

¡ATENCIÓN!

Tienes a continuación una información que te puede ser de interés en lo que respecta a la educación y formación de tu hijo en edad infantil. Dicha información requiere de una lectura pausada y reflexiva, así que si no tienes suficiente tiempo ahora, te aconsejamos que la imprimas y la leas en otro momento que te lo permita. Esperamos que te sea de ayuda.

NUTRICIÓN INFANTIL II: LAS CENAS DE LOS MÁS PEQUEÑOS

Son miles los niños y niñas en edad escolar que utilizan los servicios del comedor. Se calcula que los niños españoles comen en el colegio una media de 165 días al año, por lo que el comedor escolar debe ser un marco educativo para que niños y niñas aprendan y adquieran unos correctos hábitos alimentarios. Pero el equilibrio dietético no se consigue tan solo con la comida del día, aunque ésta suponga cerca del 35% de la energía diaria que necesitan los pequeños. Es responsabilidad de los padres y de las madres inculcar buenos hábitos alimentarios que pasan por un consumo variado de alimentos, y por el respeto de todas las comidas importantes, que incluyen desayuno y cena.

¿QUÉ PASA CON LAS CENAS?

Cada vez es más frecuente ver a los niños en el recreo o a la salida del colegio con golosinas y snacks como base de almuerzos y meriendas. Estos productos, cargados de calorías y con muy poco interés nutricional, restan el apetito a los niños y niñas, lo que se traduce en comidas y cenas desequilibradas. En muchas ocasiones la cena queda relegada a un segundo plano, y consiste tan solo en un vaso de leche con cacao y unas galletas, una simple tortilla, un trozo de pizza o una loncha

de jamón york. Si este comportamiento se repite, el niño lo va asimilando como una actitud normal, lo que dificulta el aprendizaje de unos hábitos alimentarios adecuados a medida que va creciendo.

¿CÓMO HACER LAS CENAS COMPLEMENTARIAS?

A los niños y niñas que se quedan a comer en el colegio se les entrega una plantilla con el menú semanal. Si no es así, se puede exigir que lo haga al centro o a la empresa de restauración colectiva que gestione la alimentación. De esta manera, los padres y madres conocen lo que han comido sus hijos cada día y pueden elaborar una cena variada, para complementar el aporte de alimentos a lo largo del día, fundamental para el normal desarrollo y crecimiento de los más pequeños.

Lo ideal es que la cena se componga de dos platos con el fin de que los niños sean conscientes de la importancia de esta comida del día, y de cubrir las raciones recomendadas de los distintos alimentos, según la edad de cada niño.

La tabla 1 muestra los distintos grupos básicos de alimentos y la frecuencia de consumo recomendada para satisfacer los requerimientos diarios de energía y nutrientes en la edad infantil y juvenil. Planificando las cenas con antelación, y teniendo en cuenta las raciones aconsejadas, se consigue de una manera sencilla y práctica menús infantiles equilibrados. Dedicar unos minutos a diseñar las cenas, ayuda a hacerlas más variadas y a introducir platos que se tenían olvidados. Basta con anotar en una hoja distintos platos que a uno se le ocurra de los diferentes alimentos.

Por ejemplo:

- Verduras: cremas de verduras diversas, croquetas de espinacas y gambas, ensaladas variadas, tortillas vegetales (calabacín, berenjena, pimientos, espinacas...)
- Huevos: escalfados, tortillas diversas (champiñones, setas, atún, espinacas con gambas y queso, jamón y pimiento, rellena de jamón y queso, con palitos de cangrejo...), etc.
- Pescados: croquetas de merluza, albóndigas de bacalao, pizza con atún y anchoillas, pimientos rellenos de pescado y marisco, tortilla de atún, tortilla de bacalao, sopa de pescado...

Y así con todos los grupos de alimentos, de manera que cada semana se puedan hacer cenas variadas y nutritivas.

Tabla 1. Frecuencia de consumo recomendada en alimentación infantil y juvenil

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA
VERDURAS Y HORTALIZAS	Algo de verdura en cada comida, y al menos una ensaladita al día
ARROZ	1 - 3 veces / semana
PASTA (espaguetis, macarrones, sopa...)	2 - 4 veces / semana
PAPAS	3 - 4 veces / semana
LEGUMBRES	2 - 3 veces / semana
CARNES	3 - 4 veces / semana
PESCADOS	3 - 4 veces / semana
HUEVOS	3 - 4 veces / semana
FRUTAS	2 - 3 al día
LECHE Y DERIVADOS (yogur, queso, cuajada...)	2 - 3 al día
PAN	Diario. Algo de pan en cada comida

Algunas Sugerencias de cenas sabrosas y equilibradas

Ensalada de lechuga y zanahoria rallada.

Tortilla de patata, cebolla y pimiento verde.

Pan y fruta o yogur.

Crema de calabacín y patata.

Lomo de merluza a la plancha con salsa de tomate y patatas fritas.

Pan y fruta o yogur.

Sopa de arroz y verduras.

Tortilla de calabacín y queso.

Pan y fruta o yogur.

Ensalada de tomate y queso fresco.

Pizza casera: tomate, rehogado de champiñones, jamón york, atún en escabeche y queso.

Fruta fresca.

Sopa de pasta.

Sándwich de jamón york y queso a la plancha.

Pan y fruta o yogur.

Si no estás acostumbrado/a a cenas de dos platos como éstas, seguramente te parecerá mucha comida para darle a tu hijo/a por la noche. Pero ten en cuenta que no podemos confundir calidad con cantidad. Como mencionamos anteriormente, las raciones

irán en función de las edades de nuestros hijos; no significa que haya que ponerle de cena dos platos llenos de comida como si de un adulto se tratara, sino de adecuar progresivamente la cantidad de ingesta a la edad del niño.

Esperamos que estas dos sesiones de nutrición saludable que hemos expuesto en estos dos meses os hayan sido de ayuda para reflexionar sobre un tema tan importante como el de la alimentación infantil. No olvidemos nunca que invertir en el buen desarrollo y formación de buenos hábitos en nuestros hijos, es además de nuestro mayor orgullo y deber, el mejor legado que podemos transmitirles. ¡Ánimo que la causa lo merece!

Desde estas líneas agradecer una vez más al Dr. José Ángel Rodríguez Mariscal (padre de alumnos de la Sección de Canalejas) por la colaboración desinteresada en la elaboración de estos dos temas.



**Centro Educativo
San Antonio María Claret
Las Palmas de Gran Canaria**

Gabinete Psicopedagógico