

Una guía enseña a los padres a alimentar a sus hijos

De Panorama-Actual.es

Médicos del Hospital La Fe han editado un libro en el que se exponen los fundamentos de la alimentación sana del niño, los nutrientes y sus necesidades a cada edad. En él se explica de manera sencilla y práctica la alimentación adecuada del niño normal a cada edad, desde el recién nacido, lactante, preescolar y escolar, hasta la adolescencia.

Se analizan los alimentos que hay que dar a cada edad, por qué y cómo hay que darlos, los menús concretos así como los problemas y errores alimenticios más frecuentes y cómo corregirlos.

También se dedican capítulos a la alimentación en situaciones especiales como la gestación, la **diabetes** del niño y la obesidad infantil, con numerosos menús.

Si la alimentación es importante para la salud del adulto, todavía lo es más para la salud del niño y del adolescente, que están en continuo crecimiento físico y maduración funcional.

Los padres, los educadores, y el personal sanitario, deben tener conocimientos claros de la manera correcta de alimentar a los niños, motivo en muchas ocasiones de errores y problemas.

Hasta el año de vida, la alimentación del lactante está muy regulada, como se ha explicado en los capítulos anteriores. Después del año de vida ya son muy numerosos los alimentos que puede tomar el niño, y por tanto hay mayor peligro de que la dieta no sea la correcta, es decir de cometer errores en la alimentación.

Una alimentación variada Hay unas recomendaciones nutricionales generales, que ya se pueden aplicar desde el año de vida, y que sirven para toda la infancia y la adolescencia: la alimentación debe ser siempre variada; hay que elegir alimentos naturales y evitar los elaborados; se deben evitar las grasas saturadas presentes en el tocino, embutidos y salchichas y hamburguesas comerciales.

Por otra parte, en la guía se destaca que las frutas y verduras son insustituibles y que la leche y derivados, fuente de calcio, proteínas y ácidos grasos tiene una importancia fundamental.

En este sentido, en niños normales y sin obesidad no están indicadas las leches descremadas o vegetales. Por otra parte, no es conveniente el consumo de nata,

mantequilla y natillas y entre los quesos, es mejor elegir los menos grasos: tipo Burgos, requesón, etc.

Los autores también recomiendan el pescado y los aceites -excepto el aceite de coco y de palma-, las legumbres y el huevo, un nutriente esencial, del que a partir del año de vida se pueden consumir 2 unidades a la semana.

Los autores de la guía son médicos pediatras de amplia experiencia en alimentación infantil. Que han conseguido escribir un libro claro, ameno y práctico, pero al mismo tiempo científico y riguroso en su contenido.

El doctor Frontera Izquierdo es Licenciado y Doctor en Medicina por la Universidad de Valencia y amplió sus estudios en el Hospital Cantonal de la Universidad de Ginebra; es Jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario La Fe y Profesor Asociado de Pediatría de la Universidad de Valencia. La doctora Cabezuelo Huerta es Licenciada y Doctor en Medicina por la Universidad de Valencia y especialista en Pediatría; es médico adjunto de la Sala de Lactantes en el Hospital Infantil La Fe de Valencia. Panorama-Actual.es