

VISITA DE LOS DOCE MESES

Información para padres

Alimentación

A partir del año de edad la alimentación del niño debe ampliarse y ofrecerle 'todo tipo' de alimentos (salvo que presente alguna alergia alimentaria), siempre adaptados a su capacidad de masticación para minimizar el riesgo de atragantamiento.

Es bueno que el niño explore con todos sus sentidos los alimentos: que los toque, los huelga, los pruebe, ampliará sus experiencias (esto se permite a esta edad, posteriormente se irá controlando, para conseguir una buena conducta en la comida).

Es bueno que vaya ejercitando los músculos de su boca, chupando pan o fruta sólida siempre bajo supervisión, como ejercicio previo a la masticación.

Cambiar los sabores a menudo para que se acostumbre a la diversidad de la dieta. Si un día no quiere comer porque 'algo' ha cambiado, no desistir. Volver a ofrecérselo otro día.

Permitirle que se lleve la comida a la boca él solo, aunque se manche. Le empieza a gustar sentirse mayor y saber que puede dominar la cuchara....

La dieta debe ser completa, variada, equilibrada y apetitosa.

¿Qué debe comer?

La alimentación del niño puede ser similar a la del adulto, pudiendo ofrecer legumbres, pescados azules (evitar el abuso de pescados que puedan tener mayor contenido de metales pesados como el atún o el pez espada), mariscos, huevo entero, miel, frutos secos (no dar enteros hasta después de los 3 años por el elevado riesgo de atragantamiento)...

Debe ser variada y saludable. Evitar el exceso de grasas, alimentos fritos y salsas. No deben darse dulces, chucherías ni bollería industrial.

Evitar el consumo excesivo de zumos (tanto natural como industrial) y nunca como sustituto del agua en las comidas.

A partir del año puede darse leche de vaca como lácteo principal, siempre que la ingesta y aporte de hierro del resto de la dieta sea adecuada (dieta variada y suficiente). También puede optarse por mantener una leche adaptada (tipo 2 o 3) hasta los 2 o 3 años de edad. A lo largo del día, deben tomarse al menos unos 500 cc de lácteos, pero sin basar la alimentación en ellos.

No se aconseja el uso de bebidas de soja o vegetales no adaptadas.

En los casos de dietas vegetarianas o veganas, si no se plantean con cuidado y conocimiento pueden suponer un riesgo de deficiencias nutricionales y energéticas, siendo conveniente consultar a un nutricionista experto en alimentación vegetariana. Las alimentaciones extremadamente restrictivas como la macrobiótica, la frugívora o la crudívora se han asociado a un deterioro en el crecimiento y, por lo tanto, no son aconsejables durante la infancia.

- Alimentos que deben consumirse:
- Fruta: diariamente.
 - Carne o pescado: 4 o 5 veces por semana.
 - Verdura: diariamente.
 - Huevos: tres veces por semana.
 - Leche y derivados.: 500 a 600 cc diariamente.
 - Legumbre: 2 veces por semana.
 - Pan, pastas o patatas: diariamente.



Es muy recomendable la lectura de la Guía de Alimentación saludable editada por la Consejería de Salud, para edades entre 1-3 años:

<http://www.riojasalud.es/ficheros/alimentacion-equilibrada-13.pdf>

de la que reproducimos una plantilla de menú semanal que creemos puede resultar muy útil para la planificación familiar.

Igualmente, la Guía de alimentación en la primera infancia, editada por la Generalitat de Catalunya, disponible en <http://salutweb.gencat.cat/> es de lectura muy recomendable y ofrece ejemplos de menús saludables.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	LEGUMBRE ARROZ VERDURA FRUTA	VERDURA CARNE FRUTA	LEGUMBRE VERDURA PESCADO FRUTA	VERDURA PATATA CARNE FRUTA	PASTA VERDURA CARNE FRUTA	VERDURA PATATA PESCADO FRUTA	VERDURA CARNE FRUTA
CENA	ENSALADA PESCADO PATATA FRUTA	VERDURA PASTA HUEVO FRUTA	ENSALADA JAMÓN COCIDO LÁCTEO	PASTA ENSALADA PESCADO FRUTA	ENSALADA ARROZ HUEVO FRUTA	ENSALADA PASTA AVE COCIDA FRUTA	ENSALADA PATATA HUEVO LÁCTEO
RECENA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO

(*) En la cena, es recomendable, darle un vasito de leche.

Colores rojos: alimentos que nos aportan proteínas, muy importantes por que son las encargadas de renovar las estructuras del organismo
Color amarillo: alimentos que nos aportan hidratos de carbono, la principal fuente de energía del organismo.
Colores verdes: alimentos que nos aportan vitaminas, minerales, fibra y agua, nos aseguran el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Evitar el consumo de azúcares refinados y de bollería industrial.

Restringir el uso de sal como condimento y emplearla yodada. El aceite preferido para aderezo es el de oliva, pero sin “bañar” los platos.

Durante las comidas, y “para la sed” la bebida debe ser el agua, evitando la ingesta indiscriminada de zumos, que son muy azucarados, cariogénicos, producen saciedad evitando la ingesta de otros nutrientes y “no calman la sed”.

No le ofrezcáis ni le dejéis comer frutos secos enteros ni otros alimentos duros que le quepan en la boca y con los que se pueda atragantar: caramelos, aceitunas, etc. (aunque “el niño sepa”, no deja de ser un niño, y es muy fácil que en un descuido tenga un problema).

Preocupaos más por la variedad que por la cantidad de alimento: el niño a esta edad “necesita” menos de lo que los padres solemos pensar, y es preferible “ofrecer sin presionar” para conseguir que el niño vaya ampliando sus gustos.

También es importantísimo el ejemplo que reciben en casa. Por ello, es aconsejable compartir los momentos de la comida sentando al niño a la mesa familiar, y haciendo de ello un momento agradable, y no una batalla campal. El niño comerá lo que su organismo le pida, ni más ni menos (y la ración que tomará será la apropiada, no piense que “cuanto más mejor”); no le fuerce ni le “chantajee” para que coma más.

Hoy en día es más habitual ver a niños “sobrealimentados” que “desnutridos”.

Prevención de accidentes

Insistir en las medidas de protección de accidentes, especialmente en el hogar. A esta edad, el niño va adquiriendo más autonomía, con lo cual el riesgo de accidente aumenta considerablemente.

Salud bucodental

Después de que erupcionen los primeros dientes se debe comenzar con la limpieza bucodental después de cada comida. Para esta etapa se pueden utilizar dedales de silicona o cepillos dentales infantiles, sin pasta dentífrica.

Después de que erupcionen los primeros molares primarios, alrededor de los 18 meses, el cepillo dental es mejor opción. El cepillo debe presentar un mango recto y largo; una empuñadura gruesa, cerdas suaves con las puntas redondeadas y un tamaño compatible con la boca del niño.

Las pastas con menos de 1000 ppm de flúor no parece que tengan ningún papel en la prevención de la caries dental. Sin embargo, en niños pequeños el riesgo de ingestión de la pasta dentífrica es muy alto. Por ello, hasta los 2 años se recomienda que la pasta que puede ponerse sea solo un “raspado o mancha sobre el cepillo” de pastas de hasta 1000 ppm.

Fotoprotección

Los expertos recomiendan que los niños mayores de un año, con el fin de evitar una exposición solar insuficiente que nos dejaría sin vitamina D, tomen el sol un tiempo de 10 a 15 minutos diarios, con alguna parte del cuerpo descubierta y sin cremas de protección (brazos, rostro, piernas), desde la primavera al otoño. Esta recomendación es especialmente importante en bebés y niños con factores de riesgo (piel oscura, si salen poco a la calle, si van muy tapados...).

Conscientes de la necesidad de protegernos de algunos efectos nocivos del sol (quemaduras, riesgo de cáncer de piel...), en los meses de verano se recomienda evitar la exposición al sol en las horas de máxima intensidad (de 10 a 16 horas) y protegerse el resto del tiempo.

La ropa es la forma más útil de fotoprotección (visera, gorra, camiseta...), para cualquier actividad al aire libre, así como la sombra.

Utilizad también una protección solar frente a rayos UVA y UVB, con un factor de 15 o mayor, resistente al agua (water-proof) y al roce (rub-proof). Utilizad leches hidratantes tras la exposición al sol.



¿Qué necesito?

Déjame que me separe un poco de ti para caminar por casa o en el parque, pero sin perderme de vista.

Juega conmigo a tirarnos la pelota o lanzarnos un coche y repite este juego.

Haz construcciones con cajas, bloques de madera, etc., para que te imite.

Ofréceme recipientes con distintos objetos para que busque y explore.

Juega conmigo al escondite para que te busque.

Dedica un rato a enseñarme cuentos de imágenes y anímame a señalar con el dedo cuando me preguntas “¿dónde está el...?”

Juega conmigo a descubrir los sonidos de los objetos y de los animales, muéstrame lo que suena y pregúntame “¿Cómo hace...?”

Enseñame a mirarte cuando me hablas.

Sé firme cuando me empeñe en algo que no es adecuado.

Aprovecha las rutinas diarias del baño, la comida o el cambio de pañal para hablar conmigo.

Déjame que intente beber solo, aunque derrame un poco.

Asegúrate de que duerma solo y el tiempo suficiente.

Haz que participe cuando le lavas, le vistes y le desvistes.

Anímame a usar algunas palabras para pedir lo que necesito pero sin atosigarme.

Si me entiendes sin necesidad de que hable tardaré más en hacerlo.

Muéstrame las consecuencias de mis acciones para que descubra mis posibilidades.

Valora y premia mis conductas positivas y muéstrame lo que no hago bien.

Así aprenderé si lo que hago “está bien o no”.

Fuentes:

Previnfad - Grupo Prevención Infancia y Adolescencia de la AEPap

Programa de Atención al Niño de la AMPAP y de la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja.

Familia y salud - Web para familias de la AEPap (<https://www.familiaysalud.es/>)

Guía del desarrollo infantil - Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. GAT

Pediatría con sentido común . Dr Pin ,Dr Estivill

Alimentación equilibrada en los niños de 1 a 3 años. Orientación para padres y madres. Riojasalud.

Guía de la Alimentación Infantil. Generalitat de Catalunya.