

TENDENCIAS

Alimentos que un niño menor a dos años no tiene que comer

El Ciudadano · 29 de diciembre de 2017



Una buena alimentación es fundamental para que el ser humano esté saludable, más aún cuando se encuentra en una edad tan importante como los primeros meses de edad.

En este contexto, gran parte de los padres y madres se preguntan qué alimentos debe comer un bebé y cuáles no antes de acercar la cuchara a la boca de su hijo.

Al respecto, Cecilia Sepúlveda, nutricionista pediátrica, experta en celiacía y colaboradora del Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile, explica qué hábitos alimenticios y alimentos son -y no son- recomendables para un niño. En especial, si es menor a dos años de edad.

Antes de detallar los alimentos, Cecilia recomienda que es ideal que el bebé consuma leche materna -al menos- hasta los 6 meses de vida, y luego comenzar a darles papillas.

“Se comienza con consistencia papilla licuada de verduras variadas según disponibilidad, dependiendo la zona del país en que se encuentre”, dice la experta.

La experta recomienda incorporar 1 verdura de cada color (roja, verde y tubérculo), debe tener algún tipo de cereal (arroz, sémola, fideos, harina, chuño, trigo, avena, centeno y cebada, quinoa), un trozo de alimento proteínico y al momento de servir agregar una cucharadita con aceite crudo.

“De postre podemos dar papilla de fruta cruda o cocida. Mientras mayor diversidad en los ingredientes entre un día y otro mejor”, agrega.

Prohibidos antes de los 2 años

Así como existen estas recomendaciones, la nutricionista también destaca que es importante saber cuáles son aquellos que no deben ser consumidos por los niños antes de los dos años.

1. Miel

Se prohíbe la ingesta de miel por el riesgo de botulismo en menores de 2 años. “Esta es una enfermedad poco frecuente pero grave, causada por la bacteria *Clostridium botulinum*. Esta bacteria puede entrar al organismo a través de

heridas o por ingerirla en alimentos mal enlatados o mal conservado”, detalla el portal médico Medlineplus.

2. Azúcar

“La adición de azúcar en postres de fruta no es necesaria, produce un aumento de las calorías de las preparaciones lo que no se justifica, ya que la alimentación complementaria solo debe aportar el 50% de las necesidades del niño”, explica.

3. Edulcorantes artificiales

No se recomienda tampoco los edulcorantes artificiales (sacarina, aspartame, sucralosa, estevia u otro) ni los productos light en menores de 2 años, “no existe evidencia de su inocuidad en este grupo etéreo, además estimulan y perpetúan el gusto por el dulce”. A nivel nacional estos productos están regulados para mayores de 4 años.

4. Sal

“No se debe agregar sal a las preparaciones, con el contenido de sodio propio de los alimentos y la leche de los niños cubren sus necesidades de este mineral. No requieren aporte extra”, detalla la nutricionista.

5. Líquidos artificiales

Las bebidas de fantasía y jugos artificiales pueden resultar dañinos para los niños menores de dos años por sus contenidos de azúcar y colorantes.

6. Snacks

Los snacks fritos o sintéticos como papas fritas, nachos, ramitas y cualquiera de estos productos salados, no significan ningún aporte para los niños.

En tanto, la experta agrega que los niños no deben comer pescado antes de los 6 ó 7 meses, las leguminosas antes de los 7 u 8 meses, y éstas deben ir preparadas siempre acompañadas por un cereal. El huevo, se recomienda desde los 9 y 10 meses.

Fuente: El Ciudadano