

Comer en la escuela infantil

Recomendaciones de 0 a 3 años



PROMUEVEN

Consejería de Sanidad
Consejería de Educación y Cultura

GRUPO DETRABAJO

Marta Álvarez Cimadevilla. *Maestra. Escuela Infantil de Llanes.*
Teresa Benito Martín. *Pediatra. Centro de Salud de Sama.*
Sofía Cabrerizo Lorenzana. *Enfermera de pediatría. Centro de Salud de Cangas de Narcea.*
M. Isabel Carballo Castillo. *Pediatra. Centro de Salud de Figaredo.*
María Fernández Frances. *Pediatra. Centro de Salud de La Corredoria.*
Julia García Rodríguez. *Maestra. Escuela Infantil El Cascayu.*
Isabel González Posada. *Pediatra. Centro de Salud de Luarca.*
Herminia Iglesias Suárez. *Maestra. Consejería de Educación y Universidades.*
Ángeles Menéndez Patterson. *Nutricionista. Universidad de Oviedo.*
Carmen Mosquera Tenreiro. *Especialista en Salud Pública. Consejería de Sanidad.*
Gemma Ordax Suárez. *Maestra. Escuela Infantil Dolores Medio.*
Isolina Riaño Galán. *Pediatra. Hospital San Agustín.*

Coordinación del grupo

Carmen Mosquera Tenreiro.
Herminia Iglesias Suárez.

Trabajo administrativo

Rosa María Carretero de Lama. *Administrativa. Consejería de Sanidad.*

AGRADECIMIENTOS

A las escuelas que nos hicieron llegar sus necesidades y expectativas. Deseamos que esta guía las satisfaga en alguna medida y que apoye un proceso de aprendizaje, reflexión y enriquecimiento propio y colectivo.

Y a las personas que día a día cuidan y educan a nuestros niños y niñas.

Diseño: Lola G. Zapico.
Impresión: Gráficas Eujoa.
Depósito legal: AS 2595-2011
Reedición 2017: 750 ejemplares.

Índice

Comer en la escuela infantil.....	4
La alimentación y nutrición en la infancia.....	6
Hasta los 6 meses de edad.....	10
De los 6 a los 12 meses.....	14
El momento de la comida en el grupo de bebés.....	18
A partir del primer año.....	20
El momento de la comida a partir del primer año.....	25
El desayuno, media mañana y merienda.....	29
Otras formas de alimentarse.....	30
Algunos mitos sobre la alimentación en la infancia.....	31
Situaciones especiales: alergias e intolerancias alimentarias, diarreas, diabetes y celiaquía.....	35
Unos apuntes respecto a los alimentos ecológicos.....	39

Anexos

Pirámide NAOS.....	42
Menús saludables, algunos ejemplos.....	43
Menús especiales, a modo de ejemplo.....	47
Recomendaciones en la elaboración de un menú sin gluten.....	49
Complementariedad en la dieta vegetariana.....	51
Etiquetado de productos elaborados.....	52

Bibliografía.....	54
-------------------	----





La alimentación constituye una de las señas de identidad más profundas y arraigadas, nos habla de nuestro origen. Define una costumbre, un ritual, una tradición cultural, conecta el mundo de las necesidades en la infancia con el mundo cultural de los adultos.

Tiene que ver con la relación, con sentimientos de confianza, de socialización y pertenencia, con los mecanismos de autorregulación de cada persona, con las preferencias, gustos y diferencias individuales.

La comida es un momento de encuentro para alimentarse, en el que se satisfacen necesidades básicas a fin de que niñas y niños crezcan sanos. Es también una fuente de placer y de adquisición de registro de sabores, texturas y olores, que invita a procesos de experimentación y descubrimiento, a la participación activa y al desarrollo de la autonomía.

Comer es un acto de relación social, uno de los momentos de la vida cotidiana que nos relaciona con los alimentos y con quien nos alimenta y, posteriormente, con quien comparte con nosotros los alimentos.

Entendiendo que la comida no sólo responde a necesidades fisiológicas, sino también afectivas, desde la escuela debemos ofertar menús saludables de calidad que respondan a las necesidades nutricionales y se adapten a los momentos evolutivos de las criaturas y favorecer contextos de seguridad y confianza

que promuevan la relación, la interacción y la comunicación.

La vida cotidiana constituye el eje vertebrador sobre el que se sustenta el trabajo educativo de las escuelas infantiles y sobre el que se estructura la distribución de los tiempos de las jornadas diarias. Las actividades de la vida cotidiana son las que se planifican de forma sistemática, regular e intencional y giran en torno a la alimentación, el aseo y el descanso. Constituyen momentos educativos por excelencia.

El modo en que propiciemos que los pequeños cubran sus necesidades, la distribución en el tiempo y la importancia o calidad que les otorguemos, configuran la manera de entender la vida en la escuela.

Sabemos que la comida es uno de los temas que más preocupa a las familias, incluso, en ocasiones, una de las razones de escolarización. De otra parte, veremos a lo largo de la guía que, para resolver adecuadamente diferentes situaciones individuales, la estrecha colaboración con la familia es imprescindible.

Por tanto, es una necesidad y un derecho ofrecerles espacios de reflexión e intercambio y compartir la información de los momentos que viven sus hijos e hijas en la escuela. Comprender y no juzgar son las bases para cooperar y tomar decisiones conjuntas con las familias, en un clima de respeto y progresiva confianza.



Comer en la escuela infantil

La comida en la escuela ha de ser un momento agradable y tranquilo, organizado de tal modo que sea un tiempo de placer, que propicie las relaciones entre los pequeños y las personas que les cuidan, y su progresiva ampliación de relaciones con los iguales.

Una relación afectiva, segura y estable

Es importante facilitar la creación de vínculos de apego seguros, que conseguiremos a través de la es-

cucha activa de las demandas y la respuesta ajustada a éstas. La estabilidad, regularidad y personalización en los cuidados son la fuente de los sentimientos de seguridad, en un clima de confianza mutua, que constituye la base de este vínculo afectivo.

La escuela debe constituir un espacio en el que se desarrolle el respeto suficiente para que cada niño y cada niña vayan regulando sus propias necesidades de alimentación y habituándose a las normas, interiorizando costumbres y aprendizajes.

La diversidad individual

Los ritmos y necesidades personales tienen además de un marcado carácter biológico un origen ambiental y cultural. La combinación e interacción de estos factores constitucionales y ambientales dan lugar a las diferencias en apetito, cantidades necesarias, gustos, etc. y determina la progresión del proceso de adquisición de la autonomía personal y la manera de producirse éste. Este hecho exige dar una respuesta individual y diferenciada, si se quiere atender de manera adecuada a las necesidades de los niños y niñas.

A través de la observación, pronto distinguiremos sus características particulares: el tiempo que suelen necesitar para comer, sus horarios, sus preferencias en cuanto a gusto, temperatura y consistencia de los alimentos e iremos adaptándonos a los cambios que se vayan produciendo.

Debemos cuidar la atención individualizada, contando con momentos de dedicación exclusiva, aun cuando coman en grupo.

Logros en la autonomía

La autonomía es reconocerle a los pequeños el potencial que tienen de ser, hacer y decidir por sí mismos, la posibilidad de escoger y de tomar decisiones, de identificar sus necesidades y progresivamente poner a prueba sus posibilidades de satisfacerlas. Comienza por el respeto de la educadora o educador

en dejar ejercer su actividad autónoma y favorecer su participación y cooperación desde muy pequeño, esperando pacientemente su respuesta, dando tiempo.

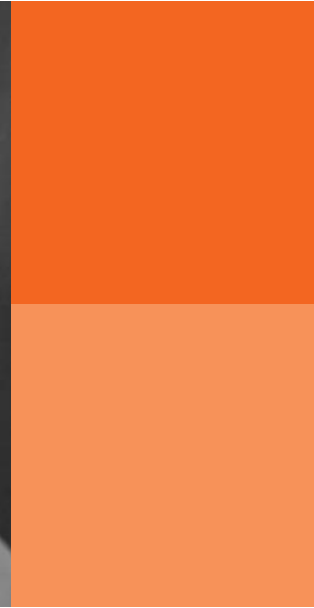
No puede favorecerse desde una imposición de la persona adulta, ya que el gusto por la actividad autónoma es innato y va siempre acompañado por el placer de hacer las cosas por uno mismo. En la autonomía encontramos la base sana de los hábitos.

El ambiente de aprendizaje

Pensaremos en la organización de espacios, en los tiempos, en los materiales y en la distribución de tareas para disfrutar de la mayor tranquilidad y calma en el momento de la comida.

Evitaremos el ruido, las agrupaciones numerosas, pues debemos tender a la individualización y a la atención de los pequeños grupos. Es más apropiado comer en la sala-base, por ser un lugar habitual y conocido, más íntimo y natural, cercano a la persona de referencia y al grupo estable de pertenencia, alejado del bullicio de una sala destinada a comedor. Para conseguir un ambiente de calma podemos dividir los grupos, alargar la comida o anticiparla y diseñar las propuestas de actividad del espacio base, etc.

Intentaremos convertir el lugar en el que se desarrolla la comida en un espacio acogedor, próximo al hogar, en el que cuidaremos los detalles.



La alimentación y nutrición en la infancia

En este apartado recordaremos algunos términos y conceptos básicos.

Los **alimentos** son las sustancias sólidas o líquidas que, en su forma natural o después de haber sufrido una transformación, son utilizados para obtener los nutrientes necesarios para la realización de las distintas funciones vitales del organismo.

Los **nutrientes** son las sustancias químicas que permiten al organismo obtener energía, formar y man-

tener las estructuras corporales y regular los procesos metabólicos.

La **alimentación** es el conjunto de actividades que se realizan desde que se adquieren sustancias para el consumo, bien directamente o tras modificarlas con una preparación culinaria, hasta el momento en que se ingieren, mastican y degluten. Se trata de un proceso consciente, voluntario y educable, a partir del cual comienza la nutrición que, por el contrario, consiste en una serie de procesos inconscientes e in-

voluntarios que transforman los alimentos en sustancias químicas más simples. Éstas se absorben en el intestino y son transportadas hasta los tejidos donde serán metabolizadas.

De los alimentos que componen la dieta y de su proporción dependen los aportes de nutrientes y, como consecuencia, el estado nutricional. Una buena nutrición es consecuencia de una buena alimentación.

La **variedad** en la dieta es garantía de equilibrio, ya que unos grupos de alimentos aportan nutrientes que en otros grupos son deficitarios. Existen no menos de 40 nutrientes esenciales formando parte de los alimentos; solo una alimentación variada puede garantizar su aporte. Este criterio de variedad debe ir unido al de **moderación**, se debe comer de todo, pero sin excederse en las cantidades.

La alimentación es el factor extrínseco más importante que determina el crecimiento y desarrollo durante la infancia. En esta etapa de la vida, a diferencia de la adulta, no solo se debe asegurar una nutrición adecuada para el mantenimiento de las distintas funciones vitales, sino también para lograr un adecuado desarrollo psicomotor y un crecimiento y maduración óptimos. Los requerimientos de energía y nutrientes en estos primeros años van a variar, dependiendo del ritmo de crecimiento, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física y también de la capacidad de utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta.

Objetivos de la alimentación y la nutrición infantil

- ▶ Proporcionar alimentos de calidad, dentro de una dieta equilibrada, adecuada a cada grupo de edad y nivel de desarrollo, que asegure las necesidades energéticas, plásticas y reguladoras, así como un crecimiento y maduración óptimos.
- ▶ Respetar la identidad gastronómica de la zona, encajando la dieta dentro de unos hábitos alimentarios y costumbres.
- ▶ Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables, tanto desde el punto de vista nutricional como educativo y social.
- ▶ Favorecer actitudes positivas hacia el consumo de alimentos saludables y el disfrute en el acto de comer.
- ▶ Satisfacer las necesidades emocionales y afectivas ligadas con la alimentación.
- ▶ Mantener el estado de salud e iniciar la prevención de las enfermedades crónicas en la edad adulta ligadas a la alimentación.



La población infantil es especialmente vulnerable a los desequilibrios nutricionales, por defecto o por exceso, lo cual puede tener repercusiones tanto a corto como a largo plazo. Es en la infancia cuando comienzan a instaurarse los hábitos alimentarios que tenderán a mantenerse a lo largo de la vida de la persona, repercutiendo en su salud presente y fu-

tura. La infancia es además una etapa especialmente receptiva a cualquier modificación y educación nutricional. El objetivo esencial de esta última es que los niños y niñas conozcan los alimentos, aprecien sus diferencias, valoren las necesidades de cada uno y aprendan a comer de todo.

Si desde edades tempranas, niños y niñas observan que, en su entorno hay menús variados y son estimulados a experimentar con alimentos de distintos sabores, texturas y colores, es probable que disfruten más con la comida y que cuando crezcan sean capaces de cuidar de su propia alimentación.

Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no debe usarse como consuelo, recompensa o castigo.

Clasificación funcional de los nutrientes

TIPO	FUNCIÓN	NUTRIENTES
Energéticos	Su combustión produce calorías.	Lípidos : 1 g = 9 Kcal. Hidratos de Carbono: 1g = 4 Kcal. Proteínas: 1 g = 4 Kcal.
Plásticos o estructurales	Construir, mantener y reparar estructuras.	Proteínas y calcio.
Reguladores	Participan como cofactores de rutas metabólicas.	Vitaminas y minerales.

Tipos de alimentos, origen de los mismos y características nutricionales

GRUPO ALIMENTOS	ORIGEN	CARACTERÍSTICAS
Leche y derivados	Animal	Ricos en proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales (fundamentalmente calcio).
Carne, huevos y pescado	Animal	Proteínas de alto valor biológico.
Tubérculos y cereales	Vegetal	Ricos en carbohidratos complejos. Aportan proteínas, vitaminas, minerales y fibra (sobre todo los cereales integrales).
Legumbres	Vegetal	Ricas en proteínas, de calidad semejante a las de origen animal cuando se combinan con cereales (Ej.: lentejas + arroz). Poseen carbohidratos complejos y fibra, así como vitaminas y minerales (calcio, hierro).
Frutas, verduras y hortalizas	Vegetal	La mayor parte de su peso es agua. Ricas en vitaminas, minerales y fibra. Contienen carbohidratos. Bajo valor energético.
Frutos secos	Vegetal	Ricos en lípidos. Aportan además proteínas, calcio, hierro, vitaminas y fibra. Alto valor energético.
Alimentos grasos (aceite, mantequilla, nata, margarina, etc.)	Vegetal y animal	Aportan gran cantidad de lípidos y un alto contenido calórico.





Hasta los 6 meses de edad

Lactancia materna, conservación y manipulación de la leche

La leche materna es el alimento óptimo para la alimentación del bebé y favorece de forma especial el vínculo materno-infantil.

Existen bases científicas sólidas que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa tanto para el bebé como para las madres y para la sociedad en su conjunto porque:

- ▶ Protege al bebé frente a infecciones (respiratorias, digestivas, etc.), evita alergias y ayuda a prevenir la obesidad.
- ▶ Favorece el apego y el vínculo.
- ▶ Ayuda a la recuperación de las madres después del parto y las protege de enfermedades futuras.
- ▶ Es ecológica, higiénica y económica.

Por todas estas razones, se recomienda la alimentación exclusiva con leche materna durante los primeros 6 meses de vida y continuar el amamanta-

miento, junto con las comidas complementarias adecuadas, hasta los dos años de edad o hasta que la madre y su hijo o hija quieran.

El efecto beneficioso de la lactancia materna es mayor cuanto más tiempo dure esta lactancia. Por ello, el hecho de que la madre se reincorpore al trabajo o que el bebé vaya a una escuela infantil no debiera suponer el abandono de la lactancia materna, contra su voluntad.

Las escuelas infantiles deben facilitar

- ▶ La posibilidad de que la madre pueda dar el pecho a su bebé en el aula u otro espacio adecuado, combinando el respeto a los propios ritmos individuales con los del grupo.
- ▶ La opción de guardar en el frigorífico/congelador del centro las unidades de leche materna que aporte la madre para cada día.

La leche debe ser transportada en nevera portátil o bolsa isotérmica, en dosis para una sola toma y, si es posible, en el mismo recipiente que se empleará para dársela al bebé. El personal del centro debe mantener la leche en el frigorífico/congelador y calentarla en el momento de administrarla.

La leche materna extraída se ofrecerá al bebé cuando muestre señales de tener hambre, hasta que dé señales de saciedad. Algunos toman bien por bi-

berón, otros por vaso. La cantidad a administrar es muy variable. Es posible que algún bebé tome poca leche en la escuela, pero luego suelen recuperar cuando están con su madre.

En general, el bebé acepta tomar la leche que le ofrece la persona que le cuida, aun cuando no lo acepte de su madre, de la que prefieren tomar el pecho. No es necesario por ello acostumbrar al bebé con antelación a que tome la leche extraída, sino que es preferible que sea amamantado hasta el último día y empiece a tomar leche extraída solo cuando la madre ya no puede estar con el bebé.

Conservación de la leche materna

- ▶ La leche recién extraída y guardada en un recipiente cerrado (etiquetada con el nombre del bebé y la fecha de extracción) se mantiene a temperatura ambiente de 25°C o menos de 4 a 8 horas. En el frigorífico entre 0 y 4°C de 5 a 8 días.
- ▶ La leche congelada se conserva durante 2 semanas en el congelador incluido dentro del frigorífico, hasta 3-4 meses en el congelador de puerta separada del frigorífico (tipo combi) y hasta 6 meses o más en congelador con temperaturas entre -18°C y -20°C.

Manipulación de la leche materna

Calentamiento y descongelación:

- ▶ Hay que descongelar y/o calentar la leche introduciendo el recipiente cerrado en agua caliente o tibia (calientabiberones), o bien bajo el chorro de agua caliente.
- ▶ Conviene agitar el envase para que se iguale la temperatura, basta con que esté tibia.
- ▶ Es importante que la leche materna no se caliente al fuego, ni directamente ni al baño María, puesto que no debe llegar al punto de ebullición.
- ▶ No se recomienda el uso del microondas.
- ▶ La leche que ha sido congelada y descongelada, puede refrigerarse hasta 24 horas para su uso; pero nunca debe volver a congelarse.
- ▶ La leche calentada que sobra de una toma se debe desechar.

Lactancia artificial

Las leches adaptadas son sucedáneos de la leche de vaca modificada para parecerse a la leche materna. En general, contienen más hidratos de carbono y proteínas y se digieren con mayor dificultad. Existen dos variedades, las llamadas “de inicio” indicadas al menos hasta los 4-6 meses y las “de continuación”, que se comienzan a ofrecer a partir de esta edad. En general se recomienda continuar con la fórmula de inicio hasta el año, ya que las “de continuación” son nutricionalmente menos correctas, aunque constituyen una alternativa más económica.

Para preparar el biberón se puede utilizar agua de la red pública hirviéndola un minuto o envasada apta para uso infantil (mineralización débil). Los biberones serán preferiblemente de vidrio o de plásticos libres de Bisfenol A (BPA), según una normativa reciente de la Unión Europea.

En general, no se considera recomendable calentar el biberón en el microondas porque no recibe el calor de manera homogénea y podrían producirse quemaduras en la boca del lactante. No obstante, si

Modo de preparación del biberón

- ▶ Es importante lavarse bien las manos.
- ▶ Calentar el agua y, una vez que esté tibia, echarla en el biberón.
- ▶ Añadir los cacitos “rasos” del polvo de leche adaptada en la proporción indicada. Se suele indicar una medida (de las que porta el envase) por cada 30 ml de agua.
- ▶ La concentración de esta manera es al 13 % en la leche de fórmula de inicio.
- ▶ La leche reconstituida se debe agitar suavemente, pero de forma continua hasta que no queden grumos, para evitar la obstrucción del orificio de la tetina.
- ▶ El cacillo medidor de la leche se debe guardar en un lugar adecuado para evitar que se contamine. También se debe tapar el bote de leche una vez utilizado.

se usa el microondas, se debe calentar durante 30 segundos como máximo, luego se agitará el biberón para homogeneizar el contenido. Puede calentarse al baño María o en el calentabiberones e incluso ofrecerse a temperatura ambiente. Se comprobará la temperatura de la leche antes de ofrecerla. Debe estar tibia.

Se puede ofrecer un biberón cada 3 o 4 horas durante el día.

Hay que permitir al bebé que tome la cantidad que necesite, sin forzarle a que acabe los biberones. Con las condiciones higiénico-sanitarias actuales en los

países industrializados no es necesaria la esterilización sistemática de los biberones ni de las tetinas.

La cantidad diaria de alimento es variable, como ORIENTACIÓN podría ser:

0-1 meses	7-8 tomas de 60-90 ml
1-2 meses	7-8 tomas de 90-120 ml
2-3 meses	6-7 tomas de 120-150 ml
3-4 meses	6-7 tomas de 150-180 ml
4-5 meses	5-6 tomas de 180-210 ml
5-6 meses	5 tomas de 210-240 ml





De los 6 a los 12 meses: la alimentación complementaria

La alimentación complementaria, entendida como cualquier alimento diferente de la leche, tiene como metas específicas:

- ▶ Complementar la lactancia materna para asegurar un aporte nutritivo adecuado durante esta etapa.
- ▶ Adquirir hábitos alimentarios saludables, pasando de una alimentación láctea exclusiva a una alimentación diversificada al final del primer año.
- ▶ Desarrollar habilidades para su propia autonomía aprovechando la mejora de sus capacidades motoras (masticación, deglución, manipulación de ali-

mentos y utensilios,...) y la aceptación de sabores y texturas diferentes.

No existen recomendaciones unánimes respecto a la edad precisa de introducción de cada alimento. **El calendario de incorporación de nuevos alimentos es siempre una información orientativa.** El pediatra realizará las sugerencias a cada niño o niña en particular y la familia tomará la decisión final al respecto. La escuela infantil seguirá las indicaciones proporcionadas por cada familia.

Edad de incorporación de los alimentos

ALIMENTOS	EDAD DE INCORPORACIÓN	CANTIDAD APROX.
Lácteos		
Leche materna	Exclusiva 6 meses. Continuar lo que quieran la madre y el lactante.	A demanda.
Leche artificial adaptada de inicio	Hasta los 6 meses. Puede continuarse hasta los 12 meses.	En torno a 500 ml/día de leche o, en su defecto, derivados lácteos.
Leche artificial de continuación	A partir de los 6 meses. Hasta los 12-18 meses.	
Leche de vaca entera	A partir de los 12 meses.	
Yogur natural	A partir de los 9 meses. A partir de los 6 meses el elaborado con leche adaptada.	
Otros derivados lácteos (queso, petit-suisse, etc.)	A partir de los 12 meses.	
Cereales		
Sin gluten	En torno a los 6 meses.	Añadir de 1 a 5 cacitos al biberón o más cantidad a una papilla con leche.
Con gluten	Preferiblemente antes de los 7 meses.	
Pan, galletas, pasta y arroz en grano	A partir de los 8 meses, dependiendo de la maduración dentaria.	25 - 50 g/día.
Frutas		
Zumo natural y papillas a base de manzana, plátano, naranja y pera	A partir de los 6 meses.	La cantidad equivalente a 2-3 piezas de tamaño medio/día.
Ciruelas, uvas, melón, sandía y otras frutas de temporada	A partir de los 9 meses.	
Melocotón y derivados, kiwi, frutas tropicales y frutas rojas	A partir de los 12 meses.	





ALIMENTOS	EDAD DE INCORPORACIÓN	CANTIDAD APROX.
Verduras y hortalizas		
Patatas, zanahorias, puerro, calabaza, calabacín, judías verdes, cebollas, lechuga, tomate	A partir de los 6 meses.	Comenzar con 200-225 g/día a los 6 meses hasta alcanzar 225-275 g/día a los 12 meses.
Berenjena, apio, guisantes frescos, pimientos	A partir de los 8 o 9 meses.	
Remolachas, espinacas, coles, nabos, alcachofas, espárragos, ajo, repollo, brócoli, coliflor, acelgas, berzas	A partir de los 12 meses.	
Carnes		
Pollo, ternera, pavo, conejo, cerdo magro	A partir de los 7 meses.	Comenzar con 20-30 g/día a los 7 meses hasta alcanzar 50-60 g/día a los 12 meses.
Potro, cordero, derivados de cerdo	A partir de los 12 meses.	
Pescados		
Blancos	A partir de los 9 meses.	Comenzar con 30-40 g/día a los 9 meses hasta alcanzar 50-70 g/día a los 12 meses.
Azules	A partir de los 12-18 meses.	
Mariscos	A partir de los 18 meses.	
Huevos		
Yema cocida	A partir de los 10 meses.	Máximo 3 unidades/semana.
Huevo entero cocido	A partir de los 12 meses.	
Legumbres		
Lentejas, garbanzos, alubias	A partir de los 12 meses.	60-80g/día. 2 veces/semana.



Grasas		
Aceite de oliva	A partir de los 6 meses.	5 ml/día.
Otros (no necesarios desde el punto de vista nutricional)		
Sal yodada	A partir de los 12 meses.	2 g/día.
Azúcar, miel, mermeladas	A partir de los 12 meses.	Excepcionalmente en pequeñas cantidades.
Cacao y chocolate	A partir de los 24 meses.	
Embutidos y charcutería	A partir de los 24 meses.	

La alimentación saludable debe ser suficiente, equilibrada y agradable. La alimentación variada permite incorporar en la dieta diversidad de alimentos que facilitan las necesidades nutritivas específicas de cada edad.

El número de tomas diarias deberían ir tendiendo a unas 4 o 5, adaptándose a las rutinas familiares o escolares. Conviene variar a lo largo de la semana las proteínas animales incorporadas a los purés, alternando entre carne, pescado y huevo. Hay que tener presente que no todos comen la misma cantidad de alimentos. Cada niño y niña tiene necesidades distintas que, además, varían a lo largo del tiempo.

La incorporación de nuevos alimentos debe hacerse de forma progresiva, lenta y en pequeñas cantidades, respetando intervalos de entre 1 y 2 semanas para cada nuevo alimento y observando la tolerancia. El cambio de un sabor a otro puede requerir ofertas repetidas.

Los alimentos pueden ofrecerse:

- ▶ Triturados, purés y semisólidos a partir de los 6 meses.
- ▶ Alimentos sólidos manipulados con sus propias manos a partir de los 8 meses.
- ▶ Alrededor de los 12 meses, se pueden alimentar de la dieta habitual de los mayores (y adultos), siempre que sea equilibrada y variada, con pequeñas adaptaciones a sus habilidades motoras (picada, trozos pequeños), aumentando gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.

No hay que desaprovechar esta etapa de la vida para ir introduciendo en las criaturas hábitos saludables que prevengan la obesidad como evitar “el picoteo” entre horas y el exceso en las raciones alimentarias, respetando el apetito natural de los lactantes.



El momento de la comida en el grupo de bebés

El momento de la toma, ya sea leche materna o fórmulas artificiales, debe ser tranquilo y relajado.

Aunque el bebé depende de quien le cuida para satisfacer su necesidad de alimento, se muestra activo en todo el proceso. Es un momento de miradas y una oportunidad privilegiada para comunicarse.

Antes de la comida la voz de la persona adulta da sentido al momento. El bebé anticipa y se prepara al ver el babero, el biberón y al sentir como le toman

en brazos a la vez que verbalizan las acciones. Es el momento de una coreografía propia.

El biberón se debe dar siempre en brazos, en una postura cómoda y con el bebé apoyando su cabeza sobre el brazo. Desde esta posición puede observar con atención, asir con sus manos el biberón, estrechar las manos del adulto, distinguir la delicadeza y firmeza con la que se le sostiene, puede moverse. Succiona a su ritmo y para o reinicia la actividad como necesite. Percibe y comprueba la temperatura,

consistencia y textura y comunica sus preferencias, cuándo es suficiente y cuándo necesita más, es decir, regula sus necesidades de alimento. Debemos respetar y estar atentos a todas esas señales, potenciando así el papel activo del niño y de la niña, dando significado a sus reacciones, permitiendo que intervenga, coparticipando.

El horario de las tomas lo marca la criatura y no la escuela. Cada uno tiene su ritmo y su momento durará más o menos respetando sus gustos y costumbres.

Debemos de adoptar las medidas organizativas adecuadas para disponer de tiempos en los que poder dedicarnos en exclusiva al bebé que alimentamos, sin interrumpir la toma.

Desde la escuela posibilitaremos continuar con la lactancia materna, permitiendo que las madres aporten la leche para las tomas que se den en la escuela o creando espacios de lactancia, de modo que las madres que así lo deseen, pueden amamantar a sus bebés antes o después de la estancia en el centro, procurando buscar la comodidad y tranquilidad de ambos.

Con el paso a la comida sólida, cuando ya se sostienen sentados y llegan a esta postura por sí mismos, es el momento de empezar a comer acomodados en nuestro regazo. Esta nueva postura le brinda otras posibilidades, liberando sus manos y ofreciéndole un nuevo ángulo de visión.

Consejos para la toma del biberón

- ▶ El bebé debe estar en el regazo en posición semiincorporada. Nunca debe dársele el biberón acostado ni sentado en una silla.
- ▶ Si succiona muy rápido o muy lento, es importante interrumpir la toma e intentar que expulse el aire ingerido, ya que si no eructa puede sentirse saciado y tomar menos cantidad de la deseada.
- ▶ Nunca se le dejará dormir con la tetina en la boca (puede facilitar el paso de leche a la vía respiratoria o favorecer el inicio de caries).
- ▶ La cantidad de leche por toma varía entre bebés. En general, si termina todos los biberones, es posible que necesite un incremento de la cantidad.
- ▶ No se debe guardar la leche que sobra de una toma, ya que podría producirse contaminación bacteriana.
- ▶ Hacia la mitad y el final de la toma conviene incorporarle y hacer un descanso para favorecer el eructo.



A partir del primer año

Incorporando nuevos alimentos

A partir del año de vida se van a ir añadiendo progresivamente el resto de alimentos que hasta esta edad no estaban aconsejados (ver tabla de edad de incorporación de los alimentos, páginas 15, 16 y 17). No se hará ninguna restricción alimentaria excepto con aquellos alimentos que por sus características (dureza, consistencia) supongan un riesgo potencial de ahogamiento como pueden ser frutos con hueso, frutos secos, alimentos duros, etc.

Un aspecto clave a tener en cuenta en este grupo de edad es que se produce una disminución de la velocidad de crecimiento que se traduce en un menor apetito. Esto debe entenderse y comprenderse como un proceso fisiológico con el fin de no forzar la administración de comida. Si se les fuerza a aceptar la ración y el ritmo que teóricamente les conviene, se crean inevitablemente conflictos.

Se pasará progresivamente de la comida muy tritu-rada en forma de purés, cremas, consomés, etc. a co-

mida poco triturada o pisada, así como a la inclusión en la dieta de alimentos blandos que les permita ir conociendo y probando otros sabores y texturas (pasta, arroz, queso fresco, tortilla, etc.). En el caso de alimentos de más difícil masticación, como la carne, se deberán utilizar preparaciones culinarias que la faciliten, por ejemplo, albóndigas, filete ruso, carne guisada, etc. La preparación de los pescados debe evitar la presencia de espinas.

Las técnicas y preparaciones culinarias se han de ir diversificando y ampliando, permitiendo así el conocimiento y la incorporación de una amplia gama de olores, sabores y texturas, evitando la monotonía y el consiguiente aburrimiento en la alimentación. Se irán introduciendo los alimentos preparados de formas diversas como guisados, cocidos, asados, estofados, a la plancha, hervidos, al vapor, fritos. Se recomienda no abusar de estos últimos.

Esta edad es una etapa de transición progresiva de la alimentación del bebé a una de persona adulta, desde el punto de vista de la variedad y la calidad de los alimentos, pero no así en la cantidad, pues hay que adaptar las raciones a la edad.

La oferta alimentaria debe ser variada, saludable y equilibrada evitando así dietas monotemáticas y carenciales, cuidando la presentación de los platos, para que sean atractivos y divertidos, sobre todo cuando se oferten por primera vez. Si inicialmente hubo alimentos que fueron rechazados, se debe continuar ofreciéndolos periódicamente, preparán-

dolos de formas culinarias variadas. **No es aconsejable introducir comidas sin valor nutricional y con elevado aporte calórico** (bollerías, salsas, alimentos manufacturados, chucherías, refrescos, zumos envasados, snacks).

A los 3 años de edad la dentición temporal ya ha erupcionado en su totalidad y el grado de madurez alcanzado por la mayoría de los órganos y sistemas es similar al de una persona adulta.

El número de comidas al día que realizan los niños varía según las tradiciones, el nivel socioeconómico y cultural de la familia, la edad, el sexo, etc. Habitualmente se toman 3-4 comidas principales y 1-2 o más comidas ligeras. La comida del mediodía es la que aporta globalmente más energía, proteínas y lípidos; el desayuno y la cena aportan cantidades intermedias mientras que la merienda y la media mañana aportan menos.

Recomendaciones para elaborar un menú saludable en la escuela

Los menús se adaptarán a las recomendaciones nutricionales en cuanto a aporte energético, perfil calórico, perfil lipídico, aporte de micronutrientes y adecuación a las necesidades según edad y sexo. Han de ser **variados** en cuanto a la frecuencia de los distintos grupos de alimentos, respecto a los alimentos dentro de cada grupo y a los procesos culinarios y recetas empleadas.

Se procurará utilizar alimentos propios del área geográfica y, en la medida de lo posible, de producción ecológica. La presentación de los alimentos será atractiva.

Los menús escolares deben de aportar alrededor del 30-35 % de los requerimientos diarios de energía, ajustando al máximo el aporte de macronutrientes

y micronutrientes, especialmente calcio, hierro, cinc, magnesio, vitamina A, vitamina E y folatos, nutrientes para los que se ha estimado riesgo de ingesta inadecuada en este colectivo.

En la tabla siguiente se presenta la estructura ideal de un menú escolar; según la Guía de Comedores Escolares.

Estructura ideal de un menú saludable

PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE
Verduras y hortalizas	Carne o pescado o huevo	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Fruta
Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Carne o pescado o huevo	Verduras y hortalizas	Fruta

El lácteo se utilizaría como suplemento, si fuera necesario.



Cuando el primer plato contenga raciones correspondientes a alimentos de los considerados constituyentes del primer plato y del segundo plato, se considera **plato único**, que en todo caso debería ser acompañado por ensalada o ración de verdura, además de fruta. En el anexo correspondiente se presentan algunos ejemplos de menús saludables.

A continuación se presentan las frecuencias recomendadas en el menú escolar de los diferentes grupos de alimentos y los gramajes (en crudo) de las raciones a esta edad.

Frecuencia de los alimentos en el menú escolar

ALIMENTOS	FRECUENCIA	OBSERVACIONES
Verduras/ hortalizas	Todos los días.	Como plato principal o guarnición.
Legumbres	1-2 veces/semana (alternando las semanas).	Incluidas primero como parte del puré de verduras y posteriormente como plato principal.
Pasta/ arroz/ patata	3-4 veces/semana.	Como plato principal o guarnición.
Carne*/pescado **	1-2 veces/semana.	Cada alimento. Como segundo plato principalmente.
Huevo	1 vez/semana.	
Fruta	4-5 veces/semana.	Fresca y variada. Alguna puede ser consumida en forma de zumo. Preferible de temporada.
Lácteos	Complemento si fuera necesario.	Nunca en sustitución de la fruta.
Agua	En cada comida.	Es la bebida de elección.
Pan	Diario.	Integral al menos una vez a la semana.
Aceite	Preferiblemente aceite de oliva virgen.	Precaución de no “quemarlo”. Evitar reutilizaciones.
Sal yodada	Ha de utilizarse con moderación.	

Recomendaciones de la Estrategia NAOS para Asturias.

* Preferentemente carnes blancas (pollo, pavo, conejo,...) y siempre retirando la grasa visible antes del cocinado.

** Evitar pescados de gran tamaño: pez espada, atún, tiburón y lucio por su alto contenido en plomo y mercurio (Agencia Española de Seguridad Alimentaria “Informe en relación a los niveles de mercurio establecidos para los productos de la pesca”, 2010).

Gramajes orientativos de las raciones a los 2-3 años de edad

Legumbres	40 g.
Pasta y arroz	50 g en primer plato. 20 g para sopa.
Patatas	150 g en primer plato. 30 g para guarnición.
Verduras	100 g en primer plato. 30-40 g para guarnición.
Filete ternera, cerdo	60 g.
Filete de pollo y pavo	70 g.
Chuletas, costillas	80 g.
Pollo (guisado, asado)	130 g.
Carne picada (albóndigas, hamburguesas)	60 g. 15 g para pasta y arroz.
Carne guisada (ragout, estofados)	80 g.
Pescado	80 g.
Huevos	1 unidad.
Tomate frito para guarnición	30 g.
Fruta de temporada	80-120 g.
Queso	20 g.
Yogur	125 g (1 unidad).
Pan	30 g.

Debemos facilitar a cada familia la plantilla de menú cada mes, así como informar de lo que ha comido su hijo o hija en el centro con el fin de que los aportes domésticos complementen adecuadamente la oferta de la escuela.



El momento de la comida a partir del primer año

La alimentación además de tener una función fisiológica cumple un importante papel social: “comemos por salud y por placer”. El comer supone una forma y un medio de comunicación y convivencia.

Hay que favorecer el desarrollo de conductas encaminadas a tales fines:

- ▶ Dar libertad para que exploren la comida con manos y boca, facilitar y permitir que coman con los dedos.
- ▶ Fomentar la práctica de habilidades en el uso de material alimentario (vasos, cucharas, tenedores).
- ▶ Facilitar y estimular que coman solos, aunque sea un proceso más lento y sucio.

- ▶ Retirar aquellos objetos que puedan distraer la atención de la comida (juguetes, cuentos).
- ▶ No utilizar los premios, chantajes, amenazas, castigos como una herramienta para que coman ya que refuerza conductas negativas con respecto a la comida.
- ▶ Evitar conductas permisivas y regresivas con respecto a la alimentación.
- ▶ Iniciar en las normas de higiene como lavado de manos y dientes.
- ▶ Iniciar en las buenas maneras a la mesa: masticar bien y despacio, uso de la servilleta, no hablar con la boca llena, etc.

Los niños y niñas pasarán del puré de bebé al alimento sólido, pero es imposible realizar un calendario o división clara sobre los periodos y cómo se produce esta evolución. Cada criatura es única y progresará de diferente manera, por ello debemos atender y cuidar sus demandas para ayudarlo en este camino.

Como educadores y educadoras debemos observar la actitud de los pequeños ante la comida sólida.

En un primer momento, el puré, que ya está acostumbrado a comer, se irá espesando poco a poco y gradualmente, dejando algunos grumos para invitarle a masticarlos. También podemos ofrecerles unas migas de pescado o carne tras los triturados.

Algunos lo rechazarán al principio, por ello podemos acercarle un plato con esas migas para que libre-

mente puedan manipularlas con las manos. No debemos censurar esta conducta, ya que estaríamos privándoles de un medio de descubrimiento y exploración.

Otros, por el contrario, pueden encontrar en el sólido un grato descubrimiento. Masticar, morder, roer o salivar son placenteros para algunos, mientras que para otros supone un alto esfuerzo que quizás no pueden asumir.

En esta etapa ya comparten la mesa con otros pequeños. Debemos plantearlo como un momento agradable. Comer es una acción natural y necesaria, pero también un medio de descubrimiento y disfrute.

En esta edad se produce una gran cantidad de logros a nivel de autonomía, también en lo referente a la comida. Del puré pasaremos a los cocidos blandos, como patatas guisadas o legumbres pequeñas como las lentejas. Para facilitar la ingesta, al principio podemos machacar la comida con la cuchara o tenedor.

El sólido se empieza presentando en el segundo plato. De las miguitas iremos pasando a los trozos que podrán consumir con las manos y poco a poco con el tenedor. Podemos ayudarles a pinchar la comida y que ellos la lleven a la boca.

Puede darse la circunstancia de que rechacen determinados alimentos sólidos, por eso debemos variar la comida. Los trocitos de fruta, galletas, palitos

de pan tostado pueden ser más atractivos y facilitar esa transición.

Debemos ser un apoyo y no desterrar la comida en brazos.

En el momento de las comidas, independientemente de la edad, debemos respetar las cantidades que deseen, su ritmo y el momento evolutivo en que se encuentran.

El aprendizaje del uso de los cubiertos es largo y complejo, hay que confiar en el esfuerzo de los pequeños, pero sin dejar de prestarles ayuda. Cargar la cuchara con el puré y que llegue a su boca es tremendamente difícil, muchas de esas cucharadas se derramarán en el camino. Esto puede ser agotador para ellos. Es importante permanecer a su lado para ayudarles a comer; haciéndolo con una cuchara y dejarles a ellos que sigan practicando con la suya.

Como pequeños exploradores que son, introducirán las manos en la comida; ello no sólo es un paso que precede al uso de los cubiertos, sino que es un medio de descubrimiento y aprendizaje.

No podemos olvidar la importancia de beber agua. Por ello dispondremos de agua y vasos en el aula y a la vista de los pequeños para que puedan pedirla o señalarla siempre que la deseen, e incluso al final del primer año pueden ser ellos mismos quienes la sirvan. También podemos tener en el aula piezas de fruta para ofrecerles, favoreciendo así una dieta saludable.



Quienes cuidamos y educamos debemos de tener en cuenta:

- ▶ A través de nuestras actitudes, palabras y gestos, la criatura debe saber que es querida y aceptada por ser quien es, independientemente de las acciones que realice o la cantidad de comida que ingiera.
- ▶ La persona adulta acompaña, observa, ayuda, asiste.
- ▶ Es necesario construir estas situaciones en momentos de comunicación, verbalizando las acciones, conectando con las sensaciones y sentimientos. Es un rato de estimulación de la oralidad.



- ▶ Cuidar los mensajes que emitimos, tanto los verbales como los no verbales y tratar de evitar juicios alrededor del momento de la comida, huyendo de las comparaciones y respetando la individualidad.
- ▶ No debemos dar pie a la competición, ni valorar la rapidez. Pondremos el acento en la masticación lenta, en el placer de disfrutar de los sabores, en el abanico de sensaciones que producen las texturas, en lo agradable de la comunicación y la compañía del momento.
- ▶ No insistir en que coman sin apetito o que coman más de lo necesario, respetando los mecanismos de autorregulación de los que el organismo dispone.
- ▶ Intentaremos desacelerar los momentos de comida, adoptando las medidas organizativas necesarias y realizando los cambios oportunos para lograr un ambiente tranquilo y relajado.
- ▶ Es necesario fomentar la identificación, el descubrimiento y la aceptación progresiva de los distintos alimentos y platos, educando en el placer de comer con moderación.
- ▶ Dar la comida de forma pausada y paciente, animando a comer pero sin forzar, respetando las señales de hambre y saciedad.
- ▶ Es preferible tener una actitud receptiva y tolerante ante el posible rechazo de la comida por parte del pequeño, ya que una estimulación respetuosa y sin confrontación garantiza que estos episodios sean transitorios.
- ▶ Buscaremos los momentos más favorables para introducir nuevos alimentos, cuidando la presentación de los platos, para que sean atractivos y divertidos.
- ▶ Debemos distinguir entre calidad y cantidad, sin premios, castigos, chantajes ni recompensas.
- ▶ A medida que los niños y niñas vayan comiendo solos y precisen menos ayuda podemos sentarnos con el grupo y comer con ellos.
- ▶ Si un pequeño está disgustado, bien sea por la comida o por otro motivo, esperaremos que se calme. En ningún caso deberemos continuar con la comida hasta que no se tranquilice.
- ▶ Estos procesos serán más fáciles si existe una buena interrelación entre la criatura y la persona que lo cuida.
- ▶ Es importante estar cómoda, con todo a mano y en una postura adecuada, buscando también nuestro bienestar en esos momentos.

El desayuno, media mañana y merienda (1 a 3 años)

Algunas propuestas saludables

DIARIAMENTE	ALTERNATIVAMENTE
Desayuno	
Lácteos Puede ser un vaso de leche entera, leche materna o un yogur natural.	Mermeladas.
Cereales A escoger entre pan, galletas y cereales de desayuno (preferiblemente no azucarados).	Queso untable.
Frutas de temporada o zumo natural de naranja no azucarado	Aceite de oliva virgen extra.
	Cacao (a partir de los 24 meses).
	Tomate.
	Bollería elaborada en el propio centro.
Media mañana	
Frutas de temporada	
Pan	
Merienda	
Lácteos: Puede ser un vaso de leche entera, leche materna o un yogur natural.	Minibocadillo de:
Frutas de temporada	Pechuga de pavo, queso fresco, bonito, jamón cocido, lechuga y tomate; jamón serrano y chocolate (a partir de los 24 meses).
Pan	

A los más pequeños les ofreceremos fruta fácil de masticar o, en su defecto, aplastada.

Otras formas de alimentarse

En nuestras escuelas podríamos encontrarnos con niñas y niños de familias que optan por otras formas de alimentación. Es necesario tratar de normalizar estas situaciones y planificar adecuadamente y de forma sencilla su menú escolar para que incluya a estos pequeños, no los margine y respete su opción, asegurando el aporte de nutrientes necesarios a lo largo del día.

Actualmente se reconoce que las dietas vegetarianas en población adulta ofrecen ventajas comparadas con las dietas que se basan —y abusan— en la carne u otros productos de origen animal. Estos beneficios se relacionan con una menor mortalidad por enfermedad cardiovascular; menor frecuencia de hipertensión, colesterol alto, diabetes tipo 2 y obesidad, todas ellas importantes epidemias de nuestro entorno ligadas a la alimentación.

Existen diferentes tipos de dietas vegetarianas. La más habitual en nuestro medio simplemente excluye la carne; la ovo-lacto-vegetariana incluye los lácteos y los huevos (pero no carne y pescado) y la dieta vegana excluye todos los alimentos de origen animal.

La base de una forma de comer vegetariana **bien planificada** es la **VARIEDAD** en la dieta debido a que algunos nutrientes no están presentes en los alimentos vegetarianos o son menos fácilmente absorbidos por el cuerpo que los de la carne o el pescado. En el anexo correspondiente pueden consultarse los nutrientes que hay que asegurar en una dieta vegetariana y los alimentos que pueden utilizarse.

En estas situaciones es importante **comunicarse con la familia y coordinarse con el personal de pediatría de la zona** para comentar los aspectos específicos de su alimentación y los alimentos que la complementan, para evitar cualquier deficiencia nutricional y una información contradictoria.





Algunos mitos sobre la alimentación en la infancia

Los mitos son creencias (habitualmente falsas) que se perpetúan alimentadas por la tradición y, en los últimos tiempos, también por la publicidad. Pueden constituir un importante factor de confusión e incluso ser potencialmente perjudiciales para la salud infantil. Comentaremos algunos de ellos.

En esta etapa de la vida deben comer “mucho”, porque están creciendo

Los cálculos de las necesidades energéticas y nutricionales se hacen en función de la edad y el peso. Hacia los 6 meses los niños duplican el peso del nacimiento y al año lo triplican. Tienen, por tanto, necesidad de ingerir raciones grandes en relación a su tamaño corporal. A partir de ese momento, la tasa de ganancia de peso se reduce mucho, aunque siguen creciendo a buen ritmo y su figura parece

“adelgazar”. El apetito disminuye de forma natural, para adaptarse a este nuevo patrón de crecimiento.

Ya no tiene suficiente con la leche, tiene que comer otros alimentos

El alimento fundamental en estas edades es la leche. La leche materna satisface todas las necesidades del lactante hasta los 6 meses. Su contenido calórico medio (con oscilaciones) es superior al de las leches adaptadas e incluye sustancias que éstas no contienen.

Los purés de frutas y de verduras con carne suelen tener menos calorías que la leche, aunque a partir de los 6 meses son necesarios para complementar algunas necesidades del bebé. Los de cereales pueden tener más calorías, pero tienen menos proteínas, vitaminas y otros nutrientes que la leche.

La decisión de introducir estos alimentos y el orden de introducción es una **decisión de la familia asesorada por el pediatra**. No existe una pauta única. Puede ser diferente e individualizada para cada lactante según sus circunstancias.

Los “potitos” son mejores que los purés caseros

Estos preparados comerciales son cada vez más utilizados para sustituir una o más comidas del día. Están sometidos a rigurosos controles de seguridad ali-

mentaria y mantienen un nivel nutritivo estable. Son una alternativa aceptable para momentos puntuales, pero no garantizan una buena nutrición si se consumen habitualmente. Los de verduras con carne o pescado tienen menor contenido calórico que los case-ros, con mayor cantidad de grasa, sobre todo saturada. Los de frutas tienen mayor contenido calórico y exceso de azúcares. No tienen el sabor de los alimentos naturales, sus texturas son homogéneas y, aunque hay muchos en el mercado, existe cierta tendencia a consumir una variedad muy limitada. Los purés caseros, aunque tienden a contener más proteínas, ofrecen otras posibilidades en sabores y texturas.

Los lácteos con fruta y los zumos industriales no aportan la ración de fruta necesaria, pierden muchas de sus propiedades en el proceso industrial y se asocian al aumento de peso.

No puede masticar porque no tiene dientes

A partir del 6º mes comenzará a efectuar movimientos de masticación rítmica, incluso en ausencia de dientes. Estos movimientos son suficientes para triturar algunos alimentos blandos. Debe aprovecharse este momento para ofrecerle alimentos con texturas progresivamente más gruesas y variadas. Se le pueden dar semitriturados hacia los 9 meses y los primeros sólidos hacia el año. Es aconsejable que se favorezca la desaparición progresiva del biberón en este periodo, atendiendo a las particularidades individuales.



La erupción de los primeros dientes puede producir sensaciones locales extrañas para el niño. Generalmente se alivian masajeando las encías con el dedo, mordedores, etc. Puede ser un buen momento para ofrecerle algún alimento duro para que comience a entrenarse en la masticación a la vez que consigue alivio.

Pasado un tiempo, sobre todo después del año, cuesta más esfuerzo que la criatura que sólo toma alimentos triturados acepte los sólidos y semisólidos, por lo que hay que aprovechar los momentos óptimos. Ocurre lo mismo con los sabores nuevos.

A partir del año pueden comer “de todo”

Generalmente se retrasa la introducción de algunos alimentos como la leche de vaca, clara de huevo, ciertos pescados y frutas por razones médicas para prevención de ciertos problemas (anemia, alergias,...). A partir del año se admite que pueden comer de todo poco a poco: carnes, pescados, frutas, verduras, legumbres, lácteos,... y probar nuevos alimentos.

En muchos casos esto es malentendido como una “autorización” para incluir en la dieta infantil alimentos hipercalóricos, de elevado índice glucémico y alto contenido en sal, como bollería, chucherías, snacks salados, refrescos,... Estos alimentos suponen uno de los mayores problemas alimentarios y nutricionales de la infancia. Contienen gran cantidad de calorías, azúcares, grasas saturadas y sal. Además de inapetencia y riesgo de atragantamiento, se asocian al desarrollo de caries, obesidad, alergias y deficiencia de micronutrientes.

Sólo come lo que le gusta

Las variaciones del apetito son habituales y no deben representar un problema en una criatura sana y activa con desarrollo y crecimiento adecuados. Los pequeños son capaces de modificar su ingesta en función de sus necesidades energéticas (autorregulación). El entorno social, familiar y/o escolar influye en el tipo de alimentos que se ofrecen y, por tanto,

modulará sus preferencias y comportamientos alimentarios. Hay que confiar en la capacidad de la criatura para autorregularse. Los encargados de su alimentación decidirán qué alimentos le ofrecen y el niño decidirá cuánto come del alimento. Hay que intentar respetar sus gustos dentro del mismo grupo de alimentos; pero no es aconsejable sustituirlos sistemáticamente por otros de su gusto, aunque en esa comida la ingesta sea menor.

De forma innata, tienen predilección por el dulce y rechazo a los amargos y ácidos, pero el gusto por los alimentos muy energéticos se desarrolla por condicionamientos asociativos. Si están disponibles habitualmente, se vuelven familiares y tienen más posibilidad de ser consumidos. Además estos alimentos suelen ser consumidos con frecuencia en contextos sociales positivos (fiestas, premios, regalos,...), lo que favorece su preferencia por dichos productos.

Tienen predisposición a rechazar alimentos nuevos (neofobia), lo que se interpreta como una “defensa” innata, frente a alimentos potencialmente peligrosos. Otras veces puede ser simplemente una forma de autoafirmarse. En cualquier caso esta actitud no es permanente ni inmutable. En general, la oferta repetida implica la aceptación del alimento; pueden ser necesarios más de 8-10 ofrecimientos para decidirse a probarlo.

El mito del plato “limpio” o la cantidad de comida adecuada

Se usan expresiones diferentes para describir las cantidades de comida. Una ración es una cantidad fija, una porción es la cantidad de alimento que se sirve en el plato, generalmente mucho más de lo que se necesita.

En estos últimos años las porciones de comida han aumentado de tamaño. En el supermercado es difícil encontrar porciones pequeñas, todo es “supergrande” y consecuentemente se está deformando el concepto de lo que debería ser una porción “normal”.

En estas etapas, la porción ideal de comida es aquella que tiene el tamaño proporcional al cuerpo (por edad, constitución y actividad) y sobre todo al estómago, que es más pequeño. Así resulta que la ración que debe tomar en un día hay que dividirla en 3 o 4 porciones a lo largo del día. En general se acepta, a título orientativo, que la cantidad de alimento que hay que servir a un pequeño en el plato es entre un cuarto y un tercio de la porción que se serviría a un adulto, ofreciéndole una ración suplementaria o una alternativa (verdura, fruta,...) si no se quedara satisfecho.

Situaciones especiales

Alergias e intolerancias alimentarias

Decimos que alguien es alérgico a un alimento cuando, al ingerirlo, su organismo reacciona contra él y produce síntomas variados. Los más frecuentes suelen ser cutáneos (eritema, urticaria, angioedema) y digestivos (vómitos, diarrea y rechazo del alimento). A veces aparecen manifestaciones respiratorias (estornudos, lagrimeo y dificultad respiratoria). En algunos casos existe riesgo de un cuadro grave conocido como anafilaxia que constituye una urgencia vital.

La información que debe suministrarse en alimentos no envasados está regulada por el RD 126/2015 de 27 de febrero. La información sobre la alimentación en comedores de colectividades debe incluir la presencia de al menos 14 alérgenos:

1. Cereales con gluten
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos
3. Huevos y productos que contengan derivados de los huevos
4. Pescado y productos derivados
5. Cacahuets y productos que contengan derivados
6. Soja y derivados de la soja
7. Leche y sus derivados incluida la lactosa
8. Frutos de cáscara y sus derivados
9. Apio y derivados
10. Mostaza y derivados



11. Granos de sésamo y sus derivados
12. Dióxido de azufre y sulfitos
13. Altramuces y productos a base de altramuces
14. Moluscos y productos a base de moluscos.

La frecuencia de estas alergias depende en gran parte de los hábitos alimentarios de cada población. En nuestro entorno y en la infancia las alergias alimentarias más frecuentes son al huevo, a la leche de vaca y al pescado, básicos en la dieta infantil. Las alergias a los frutos secos, frutas, leguminosas y mariscos son más frecuentes en niños y niñas algo mayores. En algunos casos se pueden asociar varias alergias diferentes.

En estos casos se excluirá de la dieta, de forma estricta, el alimento implicado.

Puntos clave de actuación en la escuela

El comedor debería estar preparado para ofrecer la dieta adecuada. La clave es evitar todos los alimentos o productos que contengan el alimento al que el niño o la niña fueran alérgicos.

- ▶ El personal debe estar correctamente informado de la dieta que deben recibir. Se debe asegurar un sistema de identificación de casos, especialmente para el personal nuevo/eventual y de catering.
- ▶ Puede ser recomendable el uso de un brazalete, pulsera o chapa identificativa, con letra clara y bien visible, especificando el alimento concreto que produce la alergia, en especial en aquellos casos que hayan presentado manifestaciones previas de gravedad.
- ▶ Los alimentos proporcionados por la escuela deben estar claramente etiquetados, debiéndose descartar los de etiquetado dudoso. La familia debería tener disponible con antelación los menús escolares con los ingredientes claramente declarados. En general, se evitarán aquellos alimentos de los que no tengan la certeza que NO contienen los alimentos prohibidos. Se recomienda limitar al máximo los productos industriales.
- ▶ Se debe intentar que la comida sea lo más parecida a la de sus compañeros, pero hay que eliminar totalmente el alérgeno del menú, tanto el alimento que lo contiene como otros productos que lo puedan contener como aditivo, lo que implica un riguroso análisis de las etiquetas de los alimentos.

- ▶ Se aconseja mantener fácilmente accesible o a la vista el listado de alimentos y aditivos permitidos y/o prohibidos. Cada caso es distinto, por tanto es conveniente que sean las familias las que aporten una relación de los alimentos y/o productos que puede o no puede comer su hijo o hija. Existen asociaciones de padres que se ocupan de actualizar periódicamente los diferentes listados.
- ▶ Se debe cocinar siempre en primer lugar la comida de la persona alérgica, en aceite nuevo y cacerola limpia, para evitar contaminaciones y reacciones cruzadas. Apartarlo y mantenerlo aislado hasta que se sirva.
- ▶ Se evitará que se compartan o intercambien comidas, y que se compartan recipientes y utensilios.
- ▶ El personal debe aprender a manejar los alérgenos alimentarios potenciales con seguridad, incluyendo la limpieza adecuada de superficies y utensilios. Actualmente se aconseja evitar el uso de guantes de látex, por riesgo de alergias potenciales.
- ▶ En los casos en que se ha dado previamente un cuadro grave (anafiláctico) se debe estar especialmente advertido para contactar rápidamente con un servicio de Urgencias si aparecen síntomas y/o para disponer de auto-administrador de adrenalina precargada. Existen dos presentaciones: 0,15 y 0,3. La de 0,15 es para niños de hasta 20-25 kilos de peso. La de 0,3 para los de 25 kilos o más y para personas adultas. Conviene que los cuidadores tengan el entrenamiento necesario para su administración.

Enfermedad celiaca

Consiste en una intolerancia a las proteínas del gluten que produce atrofia intestinal en personas genéticamente predispuestas. El tratamiento es la supresión absoluta del gluten en la dieta, durante toda la vida.

La ingestión accidental o inadvertida de gluten no va a desencadenar ninguna reacción, pero si se toma en mínimas cantidades de forma mantenida, empeora la enfermedad intestinal.

En la tabla pueden consultarse los alimentos que contienen o pudieran contener gluten.

Alimentos que contienen o pudieran contener gluten

CONTIENEN GLUTEN	PUEDEN CONTENER GLUTEN
Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale. Productos manufacturados con las harinas citadas y en cualquiera de sus formas, almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas, por ejemplo: sopas de sobre, flanes y natillas preparadas, helados, caramelos. Galletas, bizcochos, bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería. Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo. Chocolates (excepto los autorizados). Leches malteadas y otros alimentos malteados. Infusiones y bebidas preparadas con cereales, cerveza, malta, agua de cebada, etc.	En general cualquier alimento preparado o manufacturado (ver etiquetado siempre). Charcutería, embutidos y fiambres: chorizo, morcilla, mortadelas, pasteles de jamón o de carne, salchichas, hamburguesas,... Yogures de sabores y con trocitos de fruta. Quesos fundidos, en porciones, de sabores, queso en láminas, queso de bola, en general quesos sin garantía. Patés. Conservas de carne y de pescado con distintas salsas. Caramelos y gominolas. Helados. Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina. Frutos secos fritos y tostados con sal (pipas). Sucedáneos de chocolate. Turrón, mazapán,... Colorante alimentario.

En los anexos correspondientes puede verse un ejemplo de menú sin gluten y las recomendaciones para la elaboración segura de estos menús.

Diabetes mellitus tipo I

Afortunadamente esta situación es poco frecuente en estas edades. Las necesidades nutricionales en estos casos son iguales a las de otros niños y niñas de su edad. Por ello, no se recomienda una pauta de alimentación especial, exclusiva o diferente. El objetivo será adaptar la insulina a la alimentación y no la alimentación a la pauta de insulina utilizada.

Los menús escolares deben ser acordados conjuntamente entre los padres o tutores y el personal escolar para confeccionar menús equivalentes en hidratos de carbono, contabilizados a través del sistema de raciones. Una ración o equivalente es la cantidad de alimentación que contiene 10 g de hidratos de carbono y se pueden consultar fácilmente en tablas que proporcionará la familia. Las raciones de hidratos de carbono las repartirá el pediatra en las diferentes tomas, ajustando la insulina a estas.

Diarreas y gastroenteritis aguda

La diarrea y la gastroenteritis aguda son patologías muy frecuentes en la infancia, sobre todo en los tres primeros años de vida. Su gravedad depende de la edad (más leve a mayor edad), del agente causal y, fundamentalmente, del grado de deshidratación que se produzca.

El niño afectado por diarrea debería no asistir a la escuela hasta 24 horas después de la última deposición patológica.

Puede ocurrir que la diarrea se inicie en la escuela y, en este caso, se pueden seguir las siguientes pautas:

- ▶ Ofrecer soluciones de rehidratación oral de baja concentración en las cantidades que desee, poco a poco, sin forzarle. No se recomiendan las bebidas industriales azucaradas ni las derivadas del arroz.
- ▶ No se debe diluir la fórmula láctea que estén tomando, ni son necesarias leches sin lactosa.
- ▶ Se puede continuar con la alimentación habitual, ofreciendo alimentos nutritivos, de fácil digestión y absorción, agradables a la vista y paladar, evitando los ricos en azúcar y/o en grasas. Por ejemplo: arroz, pasta, patata, pan, galletas..., carnes y pescados magros a la plancha o hervidos, fiambres sin grasa, yogur, plátano, manzana o membrillo en compota o asado, zanahoria,...

Unos apuntes respecto a los alimentos ecológicos

En consonancia con los objetivos del programa marco “Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias”, en el que se inscriben las acciones dirigidas a las escuelas de 0 a 3 años, es recomendable utilizar en sus menús alimentos propios del área geográfica y de temporada y, en la medida de lo posible, de producción ecológica.

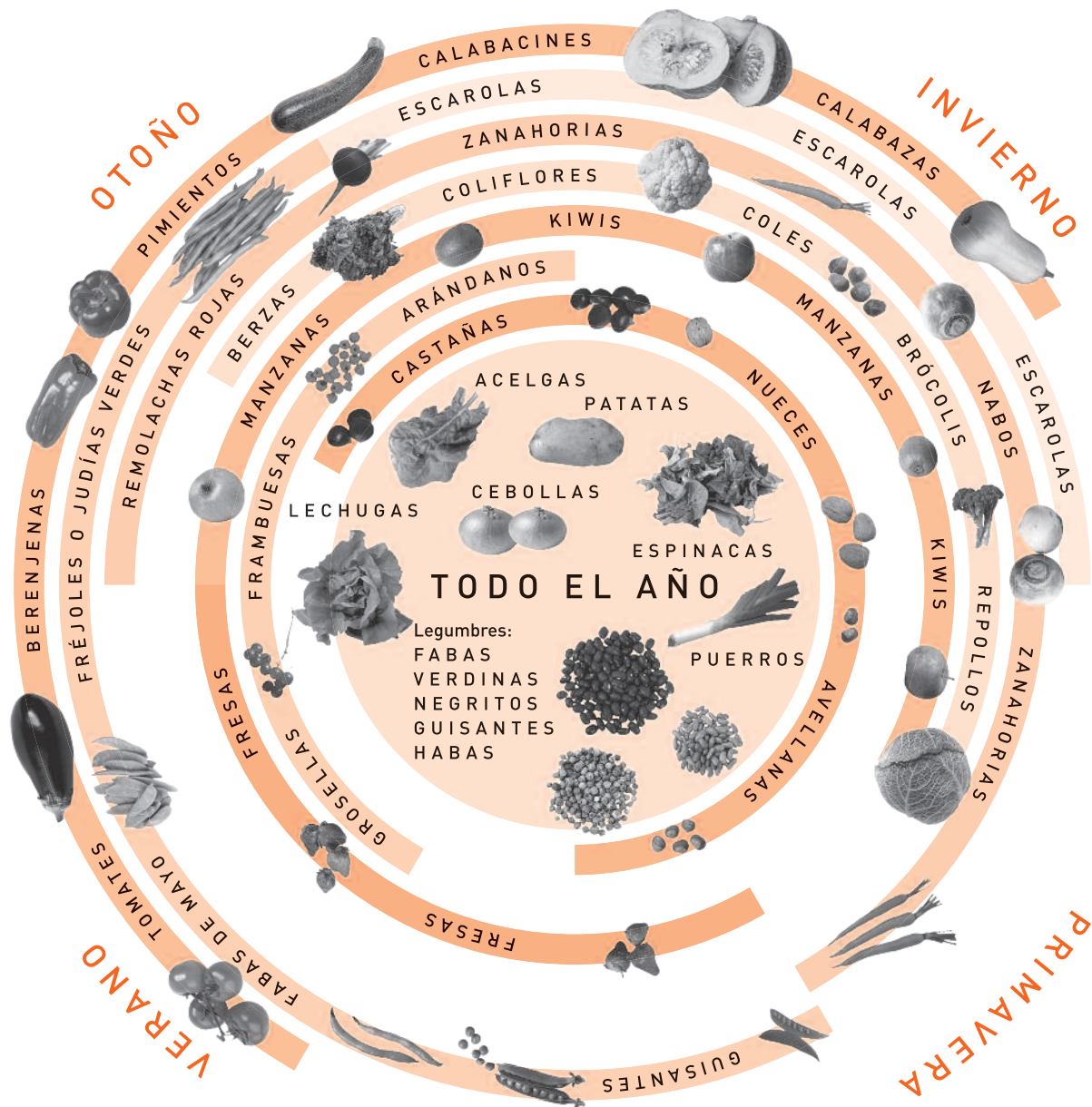
Los alimentos ecológicos —orgánicos o biológicos— no contienen residuos de plaguicidas y poseen otras ventajas en cuanto al mayor contenido de materia seca, proteínas, minerales, vitaminas, etc. así como otras cualidades relacionadas con el sabor, olor, textura, ... superiores a los alimentos convencionales.

La agricultura y ganadería ecológicas, además, contribuyen a mantener una tierra sana, conservar la biodiversidad y los recursos naturales, reducir el uso de energías contaminantes y la sobrecarga de productos químicos en los ecosistemas, y también a promover unas relaciones más directas y más justas con las personas

que producen y nos brindan dichos alimentos. En todo ello se basa el objetivo del programa de favorecer la incorporación de estos alimentos al comedor de forma paulatina, ya que, actualmente, la pro-



ducción ecológica en Asturias es escasa; a la vez, ha de “desarrollarse el sector hortofrutícola ecológico para alcanzar volúmenes productivos que satisfagan la demanda”, como recoge el programa mencionado.



Calendario de cosecha de los principales cultivos ecológicos en Asturias.
Tomado del programa “Alimentación saludable y de producción ecológica en los comedores escolares de Asturias”.

Anexos

Pirámide Naos

Pirámide de la Estrategia Naos sobre estilos de vida saludable de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Recomendaciones dirigidas a toda la población.



Menús saludables, algunos ejemplos

Estos ejemplos de menús fueron tomados de los ofrecidos en algunas escuelas de Asturias y revisados. Siguen un modelo ligeramente diferente y en alguno de ellos se especifican los alimentos que componen los platos. Todos son mejorables.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
• Guiso de espinacas • Empanada de carne • Naranja	• Arroz con verduras • Mero a la plancha • Sandía	• Fabas pintas • Tortilla de champiñones • Pera	• Pisto a la asturiana • Salmón a la plancha • Yogur natural	• Ensalada de garbanzos • Albóndigas con brócoli • Mandarina
• Cocido de repollo • Escalopines de ternera • Manzana	• Espaguetis carbonara • Lenguado a la romana • Yogur natural	• Soja estofada • Tortilla de queso • Naranja	• Cocido de fréjoles • Bacalao con tomate • Pera	• Sopa de verduritas con estrellas • Pollo guisado • Melón/Sandía
• Acelgas guisadas • Huevos rellenos • Mandarina	• Arroz tres delicias • Merluza en salsa • Yogur natural	• Cocido de garbanzos completo • Kiwi	• Pote asturiano • Filete de trucha • Manzana	• Crema de verduras • Pechuga de pollo • Macedonia natural
• Menestra • Hamburguesa de bacalao • Plátano	• Macarrones con tomate • Bacaladas rebozadas • Melón	• Lentejas con arroz • Huevos guisados • Mandarina	• Cocido de guisantes • Sardinas en aceite • Yogur natural	• Crema de calabacín • Roti de pavo y patatas • Tarta de manzana

Acceso a ensalada en la mesa.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
• Cocido de guisantes • Huevos rellenos • Fruta	• Garbanzos guisados con espinacas • Lenguado al horno • Fruta	• Puré de verdura • Pechugas guisadas • Yogur	• Arroz caldoso con verduras • Fritos de merluza • Fruta	• Coliflor guisada • Lomo asado • Fruta
• Macarrones con pisto de verduras • Merluza a la cazuela • Fruta	• Crema de calabacín • Tortilla de patata • Yogur	• Pote asturiano • Croquetas • Fruta	• Lentejas estofadas • Lenguado en salsa • Fruta	• Sopa de verduras • Carne asada con guarnición • Fruta
• Fréjoles con patatas • Tortilla de bonito • Fruta	• Garbanzos guisados • Lenguado al horno • Fruta	• Cocido de guisantes • Pechugas empanadas • Yogur	• Lentejas estofadas • Lenguado en salsa • Fruta	• Crema de zanahoria • Albóndigas • Fruta
• Macarrones con tomate • Revuelto de espinacas • Fruta	• Puré de lentejas • Fritos de merluza • Fruta	• Sopa de arroz • Lomo asado con ensalada • Yogur	• Coliflor guisada • Lenguado en salsa verde • Fruta	• Patatas con fréjoles • Pechugas guisadas • Fruta

Acceso a ensalada en la mesa.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
• Arroz con verduras • Huevo y tomate • Fruta	• Lentejas con verduras • Pescado azul asado con tomate • Yogur natural	• Crema de calabaza • Ternera asada con patatas cocidas • Fruta	• Cocido de garbanzos completo • Fruta	• Potaje de repollo • Pescado blanco con verduras • Fruta
• Puré de verduras • Filete ruso y tomate • Fruta	• Alubias con patatas y verduras • Tortilla de calabacín • Fruta	• Fréjoles con patatas • Pollo en salsa • Fruta	• Cocido de guisantes • Pescado blanco con verduras • Yogur líquido	• Pasta con verduras y atún • Fruta
• Pasta, champiñones y verduras • Huevo duro y tomate • Fruta	• Garbanzos con verduras y tomate • Pescado azul asado • Fruta	• Sopa de arroz y verduras • Albóndigas de ternera • Yogur	• Pisto asturiano • Pescado blanco con patatas • Fruta	• Crema de calabacín con tomate frito • Pollo empanado • Fruta
• Arroz con verduras • Pavo en salsa de verduras • Fruta	• Lentejas con verduras • Pescado azul a la plancha • Fruta	• Menestra con patatas • Ternera guisada • Fruta	• Alubias pintas estofadas • Tortilla de verduras • Yogur natural	• Crema de zanahoria • Pescado blanco con pisto • Fruta

Con el segundo plato siempre habrá en la mesa una ensalada fresca con lechuga,

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primera semana				
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, ajo puerro, zanahoria, salsa de tomate).	Lentejas estofadas: (lentejas, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, puerro, zanahoria).	Arroz con tomate (arroz blanco con salsa de tomate casera: cebolla, pimiento, zanahoria, tomate triturado).	Fideuá (fideos, anillas de calamar, almejas, gambas, tomate).	Menestra (cebolla, pimiento, tomate, menestra de verduras: guisantes, judías verdes, zanahoria, espárragos).
Escalope de ternera con patatas (filete de ternera, harina, huevo, pan rallado con guarnición).	Pescado en salsa (salsa verde: ajo, harina, perejil o americana: cebolla, pimiento, puerro, tomate, marisco, pimentón).	Pollo guisado (muslos, cebolla, pimiento verde y rojo con ensalada).	Pescado a la plancha (pescado a la plancha con patatas cocidas).	Tortilla de queso (huevo y queso con ensalada).
Fruta de temporada (manzana, pera, plátano, mandarina o melón).	Yogur natural	Fruta de temporada (manzana, pera, plátano, mandarina o kiwi).	Fruta de temporada (plátano, melón, manzana, pera o mandarina).	Fruta de temporada (plátano, manzana, pera, mandarina o sandía).
Segunda semana				
Potaje (berzas, patatas, fabas y chorizo).	Macarrones con tomate (macarrones con salsa de tomate casera: cebolla, pimiento, zanahoria, tomate).	Sopa de fideos (caldo del cocido de garbanzos, fideos).	Guisantes con jamón (guisantes, jamón serrano, cebolla, pimiento, patatitas).	Puré de verduras (patata, coliflor, judías verdes, calabacín).
Pollo a la plancha (pechuga con guarnición).	Pescado en salsa (salsa verde: ajo, harina, perejil o americana: cebolla, pimiento, puerro, tomate, marisco, pimentón).	Cocido de garbanzos (garbanzos, pollo, patatas, zanahorias).	Hamburguesa de bacalao (bacalao, cebolla, pimiento rojo con guarnición).	Tortilla de patatas (patatas y huevos con guarnición).
Fruta de temporada (manzana, pera, plátano, mandarina o sandía).	Fruta de temporada (manzana, pera, plátano, mandarina o melón).	Fruta de temporada (manzana, pera, plátano, mandarina o kiwi).	Arroz con leche	Fruta de temporada (manzana, pera, plátano o mandarina).

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Tercera semana				
Arroz con tomate (arroz blanco con salsa de tomate casera –cebolla, pimiento, zanahoria y tomate–).	Crema de calabaza (calabaza, puerro, cebolla, zanahoria, salsa de tomate).	Patatas guisadas (patatas, ternera, cebolla, ajo, pimiento).	Sopa juliana (verdura en juliana: zanahoria, repollo, puerro,...).	Fabada (fabas, cebolla, pimiento verde y rojo, chorizo).
Lomo a la romana (lomo fresco de cerdo, harina y huevo con guarnición).	Tortilla de queso (huevo y queso con guarnición).	Pescado frito (lomos de pescado, harina y huevo con ensalada).	Pollo a la plancha (pechugas con patatas fritas –siempre serán caseras–).	Croquetas (jamón serrano o gambas o espinacas, mantequilla, harina, leche, huevo y pan rallado con ensalada).
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera, mandarina o kiwi).	Yogur natural	Fruta de temporada (plátano, manzana, pera, mandarina o melón).	Compota de manzana	Fruta de temporada (plátano, manzana, pera, mandarina o sandía).
Cuarta semana				
Sopa de pescado (marisco –almejas, gambas–, pescado blanco).	Fabinas con arroz (fabas pintas, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, puerro, chorizo, arroz blanco).	Espaguetis a la boloñesa (espaguetis, salsa boloñesa: cebolla, pimiento, zanahoria, tomate, carne picada).	Puré de verduras (patatas, coliflor, judía verde, calabacín).	Ensalada de garbanzos y judías verdes (garbanzos cocidos, judías y aliño).
Hamburguesa de bacalao (bacalao, cebolla, pimiento rojo con patatas fritas –siempre serán caseras–).	Tortilla de champiñones (huevo, champiñones, perejil con guarnición).	Pescado a la plancha (lomos de pescado, huevo y harina, con ensalada).	Lomo a la plancha (lomo fresco de cerdo con ensalada).	Sandwich de jamón con vegetales (pan de molde, jamón cocido, tomate, lechuga).
Fruta de temporada (plátano, manzana, pera, o mandarina).	Yogur natural	Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o mandarina).	Tarta de manzana	Fruta de temporada (plátano, manzana, pera o mandarina).

Menús especiales, a modo de ejemplo



Estos menús fueron elaborados como ejemplo para dietas especiales. En ellos se especifican los alimentos que componen cada plato. Como en cualquier menú hay que asegurar la **variedad**.

En cada caso, se excluirá del menú, de forma estricta, el alimento implicado.

Menú sin huevo				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de pescado (pescado blanco, marisco –almejas, gambas–).	Fabinas con arroz (fabas pintas, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, puerro, chorizo, arroz blanco).	Espaguetis a la boloñesa (espaguetis con salsa boloñesa: cebolla, pimiento, zanahoria, tomate, carne picada).	Ensalada de garbanzos (garbanzos, zanahoria, pimiento, fréjoles).	Puré de verduras (patata, coliflor, judía verde, calabacín).
Carne guisada (carne de ternera, cebolla, pimiento verde y rojo, vino blanco con patatas fritas –siempre caseras–).	Hamburguesa de bacalao (bacalao, cebolla, pimiento rojo, lechuga y tomate).	Conejo guisado (conejo, cebolla, pimiento verde y rojo, zanahoria con ensalada).	Pescado a la plancha (lomos de pescado con ensalada).	Pollo a la plancha (filete de pollo con patatas fritas –siempre serán caseras–).
Fruta de temporada (manzana, pera, plátano, mandarina, melón, kiwi,...).	Yogur natural	Fruta de temporada	Compota de manzana	Fruta de temporada

Menú sin pescado

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, cebolla, salsa de tomate).	Garbanzos con espinacas (garbanzos, espinacas, cebolla, pimiento, tomate).	Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, puerro, zanahoria).	Paella de verduras (arroz con verduritas).	Guisantes con jamón (guisantes, jamón serrano, cebolla, pimiento, patatitas).
Carne guisada con patatas (carne de ternera, cebolla, pimiento verde y rojo, vino blanco).	Tortilla de queso (huevo y queso con ensalada).	Croquetas de jamón (jamón serrano, leche, huevo, harina, pan rallado con ensalada).	Conejo guisado (conejo, cebolla, pimiento verde y rojo, zanahoria con ensalada).	Pollo a la plancha (pechugas a la plancha con guarnición).
Fruta de temporada (manzana, pera, plátano, mandarina, melón, kiwi, ...).	Yogur natural	Fruta de temporada	Macedonia de frutas frescas	Fruta de temporada

Menú sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabacín (calabacín, cebolla, ajo, puerro, zanahoria, salsa de tomate natural).	Lentejas estofadas (lentejas, cebolla, pimiento verde y rojo, tomate, puerro, zanahoria).	Arroz con tomate (arroz blanco y salsa de tomate casera –cebolla, zanahoria, pimiento, tomate natural–).	Fideuá (fideos de arroz, anillas de calamar, almejas, gambas, tomate).	Menestra (cebolla, pimiento, tomate, menestra de verduras –guisantes, judías verdes, zanahoria, espárragos–).
Escalope de ternera con patatas (filete de ternera, harina de maíz, huevo, pan rallado sin gluten).	Pescado en salsa (verde –ajo, harina de maíz, perejil– o americana –cebolla, puerro, tomate, pimiento, marisco–).	Pollo guisado (muslos con cebolla, pimiento verde y rojo).	Pescado a la plancha (pescado a la plancha con patatas cocidas).	Tortilla de queso (huevo y queso –sin gluten– con ensalada).
Fruta de temporada (manzana, pera, plátano, mandarina, melón, kiwi, ...).	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

En las dietas sin gluten, si se añade harina en las salsas, ha de ser de arroz o de maíz.

Recomendaciones en la elaboración de un menú sin gluten

En los diversos platos que se cocinen ha de tenerse en cuenta lo siguiente:

Primeros platos

- **Legumbres cocidos y potajes**, se cocinaran sin chorizo ni morcilla.
- **Purés cremas y verduras**, evitar elaborarlos a partir de preparados comerciales. No añadir picatostes.
- **Verduras**, rehogadas con ajo o cebolla o jamón natural (serrano).
- **Arroz**, no utilizar colorantes alimentarios, sustituirlos por hebras de azafrán.
- **Ensaladas**, se puede utilizar cualquier verdura en su preparación.
- **Pasta**, utilizar pasta de arroz o maíz.

Si se añaden refritos, con harina para espesar, esta debe ser de arroz o maíz.

No añadir cubitos o pastillas para caldos como medio para realzar el sabor; sustituirlos por caldos naturales.

Para mayor seguridad, el tomate frito mejor prepararlo de forma casera.

No utilizar pimentón, alternativa pimentón apto para dietas sin gluten.

Segundos platos

- **Carnes**: de todo tipo frescas, congeladas y conservas al natural. El lomo natural, no adobado.
- **Embutidos**: cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.
- **Pescados**: frescos o congelados en conserva al natural o en aceite de oliva.
- **Huevos**: cocidos, tortilla, revuelto.

Si se utiliza el rebozado como técnica culinaria, debe utilizarse harina de maíz y pan rallado sin gluten.

Postres

Fruta: al natural, en almíbar; macedonia.

Lácteos: preferiblemente yogures naturales (evitar los que contienen cereales y frutas), quesos, requesón, cuajada, leche.

Tomado de “Cuaderno de la enfermedad Celiaca”. Federación de Asociaciones de Celiacos de España.
http://www.naos.aesan.mps.es/naos/ficheros/investigacion/cuaderno_enfermedad_celiaca.pdf

Alimentos seguros libres de gluten

Es importante evitar la contaminación de los alimentos tanto en la preparación y manipulación como en el cocinado. Se pueden contaminar por una mala higiene de quien los manipula (manos, ropa), con los utensilios de cocina utilizados para su preparación o en el almacenaje de los mismos; es lo que se llama contaminación cruzada.



Tomado de www.celiacos.com;
www.celiaconline.org;
www.infoceliacos.com

Para evitar la CONTAMINACIÓN CRUZADA es aconsejable:

- ▶ El lavado de manos antes de preparar una comida o tocar alimentos sin gluten.
- ▶ Lavado de utensilios de cocina, encimeras, mesas, cazuelas,... para asegurar que no hay restos que puedan contener gluten.
- ▶ Preparación de los platos sin gluten en primer lugar o en su defecto en recipientes de uso exclusivo.
- ▶ No utilizar aceites, freidoras, planchas, sartenes, agua o líquidos en los que previamente se haya cocinado alimentos con gluten.
- ▶ No utilizar el mismo utensilio (cuchara, tenedor o cuchillo,...) para manipular alimentos con y sin gluten.
- ▶ Los alimentos sin gluten deben guardarse en armarios separados del resto.
- ▶ Los platos elaborados sin gluten se deben almacenar en recipientes sellados, identificados y separados del resto de la comida con gluten.
- ▶ Disponer de tostador de pan exclusivo para panes sin gluten, si fuera el caso.
- ▶ Disponer de envases de mantequilla, mermeladas y mayonesas para uso exclusivo de celíacos porque aunque estos alimentos no suelen contener gluten se contaminan con los cuchillos cuando se unta el pan.

Complementariedad en la dieta vegetariana

Una forma de comer vegetariana ha de asegurar el aporte adecuado de todos los nutrientes necesarios para un desarrollo armónico y saludable. Es importante **variar la dieta vegetariana** ya que algunos nutrientes no están presentes en los alimentos vegetarianos o son menos fácilmente absorbidos por el cuerpo que los de la carne o el pescado. Cualquier dieta que no se planea adecuadamente puede sig-

nificar que se pierdan nutrientes esenciales. Contrariamente a la creencia popular, la mayoría de las personas vegetarianas tienen suficientes proteínas y calcio (que se encuentra en los productos lácteos) en su dieta. Pero hay cinco nutrientes que las personas vegetarianas deben obtener en cantidad suficiente. En la tabla siguiente se describe su necesidad y los alimentos ricos en dichos nutrientes.

Nutrientes	Necesario para...	Alimentos ricos en...
Vitamina D	La absorción de calcio que mantiene los huesos y los dientes sanos.	La principal fuente es la acción de la luz solar sobre la piel. Otras fuentes de vitamina D son los huevos y alimentos enriquecidos con vitamina D, tales como algunos cereales de desayuno, la margarina, algunos productos lácteos.
Vitaminas B12 y B2	El crecimiento, la reparación y la salud general.	Buenas fuentes de vitamina B12 son la leche, el queso, los huevos, los cereales de desayuno enriquecidos (con B12). La vitamina B2 se encuentra en la leche, el pan integral, cereales de desayuno enriquecidos (con B2) y extractos de levadura.
Hierro	El transporte de oxígeno a las células; su deficiencia podría provocar anemia.	Las fuentes vegetarianas de hierro son los huevos, legumbres, frutos secos*, verduras de color verde oscuro (brócoli, berro, repollo,...), pan integral y cereales enriquecidos (con hierro). Es más fácil de absorber el hierro si lo tomamos con alimentos que contienen vitamina C (fruta o verduras, o un vaso de jugo de frutas con la comida). El té hace más difícil la absorción de hierro.
Calcio	La formación adecuada de los huesos y los dientes.	Leche y productos lácteos, la leche de avena, productos de soja enriquecidos (con calcio), el tofu, las legumbres, los cereales enriquecidos y el pan, las verduras de hoja verde.
Selenio	Mantenimiento del sistema inmunitario.	Las nueces* de Brasil son una buena fuente de selenio (un par cada día). El pan y los huevos también proporcionan selenio. Si se come una dieta principalmente vegetariana, pero se come pescado de vez en cuando, se debería estar recibiendo suficiente selenio.

* NO ofreceremos frutos secos enteros antes de los cinco años, para evitar atragantamientos y asfixias. Pueden molerse finamente y elaborar mantequilla con fruto seco para extender en pan. **En la escuela elegir las opciones más SEGURAS.**
Tomado de la Agencia de Salud del Reino Unido. <http://www.nhs.uk/Livewell/Vegetarianhealth/Pages/Vegetarianhealthhome.aspx>

El etiquetado de los productos elaborados

Teniendo en cuenta que los productos utilizados por los comedores infantiles pueden ser diferentes en cada centro, hemos realizado unos comentarios

muy generales de aquellos alimentos que se consideran más habituales para que faciliten la elección a la hora de la compra.

Leches	Utilizar leche entera de vaca. En el caso de algún tipo de intolerancia a este alimento o de vegetarianos estrictos, se puede sustituir por bebida de soja.
Yogures	Utilizar preferentemente yogur natural. Los azucarados aportan más calorías. Los yogures con sabor suelen llevar añadido un colorante y un aroma de la fruta en cuestión para potenciar su sabor y azúcar. Los preparados de soja se utilizarán en el caso de vegetarianos estrictos y para aquellos que tengan alguna intolerancia al yogur de leche de vaca (en el yogur casi no hay lactosa, pues el proceso de fermentación la ha transformado en ácido láctico). Téngase en cuenta que estos preparados llevan espesantes, azúcar, aroma, sal y fosfato de calcio.
Confituras	Procurar seleccionar aquellas que tengan el porcentaje más alto de fruta (las hay hasta del 80 %) y que no contengan aditivos (sobre todo colorantes) añadidos. Las hay ecológicas. Algunas veces los aditivos añadidos aparecen enmascarados, ya que se utiliza su nombre químico en vez de la letra "E" y el número que le corresponde. Por ejemplo: aparece la pectina como espesante en vez del E-440 o el ácido cítrico como acidulante en vez del E-330 y muy frecuentemente el ácido L-ascórbico (vitamina C) como antioxidante en vez del E-300.
Galletas y bollería	Utilizar las galletas preferentemente frente a la bollería. En cuanto a las galletas, generalmente, cuanto más sencilla es su composición mejor. Procurar que la grasa utilizada se especifique claramente y no diga simplemente "vegetal"; si se puede, seleccionar las fabricadas con aceite de oliva. Todas suelen llevar bastantes aditivos (conservantes, espesantes, emulgentes, etc.).
Agua	El agua mineral se utilizará preferentemente para la elaboración de los biberones (de baja mineralización). Los mayores pueden tomarla del grifo.
Aceite	Procurar utilizar aceite de oliva virgen extra obtenido por prensado mecánico. Mantener en botella de vidrio oscura.
Productos con cacao	Chocolate con leche, preparado alimenticio al cacao y crema al cacao y leche con avellanas. Estos tres productos deben consumirse con moderación, ya que son muy energéticos. La crema al cacao, seguida del chocolate, aportan más de 500 kcal por cada 100 g y su porcentaje de grasa es muy elevada, 32 y 31 g respectivamente, mientras que el preparado al cacao tiene muy pocas grasas. Los hidratos de carbono son todos azúcares y se encuentran en concentraciones elevadas (superiores al 55 %), siendo el preparado al cacao el que contiene el porcentaje más elevado (78 %).

La selección de un producto para su consumo en base a su etiquetado debe de hacerse, preferentemente, teniendo en cuenta su contenido en energía total, grasas, sal y azúcares de acuerdo con la tabla

que se muestra a continuación, tomada del “Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos” de los Ministerios de Educación y el de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Criterios nutricionales para alimentos y bebidas en los centros educativos

Energía o nutriente	Contenido por 100 g	Contenido por 100 ml
Energía	400 kilocalorías	100 kilocalorías
Grasa total	15,6 g	3,9 g
Grasas saturadas	4,4 g	1,1 g
Ácidos grasos trans	1 g	0,25 g
Azúcares	30 g	7,5 g
Sal/sodio	1 g sal/400 mg sodio	0,25 g/100 mg sodio

Bibliografía

- Aguayo Maldonado J, Gómez Papí A, Hernández Aguilar MT et al. *Manual de Lactancia Materna. De la teoría a la práctica*. Editorial Panamericana. Madrid, 2008. ISBN: 978-84-7903-972-1.
- *Alimentación de 0 a 24 meses*. En: AEPAP, Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Programa de Salud Infantil. Madrid: Exlibris, 2009; 317-323.
- *Alimentación de los lactantes y de los niños pequeños: Normas recomendadas para la Unión Europea*. Comisión Europea. Karolinska Institute. Institute for Children Health IRCCS Burlo Gardolfo. WHO. 2006.
http://www.ihan.es/publicaciones/libros_manuales/Alimentaciónlactantes_Normas%20recomendadasUE.pdf
- Amit M. Canadian Paediatric Society, Community Paediatrics Committee. *Position statement: Vegetarian diets in children and adolescents*. Paediatr Child Health 2010; 15(5):303-314.
- Antón M (coord). *Planificar la etapa 0-6. Compromiso de sus agentes y práctica cotidiana*. Graó. Barcelona, 2005.
- Bravo Tabares R, Ferriz Vidal I. *Manual Práctico de Nutrición en Pediatría. Consejos alimentarios para padres*. Ed Ergón S.A. Madrid, 2007.
- Castró C. *Hablamos de... Las comidas*. Aula de Infantil. 2010, n° 53, pág. 23-25.
- Cervera i Ral P, Trías I, Folch E. *Alimentación y Nutrición*. En: Bras y Marquillas J, de la Flor i Bru JE eds. *Pediatría en Atención Primaria*. Barcelona: Masson, 2005; 343-363.
- Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, Consejería de Educación y Ciencia y Consejería de Medio Rural y Pesca de Asturias. *Programa Alimentación Saludable y de Producción Ecológica en los Comedores Escolares de Asturias*. 2010.
- Craig WJ, Mangels AR; American Dietetic Association. *Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets*. J Am Diet Assoc. 2009; 109(7):1266-82.
- ESPGHAN Committee on Nutrition. *Complementary feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition*. J Pediatr Gastroenterol Nutr; 2008; 46: 99-110.
- FAO/OMS. 2007. *Preparación, almacenamiento, manipulación en condiciones higiénicas de preparaciones en polvo para lactantes: directrices*. <http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/pif2007/en>
- Generalitat de Catalunya. Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia.
- Gil A. *Tratado de Nutrición. Tomo III. Nutrición Humana en el Estado de Salud*. Editorial Médica Panamericana, 2ª edición, 2010; pp. 228-256.
- Guarino A, Albano F, Ashkenazi S et al. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. European Society for Paediatric Infectious Disease. *Evidence-based Guidelines for the Management of Acute Gastroenteritis in Children in Europe*. JPGN 2008; 46:S81-S122. <http://espghan.med.up.pt/>

- <http://www.alergiainfantillafe.org/>
- <http://www.seicap.es/>
- Junta de Andalucía. *Guía para la promoción de la alimentación equilibrada en niños y niñas menores de tres años.*
- Lázaro Almarza A, Martín Martínez B. *Alimentación del lactante sano.* En: Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Madrid: Ergon, 2010; 287-295.
- Lobo Alau E. *Educación en los tres primeros años.* Teleno Ediciones. Madrid, 2004.
- Ministerio de Sanidad y Política Social y Ministerio de Educación. *Guía de comedores escolares. Programa Perseo. Estrategia NAOS.* Madrid, 2008.
- Molina L y Jiménez L. *La escuela infantil. Acción y participación.* Paidós. Barcelona, 1992.
- Morante M, Cid I, Torres M et al. *Comparación nutricional de purés infantiles casolans versus industrials.* *Pediatr Catalana*, 2009; 69: 71-74.
- Morreale de Escobar G, Escobar del Rey F. *El yodo durante la gestación, lactancia y primera infancia. Cantidades mínimas y máximas: de microgramos a gramos.* *An Esp Pediatr*; 2000; 53: 1-5.
- Plazas M, Johnson S. *Nutrición del preescolar y el escolar.* En: Casanueva E. *Nutriología Médica.* 3ª edición. Editorial Panamericana S.A. 2008.
- *Protocolo de Actuación ante una Reacción Alérgica en la Escuela.* Asociación Española de Padres y Niños Alérgicos a Alimentos, Sociedad Española de Alergia e Inmunología Clínica y Sociedad Española de Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica. <http://www.aepnaa.org/recursos/noticias/AEPNAA-protocolo-jun2011.pdf>
- *Protocolos Diagnósticos y Terapéuticos en Pediatría. Inmunología Clínica y Alergología.* Asociación Española de Pediatría, 2003. <http://www.aeped.es/documentos/protocolos-inmunologia-clinica-y-alergologia>
- Raigón Jiménez MD. *Alimentos Ecológicos, Calidad y Salud.* Edita Junta de Andalucía, Consejería de Agricultura y Pesca y Sociedad Española de Agricultura Ecológica. 2007.
- Sabaté J. *The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift?* *Am J Clin Nutr*. 2003; 78:502S-507.
- Vitoria Miñana I. *Agua de bebida en el lactante.* *An Pediatr (Barc)* 2004; 60(2):61-9.
- Vitoria Miñana I. *Agua de bebida en el niño. Recomendaciones prácticas.* *Acta Pediatr Esp*. 2009;67:255-266.

Programa “Alimentación saludable
y de producción ecológica en los
comedores escolares de Asturias”

PROMUEVEN

Consejería de Sanidad

Consejería Educación y Cultura



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS



¡come sano y muévete!