

¿CÓMO DEBE SER SU ALIMENTACIÓN EN EL SEGUNDO AÑO DE VIDA?

MOYA BENAVENT, MANUEL. Catedrático de Pediatría. Universidad Miguel Hernández de Elche. Jefe de Servicio de Pediatría. Hospital San Juan. Alicante.

Durante el segundo año de vida la velocidad de crecimiento disminuye mucho respecto a la del primer año y, por ello, el niño necesita comer menos. Esto es algo que todos debemos conocer y aceptar. Si además su hijo ha aprendido a manejar la cuchara y, sobre todo, decide “qué” quiere comer y “cuándo” quiere comer, entonces surgen problemas a la hora de la alimentación que los padres no esperaban, pero que es normal que se den.

Con respecto a la cantidad total de alimentos, el primer principio es el de respetar la sensación de saciedad del niño. Cuando él no quiere más no se le debe forzar a terminar el plato con la ración que nosotros, adultos, hemos decidido. Este principio es válido sólo cuando estamos ante un niño sano, que crece y engorda normalmente. Los carbohidratos, o “féculas” en el lenguaje coloquial, deben constituir una base primordial en la alimentación. Lo saludable es que el 50% de la energía que aportan los alimentos sea en esta forma. Hay que elegir los carbohidratos no refinados (granos, harinas, legumbres, verduras) y evitar los azúcares (sacarosa, dextrinomaltoza, fructosa) que forman parte de los dulces, helados y zumos de frutas, etc.

En cuanto a las proteínas hay que señalar que en nuestro país, al igual que ocurre en todos los países

desarrollados, su ingesta en general es excesiva. Las proteínas con mayor índice de digestibilidad y mayor riqueza de aminoácidos esenciales son la carne, el pescado, el huevo y la leche. Debe tenerse en cuenta que con la ingesta de medio litro de leche y un filete pequeño de carne o mediano de pescado, las necesidades diarias de proteínas quedan cubiertas.

Con respecto a las grasas, que tan importantes son durante el primer año, por el aporte de ácidos grasos poliinsaturados (omega 3), en esta edad dejan de tener tanta importancia, aunque existe una propaganda poco científica en su favor. El problema lo plantean las grasas saturadas (carnes rojas, mantequillas y aceites), que normalmente ingerimos en cantidades excesivas y a la larga predisponen a la arteriosclerosis o cardiopatía isquémica.

La sustitución de la carne por pescado (especialmente por los no grasos) o la utilización de determinados aceites, son una excelente y deseable protección para la vida futura del niño.

Por último, ¿qué actitudes son deseables para una buena alimentación a partir del segundo año de vida?

- Consiga una atmósfera familiar relajada a la hora de las comidas
- Varíe todo lo que pueda la dieta

- Los almuerzos y meriendas deben excluir al máximo los azúcares y grasas
- No aportar más calorías de las necesarias y distribuidas adecuadamente a lo largo del día
- No confundir el valor del pseudo-zumo de frutas y no permitir que desplace a la leche

Si todas estas actitudes son continuadas, el chico las incorporará y las transmitirá a su vez a sus hijos. Según una magnífica encuesta del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, en los doce últimos años, la alimentación en España no ha mejorado.