



## Consideraciones generales para la alimentación de los niños entre los 0 y los 3 años

13-12-2017

**Cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y necesidades a las que hay que ir adaptando la alimentación. La infancia se caracteriza por ser la etapa donde se produce un mayor crecimiento físico y desarrollo psicomotor. Eso significa que la alimentación no solo tiene que proporcionar energía para mantener las funciones vitales, sino que además debe cubrir unas necesidades mayores relacionadas con el crecimiento y la maduración.**

El niño, desde que es bebé hasta que tiene tres años de edad, aprende a mamar, probar, masticar, tragar y manipular alimentos, y también a descubrir diferentes olores, sabores y texturas, con la finalidad de que se incorpore, poco a poco, a la alimentación familiar. La educación de la conducta alimentaria en esta franja de edad tiene el objetivo de conseguir, además de un buen estado nutricional, el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables.

Los diferentes entornos donde come el niño (en las escuelas infantiles, en su casa, en casa los abuelos, etc.) tienen que ser el marco idóneo para transmitir una serie de hábitos, como son el uso de los cubiertos, los hábitos higiénicos básicos y un comportamiento en la mesa adecuado.

La alimentación facilita espacios privilegiados para la comunicación, ya que permite el contacto físico, visual y auditivo con la madre, el padre o la figura de apego. Las comidas tienen que ser, pues, espacios de contacto, de relación y de afecto. Hay que potenciarlos para convertirlos en espacios donde estrechar nuestros vínculos.

No se puede olvidar que los ritmos de los niños son más lentos que los de los adultos, por lo tanto, para que se genere una buena relación en torno a la comida, la paciencia y el tiempo que se dedican son imprescindibles. Las comidas son momentos idóneos para la comunicación y el intercambio, para escuchar lo que dice o expresa el niño de manera no verbal, y para respetar sus decisiones (no quiere comer más, quiere ir más despacio...). A medida que el niño vaya creciendo tendrá más capacidades y podrá ir experimentando con la comida. Es importante que la actitud del adulto en esta exploración sea de confianza y aliento.

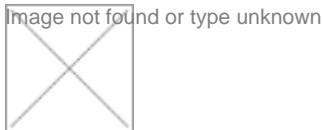
**La leche materna, el mejor alimento, según la OMS**

La leche materna es el mejor alimento para el bebé y favorece que el vínculo afectivo entre madre y bebé sea más precoz. Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), la Academia Americana de Pediatría y la Asociación Española de Pediatría recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del niño. A partir de este momento, y manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de edad o más, o bien hasta que madre y niño lo decidan, será necesario añadir gradualmente nuevos alimentos con el fin de facilitar unos niveles de desarrollo y de salud adecuados. De hecho, además de los beneficios para el bebé (protección frente a infecciones y alergias, reducción del riesgo de muerte súbita, etc.), la lactancia materna también tiene ventajas para la madre (le ayuda en la recuperación física después del parto, reduce el riesgo de sufrir cáncer de mama y de ovario, y también de tener anemia y osteoporosis, entre otras patologías). En caso de que no sea posible el amamantamiento materno se puede optar por la leche adaptada.

### La incorporación de alimentos debe ser progresiva, lenta y en pequeñas cantidades

El proceso de diversificación alimentaria, que idealmente se debería iniciar a los seis meses (y nunca antes de los cuatro meses), es el periodo en el que de una manera progresiva se van incorporando diferentes alimentos a la alimentación del lactante.

El equipo de pediatría asesora en este proceso, que puede variar según la edad del lactante, su desarrollo psicomotor y el interés que demuestre para probar nuevos sabores y texturas. La incorporación de nuevos alimentos se tendría que hacer de una manera progresiva, lenta y en pequeñas cantidades, respetando un intervalo de algunos días (entre tres y cinco días, por ejemplo) para cada nuevo alimento y observando cómo se tolera. Los niños van adquiriendo destrezas manuales para alimentarse solos, beber de un vaso o una taza cogidos con las dos manos y comer lo mismo que el resto de la familia, con algunas pequeñas adaptaciones, como, por ejemplo, cortar los alimentos en pequeñas porciones y permitir que cojan la comida con los dedos, la pinchen con el tenedor o se la coman con la cuchara. Hay que evitar los alimentos que, por su consistencia y/o forma, puedan causar atragantamientos.



- (1) Hortalizas: hay que evitar las espinacas y las acelgas antes de los doce meses (y si se utilizan, que no supongan más del 20% del contenido total del plato) por su contenido en nitratos. A partir del año y hasta los tres años, es necesario que estas hortalizas no supongan más de una ración al día. Si el niño sufre una infección bacteriana gastrointestinal, se deben evitar estas dos hortalizas. Las espinacas y las acelgas cocinadas (enteras o en puré), como el resto de alimentos, se tienen que conservar en la nevera, o en el congelador si no se consumen el mismo día.
- (2) Carne: los niños menores de seis años no deberían consumir carne procedente de animales cazados con munición de plomo porque causa daños neuronales.
- (3) Pescado: por su contenido en mercurio, en niños menores de tres años, hay que evitar el consumo de pez espada o emperador, cazón, tintorera y atún (en niños de tres a doce años, limitarlo a 50 g/semana o 100 g/2 semanas y no consumir ninguno más de la misma categoría la misma semana). Además, a causa de la presencia de cadmio, los niños deben evitar el consumo habitual de cabezas de gambas, langostinos y cigalas o el cuerpo de crustáceos parecidos al cangrejo.
- (4) Se recomienda evitar la miel en niños más pequeños de doce meses por el riesgo de intoxicación alimentaria por botulismo.

Es conveniente tener en cuenta que un ambiente relajado y cómodo durante las comidas, donde se eviten distracciones como la televisión y los teléfonos, facilita las buenas prácticas alimentarias y da la oportunidad de interacción social y de desarrollo cognitivo. Es preferible tener una actitud receptiva y tolerante ante el posible rechazo de la comida por parte del niño, ya que un acompañamiento respetuoso y sin confrontación garantiza que estos episodios sean transitorios. Realizar las comidas en familia y el hecho de disponer del tiempo suficiente y sin interrupciones para hacerlo también son importantes para garantizar que las comidas sean agradables y la ingesta adecuada.

La preocupación por el niño que no come es frecuente entre los padres, madres y profesionales de las escuelas infantiles. No obstante, la problemática de la inapetencia es, a menudo, un problema de equilibrio entre lo que un niño come y lo que los adultos esperan que coma. Profesionales y progenitores son los responsables de adquirir los alimentos que consumirá el niño, y de decidir también cuándo, cómo y dónde se comerán estos alimentos, pero es el niño en definitiva quien decide si quiere o no quiere comer y qué cantidad, ya que es capaz de autorregular su ingesta en función de sus necesidades (excepto en situaciones de enfermedad, donde serán convenientes las recomendaciones específicas del equipo de pediatría). Algunas tendencias habituales de forzar a los niños a comer y a restringir el acceso a determinados alimentos no son recomendables, ya que, por una parte, pueden facilitar la sobrealimentación y posibles aversiones y, de la otra, generar un interés excesivo en alimentos prohibidos.

Hay que tener presente además, que no todos los niños comen la misma cantidad de alimento, y por lo tanto, no es bueno compararlos entre ellos. Cada niño o niña tiene unas necesidades diferentes que, además, varían a lo largo del tiempo. Por ejemplo, muchos niños, hacia el año, comen la misma cantidad o menos que cuando tenían nueve meses, dado que el crecimiento durante el segundo año de vida es menor que en el primer año, periodo en el que los bebés crecen más rápidamente que en ninguna otra época de su vida.

Así, pues, como son realmente pocas las situaciones en las que el niño no come y queda comprometida la salud –caso en el que hace falta la supervisión del equipo de pediatría– la mejor manera de proporcionarle la cantidad de alimento que necesita es respetando su sensación de apetito.

La alimentación adecuada del niño a partir del año de edad y hasta los tres años se basará en una propuesta alimentaria variada, suficiente, equilibrada e individualizada, de acuerdo con la constitución del niño y las indicaciones pediátricas, con el fin de asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos.

– Descárgate la guía completa: Castellano / Catalán.

### **Noticias Relacionadas**

- Los D–N de Valencia presentan un distintivo de calidad para comedores escolares saludables
- Escuelas infantiles: claves para ofrecer un menú sano y adaptado a las nuevas necesidades
- Guía actualizada con recomendaciones para la alimentación de niños entre 0 y 3 años
- La ASPCAT publica una guía con consejos para el acompañamiento en comedores escolares
- El verbo comer no tiene imperativo; enseñar a comer sin utilizar medidas coercitivas
- Las escuelas infantiles de Barcelona citadas como ejemplo de sostenibilidad