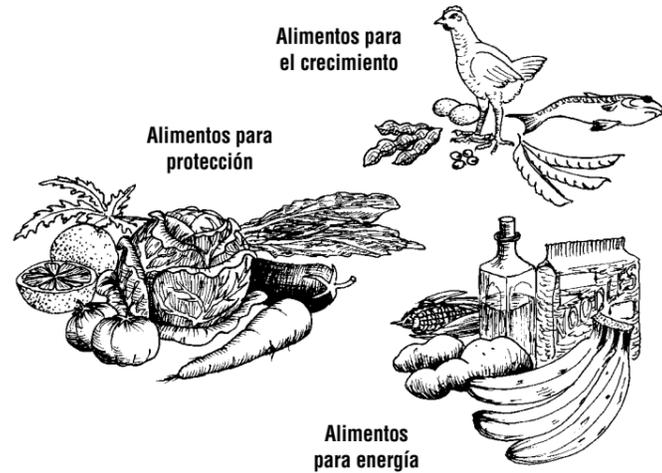


Alimentación de niños de corta edad

Basada en información recibida de Ann Ashworth, World Neighbours, Sarah Carter, Rachel Blackman y Diane Reed



Alimentos para el crecimiento

Alimentos para protección

Alimentos para energía

Los tres grupos de alimentos

La dieta del niño debe incluir alimento de los tres grupos de alimentos:

- **Los alimentos de energía** ayudan a los niños a jugar y trabajar. Estos son alimentos básicos tales como maíz, arroz y plátanos y aceites como el aceite vegetal y la grasa animal y el azúcar.
- **Alimentos para el crecimiento** o proteínas ayudan a los niños a crecer y reparar el cuerpo después de la enfermedad. Ejemplos son los cacahuetes, los frijoles de soja, los guandúes, la leche, huevos, pescado y carne.
- **Los alimentos que protegen** contienen vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a funcionar con facilidad y a protegerlo contra las enfermedades. La mayoría de la fruta y las verduras son alimentos que protegen.

Las horas de comida deben ser divertidas

Las horas de comida deben ser relajadas y agradables además de una oportunidad para que la familia entera pase tiempo junta. No obligar a los niños a que coman de prisa.

Usar las horas de comida para mejorar el desarrollo de los niños. Por ejemplo:

- Los niños pueden aprender nuevas palabras y conceptos, alimentos y colores. Hablar sobre cómo sabe la comida, los nombres de los utensilios, alimentos y colores.
- Permitir a los niños tocar y tomar el alimento por sí mismos. Esto ayuda a desarrollar su coordinación.
- Ayudar a los niños a sentirse bien acerca de ellos mismos alabándolos y sonriéndoles.

Comidas

Estas recetas son ejemplos de alrededor del mundo de comidas que tienen un buen equilibrio de todos los tres tipos de alimentos. Cada comida cumple con por lo menos un tercio de los requisitos diarios de energía, proteínas, hierro y vitaminas del niño pequeño. Adaptar estas ideas usando los alimentos locales propios.

Dhal, zanahoria y el amaranto (Asia)

Cocinar dhal (lentejas) hasta que estén blandas. Agregar unas especias para dar sabor. Agregar media zanahoria pequeña cuando las lentejas estén casi cocinadas. Agregar algunas hojas de amaranto y cocer al vapor o cocinar separadamente. Para la comida del niño, moler 1 cucharada rasa de lentejas cocinadas con la zanahoria, 1 cucharadita de ghee (o aceite) y 1 cucharada de hojas cocinadas. Servir con la mitad de una tortilla y 1/4 taza de leche.

Papillas de mijo y frijol (Africa)

Juntar hojas de frijol castilla (*Vigna unguiculata*) – u hojas de camote (batata), zapallo, yuca, repollo – y cocer al vapor o hervir. Hacer una papilla espesa de mijo y frijol molido (3 partes de mijo por una de frijoles). Mezclar 5 cucharadas de papilla con 1 cucharada de hojas cocinadas y agregar una cucharadita de aceite, margarina o pasta de chufa. Alternativamente, servir las hojas cocinadas separadamente y freír con cebollas y tomates para dar sabor.

Arroz, frijoles e hígado (América Latina)

Cocinar arroz. Hervir frijoles con cebolla picada y unas especias hasta que se ablanden. Agregar algunas papas y continuar cocinando. Cocer al vapor el hígado de un pollo con el arroz o cocinarlo con los frijoles. Para el niño, moler 3 cucharadas de arroz, una cucharada de frijoles y papas, 1/2 cucharada de hígado y 1 cucharadita de margarina.

Arroz, lentejas y yoghurt (Medio Oriente)

Cocinar arroz. Hervir lentejas hasta que se ablanden. Freír un poco de cebolla hasta que se dore y agregar especias para el sabor. Agregar a las lentejas. Para la comida del niño, mezclar 3 cucharadas colmadas de arroz cocinado con 1 1/2 cucharada de lentejas y la mezcla de cebolla con una cucharadita de aceite. Servir con 3 cucharadas de yogur. Servir con la mitad de una naranja para mejorar la absorción de hierro.



Galletas

Las galletas pueden ser bocados nutritivos. He aquí una receta muy fácil que resultará en un horno o encima de un fogón o estufa.

1/2 taza de azúcar 1/2 taza de grasa Una pizca de sal

2 tazas de harina de trigo (o una mezcla de 1 taza de trigo y 1 taza de otras harinas tal como soja o mijo)

2 cucharadas pequeñas de una especia dulce como nuez moscada, jengibre o especias mixtas si estuvieran disponibles

1/2 taza de nueces finamente picadas (machacar para hacer una pasta si es para bebés pequeños)

Mezclar todos estos ingredientes para hacer una masa muy dura con leche, un huevo o agua.

Estirlarla muy delgada y cortar en cuadritos de aproximadamente 5cm de tamaño, o tomar pedazos de masa de tamaño de una cuchara pequeña y estirlarla hasta darle una forma circular (como una tortilla), otra vez de aproximadamente 5cm de tamaño. Si se usa un horno, cocinar en una bandeja durante 15 minutos a 180°. Si se cocinan encima de una estufa o fogón, usar una sartén o plancha de metal grueso. Cocinar muy lento encima de un calor suave, otra vez alrededor de 15 minutos, dándoles vuelta una vez.

Estas galletas pueden guardarse en un recipiente hermético por unos días.

Bocados buenos

Los bocados son alimentos que se comen entre las comidas. Los bocados nutritivos pueden ser útiles para ayudar a satisfacer la falta de energía y es una manera fácil de dar comida extra a un niño de corta edad. Los bocados deben ser fáciles de preparar.

Los buenos bocados proporcionan tanto energía como nutrientes. Ejemplos son:

- plátano maduro machacado, papaya, aguacate (palta), mango y otras frutas
- yogur, leche, budines hechos con leche
- pan o tortilla con mantequilla, margarina, pasta de chufa, (mantequilla de cacahuete) o miel
- galletas, galletas de agua
- papas cocidas.

Los bocados deficientes son altos en azúcar (que daña los dientes) y bajos en nutrientes. Los ejemplos son:

- bebidas gaseosas (refrescos)
- chupetines y chupetes helados
- dulces.



Aceite vegetal

El aceite vegetal, así como es una fuente útil de energía, ayuda a hacer la comida suave y sabrosa. Los niños de 6–12 meses deben comer dos cucharaditas al día mezcladas con su comida. Los niños de 1–2 años deben comer tres cucharaditas al día.



Animar la independencia

- Animar a que los niños sostengan su propia cuchara a los doce meses de edad. Esto puede ser engorroso y necesitarán ayuda, pero hace sus horas de comida más interesantes.
- Picar los alimentos en pedazos pequeños para que sea más fácil de comer.
- Darles su propio plato o cuenco a los niños.



Higiene de los alimentos

La buena higiene al preparar los alimentos siempre es esencial pero sobre todo cuando se está preparando la comida para los niños de corta edad. Lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de manejar alimentos. Los utensilios de cocina deben estar limpios. Secarlos en un escurridor de platos.

Nunca toser, estornudar o fumar encima de los alimentos que se están preparando para comer. Si uno está enfermo, particularmente con vómitos o diarrea, no preparar comida ya que es probable que se traspare el contagio. Cubrir los cortes y heridas de las manos y usar ropa limpia.

Las moscas transportan enfermedades por lo que la comida siempre debe cubrirse. Algunas comidas como la leche, huevos, carne cocinada, arroz cocinado y otros cereales se estropearán más rápidamente que otros tipos de alimento. Una vez cocinada, la comida no debe dejarse a temperaturas normales por más de dos horas.

La carne y pescado crudos y las verduras sin cocinar con tierra en ellas nunca debe estar en contacto con alimentos cocinados. Después de manejar estos alimentos, lavarse bien las manos antes de manejar alimentos cocinados.