

S salud

alimentación

la alimentación en la segunda infancia

El valor alimenticio de las diversas comidas de los niños será el adecuado con relación a su edad. Los coeficientes energéticos son menores a medida que el niño va creciendo; y así resulta que un niño de 1 a 2 años necesita 90 calorías por kg. de peso; de 2 a 4 años necesita 80 calorías, etc.

La alimentación en la segunda infancia debe cumplir varios fines. Los niños necesitan alimentarse bien para elevar su índice de inmunidad (es sabido que las enfermedades infecciosas serán más benignas cuanto mayores sean las defensas), para crecer y desarrollar una de las características de estas edades, que es la movilidad.



Es en esta época de la vida cuando la alimentación necesita una mayor vigilancia, para que los alimentos estén igualados en sus componentes y pueda haber una verdadera rotación alimenticia.

Podemos dividir los alimentos en tres grupos, que son: a) Alimentos poco aconsejables; b) Alimentos que deben ser tomados en cantidad limitada; c) Alimentos sin restricción alguna.

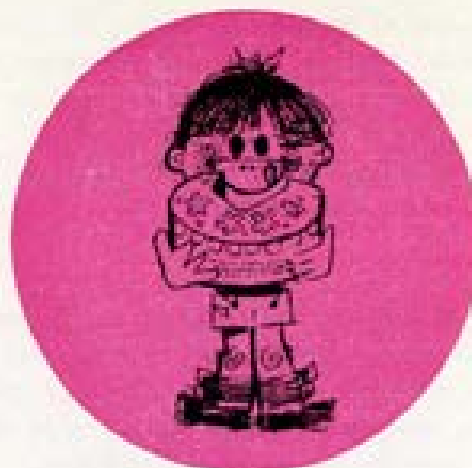
alimentos poco aconsejables

Son aquellos que se componen, fundamentalmente, de azúcar, féculas y grasas, pues, aunque contienen gran número de calorías, carecen de la celulosa alimenticia, vitaminas, proteínas y sales. Esta característica la tienen, por ejemplo, los PASTELES, que "engañan" el estómago del niño, y mucho más si se toman entre horas. Esto no quiere decir que, en determinados días, no permitamos que los niños tomen unos dulces por temor a que pierdan el apetito.

En general, todo alimento muy azucarado es poco aconsejable, ya que satisface rápidamente el apetito y favorece la caries dentaria.

Las harinas demasiado cernidas pierden gran parte de sus vitaminas, celulosa y minerales, y, por lo tanto, no conviene dárselas al niño con mucha frecuencia.

Tampoco es aconsejable el café, por contener una sustancia estimulante, la cafeína, que no conviene a los niños, ya, de por sí, bastante nerviosos.



alimentos que deben tomarse en cantidad limitada

LA LECHE es pobre en hierro y en algunas vitaminas; su empleo abusivo en la alimentación infantil ha sido perjudicial. En la segunda infancia se pueden dar, diariamente de 350 a 400 gramos. Con buen resultado, pero también sin abusar, pueden tomar los niños los derivados de ésta, como son la mantequilla nata y quesos. Se darán, como máximo, una vez al día.

LA CARNE contiene gran cantidad de sustancias albuminoideas, siendo las más aconsejables la de vaca, cordero o pollo. En contra de la creencia general, la ternera y el cerdo (concretamente, el jamón) son menos recomendables en la alimentación infantil. Estos alimentos, por ser de fácil digestión, pueden tomarse ya desde temprana edad.

De gran valor alimenticio son las vísceras, criadillas y sesos. EL HIGADO tiene un extraordinario valor vitamínico, por lo que conviene dárselo al niño con frecuencia.

LOS HUEVOS, especialmente la yema, contienen gran cantidad de sustancias minerales, como cal, fósforo y hierro; son ricos también en lecitinas, grasas y vitaminas.

Cuando el pescado o la carne no sean del agrado del niño, se les puede proporcionar la cantidad necesaria de proteínas dándoles medio litro de leche y dos huevos al día. Sólo deben prohibirse éstos cuando los niños presenten reacciones alérgicas.

LEGUMBRES. Las habichuelas, guisantes, lentejas, habas y soja son ricas en albuminoides y carbohidratos. La cantidad de albúmina que contienen es similar a la de la carne, pero de menos fuerza biológica.

LOS PESCADOS. No debe abusarse mucho de los oleosos, grasas o "azules", así como de las conservas. Los niños deben tomar, preferentemente, pescados blancos: merluza, lenguado, etc., ya sean guisados al horno, hervidos o a la parrilla. Se le podrá dar una o dos veces a la semana.

alimentos sin restricción

Todas las verduras tiernas, patatas, tomates, zanahorias, rábanos, etc., se caracterizan por su escasez en sustancias nutritivas. Es conveniente que los niños las tomen en crudo, y, en el caso de dárselas cocidas, debe aprovecharse el agua en que han sido hervidas, ya que ésta contiene la mayoría de las sales. Es un buen procedimiento cocerlas al vapor.

LAS FRUTAS deben tomarse siempre bien maduras. Es conveniente tomarlas con la piel pues sus capas profundas son las que contienen mayor cantidad de sustancias minerales y vitaminas. El tanino de la granilla de las uvas es eficazísimo en la alimentación infan-

til. La uva se tomará con hollejo y granilla, debiendo enseñar al niño a que la mastique bien.

A los dos años puede dársele al niño melón, pero triturado con el tenedor, y con cautela, porque no es de fácil digestión. Lo mismo sucede con las frutas secas: ciruelas, albaricoques, higos y dátiles.

distribución de las comidas

Corrientemente, haremos una distribución de las comidas de tal manera que sean cuatro en las veinticuatro horas.

Las principales comidas serán desayuno, comida y cena. La merienda debe ser ligera, principalmente a base de frutas.

El horario de las comidas sería apropiado comenzando con el desayuno a las ocho de la mañana, comida a la una de la tarde, merienda a las seis y cena a las nueve de la noche. Con ello se consigue una regularidad que, a la larga, resultará positiva. Por el contrario, el niño que come con irregularidad, a deshora, es lógico que las horas "oficiales" de comer se conviertan para él en un auténtico suplicio... y en una verdadera "odisea" para toda la familia.

La Academia Norteamericana de Pediatría ha dicho: "Los padres deberían entender que su deber consiste en decir qué y cuándo debe comer el niño; pero corresponde a éste, como prerrogativa, decidir cuánto debe comer".

Dr. COBIAN