

SPANSKA

# Buenos alimentos para niños *de uno a dos años*



*Cuando su niño haya cumplido un año, podrá comer prácticamente la misma comida que el resto de la familia. Durante este período se forman los hábitos alimenticios que, a menudo, predominan durante toda la vida. Estos consejos podrán ayudarle a establecer buenos hábitos alimenticios. Son consejos que se basan en el resultado de investigaciones y en la experiencia adquirida, y han sido escritos para que puedan servir de guía a la mayoría de las familias. Algunos de estos consejos no se pueden aplicar en todos los casos, pero pueden adaptarse a la situación de cada familia.*

## Buenos alimentos para niños pequeños

Los niños necesitan alimentos nutritivos para poder crecer y desarrollarse. Puesto que los niños pequeños no comen tanto como los adultos, necesitan alimentos ricos en vitaminas y minerales. Al mismo tiempo, lo importante no es lo que el niño come durante ciertas comidas o determinados días, sino lo que come durante un período prolongado. El objetivo no es tratar de hacer que cada comida sea perfecta, sino ofrecer buena comida en general.

La comida que es buena para los niños también es buena para el resto de la familia. Dado que los niños no saben lo que es bueno para ellos, su responsabilidad como padre consiste en guiarlos. Una buena regla es que usted decida lo que se va a servir y el niño decida cuánto quiere comer.

### ¿Qué deben comer los niños?

Tanto para los niños como para los adultos es bueno tener una dieta variada, es decir, comer muchos alimentos diferentes. Esto le proporcionará al niño las sustancias nutritivas que necesita: proteínas, hidratos de carbono, grasas, diversas vitaminas y minerales.

Al servir diferentes tipos de alimentos, le ayudará al niño a acostumbrarse a los diversos sabores. Muchos niños son reacios a probar nuevos alimentos y tal vez tengan que probar un nuevo alimento varias veces para acostumbrarse al nuevo sabor. Al niño le puede resultar más fácil aceptar un nuevo sabor si ese alimento se sirve con la comida que ya le gusta.

Si bien es bueno llevar una dieta variada, no es para preocuparse si el niño come la misma comida durante una semana entera. El niño no sufrirá de desnutrición por ello. Lo que puede hacer como alternativa es intentar servir distintos alimentos para acompañar las comidas y variar las meriendas. Si el niño solo come cierto tipo de alimentos durante un período prolongado, el valor nutricional de la dieta puede llegar a ser inadecuado. Hable con la enfermera de pediatría para saber qué hacer en ese caso.

Es bueno para el organismo comer a intervalos regulares: desayuno, almuerzo, cena y 2 o 3 meriendas. De esa manera, el niño aprende más fácilmente la diferencia entre tener hambre y estar satisfecho. Evite que el niño coma entre las comidas para que tenga suficiente apetito a la hora de comer las comidas principales. Tampoco es bueno para los dientes tener algo en la boca constantemente.

## Desayuno y merienda

Un desayuno bueno y nutritivo puede constar de los siguientes productos:

- leche cuajada o yogur con muesli o cereales sin azúcar
- gachas con leche
- bocadillos y leche
- una taza de papilla
- y, de ser posible, un pedacito de una fruta o verdura.

En algunas culturas, los restos de la cena del día anterior se comen con el desayuno, lo cual es una buena opción también.

Las meriendas son más importantes para los niños que para los adultos, puesto que los niños pequeños no pueden comer porciones demasiado grandes durante las comidas principales. Una merienda nutritiva puede incluir los mismos productos que se usan para el desayuno.

Si se continúa con la lactancia, la leche materna es también una buena merienda que proporciona muchas sustancias nutritivas, como las grasas omega-3.

Los bollos, bizcochos, helados y otros productos dulces no tienen mucho valor nutritivo, pero sí una gran cantidad de azúcar. Por lo tanto, es aconsejable reservarlos para ocasiones especiales.

### *Productos integrales y fibras*

Los productos integrales y las fibras también son buenos para los niños pequeños, pero en algunos niños menores de dos años pueden provocar deposiciones blandas, si comen en cantidades excesivas. Otros niños experimentan lo contrario: les causan estreñimiento. La cantidad de fibra que un niño puede comer sin que le cause trastornos digestivos varía de un niño a otro. Deberá darle a probar poco a poco. Una buena forma de obtener la cantidad adecuada de fibra es alternar productos integrales con productos que contienen menos fibra.





## Almuerzo y cena

Si se sirve una comida completa con el almuerzo y la cena resulta más fácil cubrir las necesidades nutricionales de los niños pequeños. Una regla general para poder lograr esto es servir productos de cada uno de los grupos de alimentos todos los días:

- *Patatas, pasta, arroz, bulgur, cuscús y pan:* proporcionan una buena cantidad de hidratos de carbono y fibras, además de importantes minerales y vitaminas, como el hierro y el folato (ácido fólico).
- *Carne, pescado, pollo, huevos, judías, lentejas y queso de soja (tofu):* son importantes fuentes de proteínas, vitaminas y minerales. La carne, las judías y el queso de soja son buenas fuentes de hierro.
- *Verduras, raíces comestibles, frutas y bayas:* contienen una gran cantidad de vitaminas y otras sustancias protectoras, además de fibras.
- *Leche, leche cuajada, yogur y bebidas vegetales, como la bebida de avena y la bebida de soja enriquecidas:* son fuentes importantes de calcio y muchos otros minerales y vitaminas.
- *Aceite y margarina líquida para cocinar:* son importantes fuentes de grasas saludables. Si la comida contiene poca grasa, el niño puede necesitar un poco de grasa extra en su porción.

Acostumbre a su niño a beber agua o leche con las comidas.. Utilice agua fría y deje correr el agua del grifo hasta que se enfríe, incluso cuando la utiliza para cocinar. El agua caliente del grifo puede contener, entre otras cosas, cobre de las tuberías.

**Si usted tiene un pozo propio**, la Dirección Nacional de Sanidad y Asuntos Sociales recomienda que compruebe la calidad del agua cada tres años. El Departamento del Medio Ambiente de su municipio puede asesorarlo sobre cómo hacerlo. Si el agua no es "apta" para beber debido a la presencia de bacterias, o si se detecta la bacteria *Escherichia coli* (*E. coli*) en el agua, deberá hervirla antes de dársela a los niños. Con respecto a otras sustancias, se deben seguir las recomendaciones derivadas del resultado del análisis.

Para más información sobre el agua potable y los pozos propios, visite [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

### *¿Comida casera o precocinada?*

A muchos les resulta entretenido cocinar, mientras que otros no están muy acostumbrados a preparar comidas. Cocinar una buena comida para niños pequeños no tiene por qué ser difícil. En la web y en los libros de cocina hay muchas recetas buenas y sencillas que le servirán de ayuda. Además, hay una gran cantidad de productos semielaborados y comidas preparadas que también son adecuados para niños pequeños.

Ciertas personas se resisten a utilizar alimentos preparados industrialmente debido a que, a veces, contienen más aditivos que los platos caseros. Cuando es así, es bueno saber que todos los aditivos que se usan en los alimentos han sido evaluados científicamente y autorizados, y son seguros para el consumo tanto de niños como de adultos. Sin embargo, debe tener cuidado de que los productos no contengan menos sal y azúcar.

## Pescados y mariscos

Los pescados y mariscos son una fuente importante de vitamina D, yodo y selenio. Los pescados grasos, como el salmón, el arenque y la caballa, contienen también un ácido graso especial perteneciente a la familia de los omega-3, el DHA, que es necesario para el desarrollo cerebral y ocular del niño. Por este motivo, es aconsejable que los niños coman pescado frecuentemente, de ser posible 2 o 3 veces a la semana. Procure variar el tipo de pescado, ya que es bueno tanto para la salud como para el medio ambiente. Ciertas clases de pescados pueden contener sustancias tóxicas (más información al respecto en la página 12).

A muchos les parece difícil preparar pescados, pero no tiene por qué serlo. Una manera sencilla de cocinar un trozo de pescado es ponerlo en el microondas durante unos minutos. Además, hay muchos productos semielaborados y platos preparados buenos que se pueden utilizar. Otra manera sencilla es servir bocadillos de pescado, por ejemplo con caballa en lata.

A los niños que nunca comen pescado se les deben dar comidas preparadas con aceite de colza y margarina a base de aceite de colza. Contienen grasas omega-3 que, en parte, se pueden convertir en DHA en el cuerpo. Las nueces y el aceite de linaza también contienen grasas omega-3.

**EL HIERRO** es una sustancia nutritiva que, en la infancia, es difícil ingerir en cantidades suficientes. Es por eso que es aconsejable darles a los niños gachas o papillas enriquecidas con hierro, incluso durante el segundo año de vida. La carne, la morcilla, el pan de sangre y otros alimentos que contienen sangre también son ricos en hierro. Las judías, los garbanzos, las lentejas, el queso de soja y algunos frutos secos y semillas son fuentes vegetales de hierro.



Es bueno que los niños coman pescado frecuentemente. Preferiblemente 2 o 3 veces a la semana.

## Frutas y verduras

A muchos niños les encanta comer frutas y verduras, cuando se les presenta la oportunidad de hacerlo. Sin embargo, hay muchos niños que no comen demasiadas frutas y verduras. Sirva verduras, con el almuerzo y la cena, y fruta todos los días. Varíe el color y la forma para despertar la curiosidad del niño y su interés por la comida.

Hay muchas verduras congeladas. Contienen la misma cantidad de sustancias nutritivas que las frescas y pueden cocinarse rápidamente. Si las cocina en el microondas, las sustancias nutritivas se conservan mejor que cuando se hierven en una cacerola. En el paquete se indica cómo hacerlo.

Las judías y las lentejas contienen sustancias que pueden causar cólicos, pero que desaparecen cuando se cocinan. Lea en el paquete cómo cocinarlas. Las judías frescas también deben cocinarse. Además, hay judías y lentejas en lata o en envases de cartón que ya vienen cocidas y pueden servirse directamente.

Algunos ejemplos más:

- Corte trozos de pepino, zanahoria, brócoli o coliflor y sírvalos mientras prepara la comida. Es rápido de hacer y puede ayudar a calmar los lamentos de hambre.
- Use verduras en las comidas, por ejemplo zanahorias ralladas, repollo, tomates triturados en lata, maíz o judías en la salsa de carne o en el guiso.
- A menudo, a los niños pequeños les resulta divertido ver "barquitos" de manzanas y peras o "moneditas" de plátanos. También son más fáciles de comer para el pequeño.

Para más información, consulte la sección de comida vegetariana para niños.



## Leche y productos lácteos

La leche y los productos lácteos son fuentes importantes de calcio, además de otras sustancias. El calcio es necesario para la formación de los huesos y los dientes del niño. Medio litro de leche, leche cuajada o yogur al día es suficiente para suplir las necesidades de calcio del niño. La papilla también contiene calcio, aunque en menor cantidad que la leche. Una rebanada de queso proporciona tanto calcio como  $\frac{1}{2}$  o 1 dl de leche.

La leche desnatada y la semidesnatada son fuentes importantes de vitamina D, ya que están enriquecidas con vitamina D. Por lo tanto, contienen mucha más vitamina D que la leche más grasa. Muchas variedades de yogur y leche cuajada también están enriquecidas.

Si su niño no come productos lácteos, por ejemplo, porque es alérgico a la proteína de la leche de vaca, deberá consultar a un dietista para que le brinde asesoramiento.

### **¿Qué tipo de leche deben beber los niños pequeños?**

Los niños menores de dos años necesitan comer un poco más de grasa que los adultos. Es por eso que puede resultar natural pensar que se les deben dar productos lácteos enteros. Pero lo que los niños necesitan principalmente son más grasas omega-3, y éstas no se encuentran en la leche. Por esta razón, es mejor darles productos lácteos con bajo contenido de grasa y agregar un poco más de aceite de colza en las comidas porque contiene omega-3. La leche baja en grasa contiene la misma cantidad de vitaminas y minerales que la leche entera. La mayoría de los productos lácteos con bajo contenido de grasa están enriquecidos con vitamina D y son, por lo tanto, fuentes importantes de vitamina D para los niños.

### Mantequilla, margarina y aceite

Las grasas omega-3 son importantes para el desarrollo de los niños. El aceite de colza es naturalmente rico en omega-3. Una manera sencilla de hacer que su niño ingiera omega-3 es elegir aceite de colza y grasas alimenticias que contengan aceite de colza para los bocadillos y las comidas. Los niños menores de dos años también necesitan un poco más de grasa que los adultos. Por lo tanto, una margarina con mayor contenido de grasa es mejor que una margarina dietética. La mantequilla solo contiene una pequeña cantidad de omega-3 y, por lo tanto, no es la mejor opción para los niños. Si a pesar de ello usted decide darle a su hijo mantequilla, es especialmente importante que use aceite de colza en las comidas y que el niño coma pescados grasos que proporcionan omega-3. La leche materna también aporta omega-3 a los lactantes.

### ¿Cuánto deben comer los niños pequeños?

Es natural que las porciones no continúen aumentando con la misma rapidez que durante el primer año de vida, puesto que el niño no crece tan rápido como antes. Si usted como adulto le permite al niño que él mismo decida el tamaño de las porciones, verá con el tiempo que el niño generalmente come la cantidad adecuada. Por lo tanto, no sirva porciones demasiado grandes, sino deje que el niño se sirva más comida si lo desea. Algunas veces, el niño comerá muy poco y al poco tiempo tendrá hambre otra vez. Otras veces comerá mucho y se sentirá muy lleno. El niño necesita aprender cuál es la cantidad de comida que es adecuada.

### ¿Necesitan los niños complementos de vitaminas y minerales?

Para poder crecer y desarrollarse, los niños necesitan vitaminas y minerales, pero es mucho mejor obtenerlos de los alimentos que de los complementos alimenticios. A pesar de esto, muchos padres quieren darles a sus hijos vitaminas y minerales adicionales como medida de precaución. Sin embargo, los niños pequeños pueden ingerir una cantidad excesiva de ciertas sustancias si se les dan complementos alimenticios, lo que puede resultar más perjudicial que una ingesta demasiado baja. Por lo tanto, consulte primero con la enfermera de pediatría antes de darle a su niño otros complementos alimenticios que no sean gotas de vitamina D.



## Gotas de vitamina D

Los niños pequeños no obtienen suficiente vitamina D de los alimentos. La falta de vitamina D puede hacer que los huesos de los niños no se desarrollen adecuadamente. Es por eso que se les deben seguir dando gotas de vitamina D diariamente hasta que cumplan los dos años.

Algunos niños necesitan gotas de vitamina D aun después de haber cumplido los dos años. Se trata especialmente de

- niños de piel oscura, puesto que la pigmentación más oscura reduce la producción de vitamina D en la piel
- niños que no pasan mucho tiempo al aire libre o que llevan ropa que cubre la cara, los brazos y las piernas cuando están al aire libre, incluso en verano
- niños que no comen alimentos enriquecidos con vitamina D, como leche desnatada, leche semidesnatada y margarinas
- niños que no comen pescado.

## Comida vegetariana

Cada vez hay más personas que optan por comer más platos vegetarianos. Es beneficioso tanto para la salud como para el medio ambiente. Por este motivo, es bueno que el niño se acostumbre desde temprano a comer diferentes platos vegetarianos. Muchas personas varían y comen comida vegetariana solo de vez en cuando. Algunos optan por eliminar únicamente la carne, mientras que otros deciden eliminar todos los alimentos de origen animal. Eliminar únicamente la carne no suele ser un problema.

Si se sigue una dieta vegana y se opta por eliminar completamente la carne, el pescado, la leche y los huevos, es indispensable tener muy buenos conocimientos para poder confeccionar una dieta que le proporcione al niño todos los nutrientes que necesita. Por eso, si usted decide darle a su niño comida vegana, debe consultar con la enfermera de pediatría.

Cualquiera sea el tipo de dieta vegetariana que se lleve, es importante no solo eliminar los alimentos de origen animal, sino también reemplazarlos con alimentos de origen vegetal que sean nutritivos.

Si su niño se alimenta en gran parte de una dieta vegetariana, su comida diaria debe incluir entre otras cosas lo siguiente

- legumbres, p. ej. judías, guisantes, lentejas, tofu y otros productos de soja
- productos integrales
- verduras y frutas
- leche desnatada, leche semidesnatada o bebidas vegetales enriquecidas (se excluyen bebidas con arroz, ver pag. 18)
- aceite de colza y margarinas que contienen aceite de colza.

La dieta vegetariana es rica en fibra. La fibra sacia, pero, en el caso de los niños, demasiada fibra puede hacer que el niño se sienta satisfecho antes de haber ingerido la suficiente cantidad de energía y nutrientes. Por este motivo, es especialmente importante controlar que los niños vegetarianos crezcan adecuadamente.

Una dieta lacto-vegetariana puede conducir fácilmente a una ingesta demasiado elevada de grasas saturadas, si una gran parte de las comidas que come el niño (como por ejemplo los gratinados) se preparan con leche y queso. Por esta razón, es importante elegir productos lácteos bajos en grasa para los niños que comen comidas lacto-vegetarianas.

A los niños que se alimentan de una dieta vegana se les deben dar complementos de vitamina B<sub>12</sub> y vitamina D o productos enriquecidos.

En [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) podrá encontrar consejos concretos acerca de cómo preparar buena comida vegetariana para niños pequeños.

# Alergia

## Si usted sospecha una alergia

Si usted cree que su niño no tolera un alimento, es importante que no suprima ese alimento por su cuenta. Si lo hace, puede resultar más difícil establecer el diagnóstico correcto. Siempre consulte primero con el personal del ambulatorio pediátrico. Puede haber otras causas que expliquen los trastornos estomacales, las erupciones u otros síntomas que presenta el niño.

## Si su niño es alérgico

Las alergias más comunes en los niños pequeños son la alergia a la proteína de la leche de vaca y a las proteínas del huevo. Si su niño es alérgico, es importante que usted reciba asesoramiento espe-cial de un dietista.

En [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) encontrará más información sobre la alergia y la hipersensibilidad a los alimentos.



Tenga mucho cuidado con la higiene cuando cocina con los niños y para ellos.

## Consejos para tener en cuenta en la cocina

Los niños pequeños son sensibles a las bacterias y a los virus que pueden causar intoxicaciones alimentarias. Por consiguiente, es aconsejable que tenga mucho cuidado con la higiene cuando cocina con los niños o para ellos.

Desde luego es importante lavarse las manos antes de preparar la comida, pero también inmediatamente después de manipular alimentos crudos como carne y pollo. Lave cuidadosamente la tabla de cortar y los utensilios de cocina después de haber cortado carne y pollo. También es aconsejable lavar las verduras, especialmente las de hoja verde.

La carne cruda puede contener bacterias nocivas, como la E. coli. No permita, por lo tanto, que los niños coman carne picada u otro tipo de carne cruda. Cocine bien la carne picada y el pollo.

Si guarda la comida sobrante, póngala en el refrigerador o en el congelador lo antes posible. Si deja la comida a temperatura ambiente durante más de dos horas, las bacterias pueden empezar a proliferar. Pequeñas cantidades de comida caliente o tibia pueden ponerse directamente en el refrigerador.

## No coma comida quemada

Cuando la comida se quema, se forman sustancias nocivas que no son buenas ni para los niños ni para los adultos. Corte el pedazo quemado o tire la comida si está muy quemada. También es aconsejable dejar que los alimentos tomen un color amarillo dorado en vez de marrón dorado durante la cocción.

## ¿Hay alimentos que los niños pequeños no deben comer?

Muchos padres están preocupados porque piensan que los alimentos que comen los niños pueden contener sustancias nocivas. Aunque los niños pueden ser más sensibles a ciertas sustancias que los adultos, esto es algo que se tiene en cuenta, por ejemplo, cuando se fijan los límites máximos de residuos de plaguicidas permitidos en frutas y verduras o se autoriza el uso de aditivos. Por lo tanto, usted no debe preocuparse por estas sustancias.

Hay elemento que accidentalmente pueden acabar en la comida, por ejemplo contaminantes. Una buena manera de minimizar el riesgo de consumir elementos contaminantes en exceso, es variar los alimentos y consumir distintos tipos de comida. Esto es válido para niños y adultos.

Casi todos los alimentos se pueden comer y son buenos, incluso para los niños, pero hay ciertas cosas que los niños pequeños deben evitar:

### Pescados que pueden contener sustancias tóxicas

La mayoría de los pescados se pueden comer con frecuencia, pero hay ciertas variedades que pueden contener altos niveles de sustancias tóxicas.

Se trata de las siguientes variedades:

- arenque del Báltico
- salmón capturado en estado salvaje (no de piscifactoría) y trucha del Báltico, Vänern y Vättern
- farra del Vänern
- trucha alpina del Vättern.

Estos pescados contienen niveles de dioxinas y bifenilos policlorados (PCB) tan elevados que las niñas, las mujeres en edad fértil y los varones menores de 18 años deben evitar consumirlos más de dos o tres veces al año.

El salmón capturado en estado salvaje, la trucha y la trucha alpina normalmente no pueden comprarse en las tiendas. El salmón que se vende es casi siempre de piscifactoría.

#### *Niños que comen mucho pescado capturado en aguas locales*

La perca, el lucio, la lucioperca y la lota pueden contener mercurio. Los niños que comen estos pescados más de una vez a la semana corren el riesgo de ingerir cantidades que, a la larga, pueden resultar perjudiciales. Por este motivo, conviene alternar con otros tipos de pescados. El atún fresco o congelado, el fletán grande, el pez espada, el tiburón y la raya también pueden contener mercurio.

### Productos naturistas

Los productos naturistas, como los extractos de plantas y las hierbas, generalmente no son sometidos a pruebas de laboratorio. Tampoco son probados en niños, por lo que resulta imposible saber si causan efectos nocivos o no. En las campañas de comercialización se afirma a menudo que tienen un efecto positivo para la salud, pero pueden ser inapropiados para los niños en edad de crecimiento y desarrollo. Es por eso que no debe darle a su niño productos naturistas.

### Café, té negro y bebidas energéticas

Los niños pequeños no deben tomar ni café ni té negro y bebidas de cola en grandes cantidades, puesto que contienen cafeína. Los niños son más sensibles a la cafeína que los adultos y les puede causar, por ejemplo, palpitaciones y náuseas. Las bebidas energéticas pueden contener una gran cantidad de cafeína, por lo que no son convenientes para los niños.

## Leche no pasteurizada

La leche no pasteurizada puede contener bacterias nocivas, como la E. coli y las bacterias del género Campylobacter. Por lo tanto, ni los niños ni los adultos deben beber este tipo de leche. Lo mismo ocurre con el queso fresco elaborado con leche no pasteurizada. Este tipo de queso generalmente no se vende en las tiendas, pero se puede conseguir en queserías locales. La E. coli es una bacteria relativamente "nueva" que comenzó a propagarse en Suecia en los años 90 y que puede causar graves daños a los riñones en los niños pequeños. No está permitido vender leche no pasteurizada en las tiendas, pero se puede comprar en granjas.

## Bebidas de arroz y gacha o gruel de arroz

Las bebidas vegetales elaboradas con arroz contienen arsénico. Niños que regularmente consumen bebidas con arroz, por ejemplo en reemplazo de la leche, podrían acumular dosis dañinas para la salud. Los niños pequeños son más sensibles, por tanto no se le debe dar bebidas con arroz a menores de 6 años. Prefiera otras bebidas vegetales enriquecidas.

También la gacha o el gruel de arroz pueden contener arsénico. No es necesario prescindir de gacha o gruel de arroz, pero si es necesario variarlos con otras especies y distintas marcas. A modo de ejemplo, para niños con intolerancia al gluten se puede alternar con productos en base a maíz.

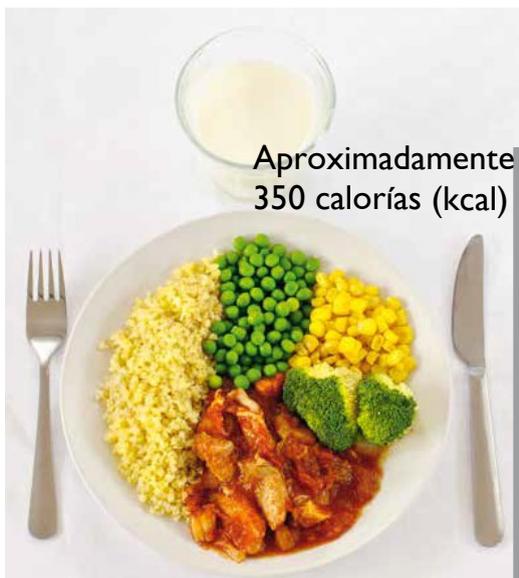
## Sal

Aproximadamente al año de vida, el cuerpo del niño es capaz de regular el equilibrio de sal. Aun así, siga utilizando cantidades pequeñas de sal, porque el exceso de sal también puede causar presión alta en los niños. Una manera de reducir el consumo de sal es elegir productos marcados con el ojo de una cerradura, como los cereales, el pan y el queso. Estos productos contienen menos sal que aquellos que no están marcados con el ojo de una cerradura. Evite aperitivos como patatas fritas y gusanitos, porque suelen ser muy salados.

Elija sal yodada, pero no use demasiada sal. El yodo es necesario para regular el metabolismo y la sal yodada es una fuente importante tanto para niños como para adultos. En el paquete se indica si la sal contiene yodo.

## Solanina en las patatas verdes

Las patatas verdes o dañadas contienen solanina, una sustancia que puede producir dolor de estómago, vómitos y diarrea. Por esta razón, tanto los niños como los adultos deben evitar comer patatas en ese estado.



Aproximadamente  
350 calorías (kcal)



Aproximadamente  
350 calorías (kcal)

## Azúcar, dulces, jugos y refrescos

Evite, en la medida de lo posible, los dulces, jugos y refrescos. No contienen muchas sustancias nutritivas, pero sí una gran cantidad de azúcar que los niños no necesitan. Mucho azúcar puede dañar los dientes del niño. También puede quitar el apetito, impidiendo que el niño coma lo suficiente a la hora de la comida, o acarrear problemas de obesidad con el transcurso del tiempo.

Quizás no se tiene en cuenta que hay también ciertos alimentos que contienen mucho azúcar, como por ejemplo muchas variedades de yogures de fruta, bebidas de yogur, cereales, zumos, meriendas con arroz y otros similares.

No es necesario acostumbrar a los niños a que todo debe tener un sabor dulce. En lugar de yogur de fruta, se puede servir, por ejemplo, yogur natural o leche cuajada y agregar frutas o bayas. En el caso de los cereales y el muesli, hay muchas variedades que no contienen una cantidad excesiva de azúcar.

Lea en el paquete la cantidad de azúcar que contiene cada producto. También puede elegir productos marcados con el ojo de una cerradura. Este símbolo solo puede ponerse en envases de cereales, yogur y leche cuajada con bajo contenido de azúcar y sin edulcorantes.



Tenga cuidado con el azúcar oculto. Acostumbre a su niño a los sabores que no son tan dulces. En la parte izquierda de la foto puede ver la cantidad de azúcar que contienen un yogur de fruta, un jugo, una bebida de chocolate y una porción de natillas.



# Los consejos más importantes

## Es aconsejable que el niño coma

- diferentes tipos de alimentos; de esa manera el niño se acostumbrará a diversos sabores y tendrá una dieta variada
- a intervalos regulares: desayuno, almuerzo y cena, y 2 o 3 meriendas nutritivas
- patatas, pasta, arroz, bulgur, cuscús, pan, copos o granos de cereales todos los días
- pescado 2 o 3 veces a la semana
- carne, pollo, huevos, judías, lentejas o queso de soja todos los días
- verduras con las comidas y frutas o bayas todos los días
- leche, yogur o leche cuajada con bajo contenido de grasa.
- Unte margarina en los bocadillos y use margarina líquida o aceite en las comidas.
- Dele agua o leche con las comidas.
- Siga dándole gotas de vitamina D todos los días hasta que el niño cumpla los dos años. Algunos niños necesitan gotas de vitamina D aun después de haber cumplido los dos años.
- Use sal yodada para las comidas, pero no una cantidad excesiva. Evite, en la medida de lo posible, los aperitivos salados.

## Siga estos consejos:

- Dulces, jugos y refrescos: evítelos, en la medida de lo posible, y no sirva bollos, bizcochos y meriendas dulces muy a menudo.
- Arenque del Báltico, salmón capturado en estado salvaje y trucha del Báltico, Vänern y Vättern, farra del Vänern y trucha alpina del Vättern: los niños no deben comer estos pescados más de 2 o 3 veces al año.
- Complementos alimenticios y productos naturistas: consulte con el personal del ambulatorio pediátrico antes de darle al niño.
- No le dé al niño leche sin pasteurizar y queso fresco elaborado con leche no pasteurizada.
- No le dé al niño carne picada u otro tipo de carne cruda. Cocine bien la carne picada y el pollo.
- Los niños son sensibles a las intoxicaciones alimentarias. Por lo tanto, deberá tener especial cuidado con la higiene cuando cocina con los niños o para ellos.
- Si usted sospecha que su niño no tolera un determinado alimento, es importante que no suprima ese alimento por su cuenta. Siempre consulte primero con el personal del ambulatorio pediátrico.





### **¿Desea obtener más información?**

Consulte [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se). Allí encontrará información sobre alimentos para niños y mucho más.