

MANUAL DE ALIMENTACION PARA GUARDERIAS INFANTILES

Consuelo López Nomdedeu



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Programa de Educación en Alimentación y Nutrición

MANUAL DE ALIMENTACION PARA GUARDERIAS INFANTILES

Por
Consuelo López Nomdedeu

Jefe del Programa EDALNU.

7ª Edición

Programa de Educación en Alimentación y Nutrición

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Dirección General de Salud Pública

Depósito Legal: M-29008-1985 - I.S.B.N.: 84-7454-16-2

Graficen, S.A. Ctra. de Loeches, 54. Torrejón de Ardoz (Madrid)

INDICE

	PAG.
1. Introducción	7
2. Necesidades nutricionales del preescolar. Tablas de necesidades en sustancias nutritivas desde el nacimiento a los seis años	11
3. Algunas nociones sobre alimentos para facilitar la aplicación de las minutas en las guarderías infantiles.....	25
4. ¿Cómo planear los menús para niños de 2-5 años?..	41
a) Menús tipo	46
b) Necesidades nutritivas del preescolar expresadas en alimentos.....	
c) La alimentación: sus variaciones estacionales ..	49
d) Medida de los ingredientes	52
e) Sustancias nutritivas más destacables en los alimentos.....	54
f) Tablas de composición de alimentos españoles más usuales	59

	PAG.
5. Actitudes de los niños frente a las comidas: problemas que pueden plantearnos en las guarderías infantiles.....	69
6. Conclusión	77
7. Bibliografía	79

1

INTRODUCCION

En 1972, la «Revista Clínica Española» publicaba un trabajo de los doctores Vivanco, Palacios Mateos y García Almansa sobre el crecimiento de los preescolares españoles. Las conclusiones a las que llegaron los autores, en el trabajo citado, nos parecen de gran interés y son, precisamente, las que han movido al Programa EDALNU, del Ministerio de Sanidad y Consumo, a realizar este folleto de aplicación práctica en las guarderías infantiles.

Los mencionados autores decían: «los niños de seis a catorce años bien alimentados son unos cinco centímetros más altos a los seis años de edad que los niños peor alimentados. Esta diferencia se mantiene invariable hasta los catorce años, no produciéndose recuperación del retraso adquirido. Nuestra investigación en las zonas rurales demuestra que los niños nacen con tallas y pesos absolutamente normales y crecen normalmente en tanto son criados a pecho o con lactancia artificial mixta. Pero tras el destete, y al pasar a una alimentación muchas veces inadecuada, su talla y peso se van retrasando hasta quedar, hacia los tres años y medio, con unos cinco centímetros menos

de talla que los normales. Desde esa edad hasta los seis años el retraso se acentúa muy poco o nada. Y desde los seis años en adelante los niños crecen paralelamente a los normales, sin retrasarse ya, pero sin recuperar lo perdido. De estas observaciones cabe deducir, a nuestro juicio, que la alimentación que el niño siga desde el destete hasta los tres o cuatro años (en que ya hacen una alimentación similar a la de los mayores) tiene una enorme trascendencia. Esta edad «preescolar, la edad del «kwashiorkor» en los países subdesarrollados, es verdaderamente crucial para el niño, acusándose en ella pequeñas repercusiones. En el medio rural español creemos que la causa de las deficiencias observadas es la escasez de leche, de verduras y de fruta en la alimentación de los niños de esta edad (muy abundante, en cambio, en calorías y proteínas animales y vegetales), con la subsiguiente escasez de calcio y de vitaminas, especialmente de vitamina A».

Con la incorporación de la mujer al mundo del trabajo se hace necesaria la creación de Centros que acojan a los niños, coincidiendo con la jornada laboral de la madre. Estos Centros deben tener todas las características adecuadas para que el niño encuentre en ellos la posibilidad de desarrollarse física y emocionalmente. Las guarderías infantiles tienen que tratar de conseguir una prolongación de la vida familiar. Los niños de esta edad son muy afectivos y necesitan un marco agradable y una gran dedicación por parte de quienes les atienden, si queremos que se incorporen sin dificultad a esta vida en común y no queden marginados dentro del grupo.

Es, precisamente, de los aspectos dietéticos de estas instituciones de los que vamos a ocuparnos. No dudamos de la buena voluntad y dedicación de cuantas personas atienden a los niños en estos Centros; pero siendo la dietética una ciencia un tanto moderna, nos parece oportuno marcar unas orientaciones y sugerencias que sirvan de ayuda a las personas responsables de la alimentación de los niños.

En esta primera etapa de la vida es más importante que nunca que sus necesidades nutricionales sean bien atendidas, y que se creen en el niño buenos hábitos alimentarios que perma-

necerán a lo largo de la vida, pues de ellos, depende, en gran parte, su normal desarrollo y buena salud.

Vamos a plantearnos la contestación de una serie de cuestiones:

1. ¿Cuáles son las necesidades de los niños preescolares en sustancias nutritivas?
2. ¿Cómo traducir estas necesidades nutritivas en alimentos concretos?
3. ¿Cuáles son las actitudes más frecuentes de los niños de esta edad, respecto a los alimentos?

Estas cuestiones y algunas sugerencias sobre minutas constituirán el contenido de este manual.

2

NECESIDADES NUTRICIONALES DEL PREESCOLAR

El ser humano crece y realiza funciones propias de su organismo manteniendo sus niveles de actividad gracias a los alimentos que consume. Los alimentos son los portadores del conjunto de sustancias nutritivas necesarias para la normalidad de las funciones de nuestro cuerpo. Cuando la alimentación es variada y adecuada en cantidad a las exigencias de nuestra edad, el resultado nutricional es satisfactorio y no suelen presentarse deficiencias alimentarias. Por el contrario, si la dieta es monótona e insuficiente, las consecuencias de una baja ingestión de alimentos no se hace esperar: retrasos de crecimiento, carencias vitamínicas, malformaciones del esqueleto, pocas defensas ante las enfermedades, etc.

El niño, por encontrarse en el período de máximo crecimiento, es un ser especialmente vulnerable a las consecuencias derivadas de una mala alimentación. Si su alimentación no es correcta, su crecimiento se detiene, evoluciona lentamente y, con el tiempo, llega a convertirse en un adulto de menor estatura. Se observan deficiencias menos fáciles de diagnosticar, pero de gran trascendencia: El desarrollo mental del niño se ve limitado si

su dieta no es correcta. Los dos primeros años de la vida del niño son decisivos en la composición bioquímica del cerebro. Si su dieta no le proporciona las sustancias nutritivas que su organismo necesita, el cerebro no se desarrolla normalmente (menor número de células y menor peso de las mismas) alterándose, en un futuro, su capacidad intelectual. No es necesario que se trate de una malnutrición severa; bastará con que el niño esté sometido a una inadecuada nutrición de forma permanente.

A continuación exponemos, en forma esquemática, las necesidades nutritivas del niño de edad preescolar:

NECESIDADES CALORICAS

En principio hay que cubrir las necesidades calóricas del niño, que son muy altas. En el caso de los lactantes, si son alimentados con la leche de la madre y ésta es de buena calidad y cantidad suficiente, su crecimiento es óptimo.

El cálculo de las necesidades del lactante —durante los seis primeros meses de la vida—, se ha hecho por observación del estado nutritivo de los niños alimentados a pecho y que crecían normalmente. Por supuesto, existen variaciones individuales en relación con la actividad del niño y otros factores alimentarios, pero la necesidad energética media de un niño durante el primer año de edad, es la siguiente:

Edad	Calorías por kilogramo de peso
Menos de 3 meses	120
De 6 a 8 meses	115
De 6 a 8 meses	110
De 9 a 11 meses	105

Se ha calculado un promedio de gasto calórico, durante el primer año de vida del niño, de 112 calorías/kilogramo de peso.

Las necesidades calóricas del niño, a partir del año de edad, van a estar en función de su gasto de energía. El niño es un ser en movimiento constante que, además, está en pleno desarrollo. Esto hace que el aspecto cuantitativo de su dieta tenga gran importancia, puesto que los alimentos deberán proporcionarle las calorías necesarias que le permitan desarrollar la doble función: juego-movimiento y crecimiento.

Desde los dos a los seis años se calculan unas necesidades calóricas medias comprendidas entre 1.360 y 1.830 calorías diarias.

Las calorías de la dieta vienen proporcionadas por los hidratos de carbono y las grasas, principalmente.

NECESIDADES DE PROTEINAS

Las proteínas, sustancias formadoras de tejidos y componentes de los sistemas enzimáticos del cuerpo, son esenciales en la etapa del crecimiento. Después del agua, las proteínas son las sustancias que componen la mayor parte de los tejidos corporales.

Las necesidades en proteínas del niño son casi **tres veces superiores a las del adulto**: desde el nacimiento a los seis meses se calculan de dos a dos gramos y medio por kilo de peso, es decir, unos 14 gramos diarios de proteínas, que pasan a 16 gramos en el período de 1-3 años y a 20 gramos de 4 a 6 años.

Las proteínas son materia noble y aunque pueden ser también fuente de calorías —energía—, no es lógico utilizar estas sustancias cuya función es reparar y construir nuevos tejidos, para proporcionar la energía que nuestro organismo necesita.



El valor de las proteínas depende de su composición en aminoácidos. Las proteínas que proceden de alimentos de origen animal, son biológicamente completas porque contienen, en las proporciones justas, todos los aminoácidos considerados esenciales: los huevos, las carnes, los pescados, la leche, el queso, etcétera., son las mejores fuentes de proteínas animales.

Las proteínas biológicamente incompletas, a las que les falta algún aminoácido esencial, se encuentran contenidas en los vegetales: verduras, hortalizas, cereales, frutas, etc.

Las mezclas de varios alimentos vegetales —lentejas con patatas y arroz— pueden dar lugar a proteínas muy completas.

NECESIDADES DE CALCIO

Alrededor del 99 por 100 del calcio del organismo se encuentra en los huesos. Por consiguiente, es lógico que el crecimiento del esqueleto, el contenido mineral de éste y su masa total influyan en el metabolismo del calcio. El organismo contiene de

850 a 1.400 gramos en los adultos de 50 a 70 kilos de peso. Al recomendar las cantidades de sustancias nutritivas durante el período de desarrollo, que comprende la infancia y adolescencia, han de tenerse en cuenta no sólo las necesidades de sostenimiento, sino también la continua necesidad de calcio que tiene su esqueleto para seguir formándose hasta alcanzar su plenitud.

Recomendaciones de calcio

Los niños menores de un año necesitan tomar de 500 a 600 miligramos diarios. A partir del año y hasta los seis años, bastan con 400 a 500 miligramos diarios.

El calcio se encuentra presente en los productos vegetales y animales. El calcio contenido en los alimentos de origen vegetal, con frecuencia va acompañado de sustancias químicas que dificultan su absorción —fitatos y oxalatos—. La leche, el queso, el yogurt y los pequeños pescados consumidos con espinas son las mejores fuentes de calcio.

El exceso de calcio en la dieta no ha presentado, hasta el momento, ningún tipo de problema, porque el intestino delgado actúa de regulador impidiendo que se absorba el sobrante. Sin embargo, en ocasiones se han encontrado trastornos en los lactantes alimentados artificialmente y que han recibido dosis excesivas de calcio y vitamina D a través de su alimentación.

NECESIDADES DE HIERRO

El hierro se encuentra en cantidades pequeñas en nuestro organismo, pero es uno de los elementos de mayor importancia para la vida. Es el componente de la hemoglobina de la sangre y de sistemas enzimáticos, desempeñando una importante función en el transporte de oxígeno y la respiración de las células.

La absorción del hierro que contienen los alimentos se estima en una media del 20 por 100, si se trata de alimentos de origen animal, y de tan sólo un 10 por 100 en los alimentos de origen vegetal.

El ácido ascórbico facilita la absorción del hierro y los fitatos la entorpecen. La necesidad de hierro, en el caso de los lactantes, es muy importante, pues debe permitir la compensación de las pérdidas basales —heces, orina y piel— de este mineral y el aumento de la masa de hemoglobina y del contenido de hierro de los tejidos del cuerpo que se encuentran en fase de crecimiento.

Los niños amamantados a pecho reciben una cantidad adecuada de hierro.

Las ingestiones insuficientes de este mineral provocan, en los niños, una anemia nutricional caracterizada por un descenso en la cantidad de la hemoglobina y por la palidez y el pequeño tamaño de los hematíes.

La anemia es muy frecuente en la infancia y tiene una estrecha relación con la reserva que tenía el niño de hierro al nacer. Un niño con baja reserva de este mineral puede sufrir anemia en el primer año de la vida, especialmente si no está alimentado a pecho.

Las necesidades de hierro se calculan en una media de 5 a 10 miligramos diarios, desde el nacimiento hasta los seis años.

NECESIDADES DE TIAMINA, RIBOFLAVINA Y NIACINA

La tiamina, riboflavina y niacina suelen encontrarse en la leche en cantidad suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los niños, hasta los cuatro años de edad, siempre que el total de consumo diario de productos lácteos: leche, queso o

yogurt, suponga un mínimo de medio litro de leche, o su equivalente en queso y yogurt.

Si el niño está sometido a lactancia materna durante los seis primeros meses de la vida, no tiene problema, porque la leche de la madre le proporciona la cantidad adecuada. En caso contrario, la lactancia artificial, debe estar bien dosificada para que sus necesidades estén plenamente cubiertas.

Existe una relación directa entre la ingestión de calorías totales en la dieta y las necesidades de estas vitaminas: a más calorías, más necesidad de vitamina del complejo B. Las recomendaciones son las siguientes:

Edad	Vit. B-1 mgrs.	Vit. B-2 mgrs.	Niacina mgrs.
Menos de un año	0,3	0,5	5,4
De 1 a 3 años	0,5	0,8	9,0
De 4 a 6 años	0,7	1,1	12,1

Todos los alimentos naturales contienen tiamina, pero la elaboración y refinamiento a que la industria los ha sometido eliminan estas vitaminas del grupo de sustancias nutritivas. Esto es lo que ocurre con las harinas refinadas que sirven de base a la preparación de pastas de sopas, bollos, dulces, etc...

Las mejores fuentes de complejo B son las carnes, el hígado, las leguminosas y los cereales enteros.

La vitamina B-2 está presente en un gran número de alimentos: la carne, los huevos, el pescado, la leche, las legumbres, etcétera, y sobre todo las levaduras son especialmente ricas, al igual que los cereales de grano entero.

NECESIDADES DE VITAMINA A

Las funciones de la vitamina A son de gran importancia: interviene en la correcta visión, por ser un elemento esencial de la púrpura visual, es indispensable para el mantenimiento de las células epiteliales que recubren las cavidades y superficies del cuerpo, etc.



Se puede obtener en la dieta bajo dos formas: como tal vitamina A, a partir de los alimentos de origen animal: leche, hígado, huevos, mantequilla, queso, etc., y como provitamina «A», a través de las frutas y hortalizas: zanahorias, las hojas de color más intenso de las verduras, el tomate, el pimiento rojo y verde, etc.

Las necesidades de vitamina A se medían en Unidades Internacionales, pero en la actualidad se utiliza la unidad microgramos de alcohol de vitamina A cristalina o retinol. Una Unidad Internacional (U.I.) es igual a 0,3 microgramos de retinol.

Las necesidades de vitamina A son las siguientes:

Edad	Unidades Internacionales	Retinol — (microgramos)
Menos de 1 año	1.000	300
De 1 a 3 años	883	250
De 4 a 6 años	1.000	300

Cuando se habla de vitamina A se incluyen los compuestos con actividad vitamínica, tanto el retinol como el caroteno.

Para los niños amamantados a pecho no hay problema de avitaminosis A, siempre que se trate de una madre bien nutrida.

A efectos prácticos, y como las tablas de composición de alimentos expresan los contenidos de vitamina A de los alimentos en Unidades Internacionales, seguimos manteniendo los aportes recomendables bajo esta modalidad. La vitamina A puede ser administrada, bajo prescripción médica, en forma de choques vitamínicos, pero la madre debe atenerse exactamente a las dosis recomendadas, pues el exceso de esta vitamina es tóxico.

NECESIDADES DE VITAMINA D

La vitamina D favorece la absorción del calcio y desempeña un papel esencial en la correcta mineralización del esqueleto. La vitamina D se encuentra en el aceite de hígado de bacalao y, en general, en todos los aceites de hígado de pescado. De los alimentos de uso común, los huevos, la mantequilla y el hígado contienen cantidades apreciables de esta vitamina. La leche es pobre en vitamina D y los alimentos de origen vegetal no la contienen. No obstante, no existe problema grave, porque esta vitamina se sintetiza en la piel por efecto de los rayos solares,

por lo que, en teoría, no parece necesario suministrar por vía alimenticia una cantidad de vitamina D, si se toma el sol suficientemente.

Al igual que la vitamina A, la D debe administrarse bajo control médico, porque es tóxica si se toma en dosis demasiado altas.

NECESIDADES DE VITAMINA C

Dos son los factores importantes que influyen en los niveles de ingestión de ácido ascórbico o vitamina C:

1. **El tipo de alimentos básicos que constituyen la dieta:** Los países que tienen como base de su alimentación tubérculos y hortalizas, mantienen dietas superiores en contenido de vitamina C que los que tienen su base de alimentación en los cereales: arroz, harina de trigo, maíz, mijo, etc.
2. **La estación del año:** Aparte del hecho de que el abastecimiento de frutas y hortalizas varía de una estación a otra y esto, evidentemente, influye en la dieta, es sabido que las hortalizas verdes que crecen más rápidamente tienen cantidades más altas de ácido ascórbico. En Europa y Estados Unidos las hortalizas suelen aportar del 20 al 50 por 100 de las necesidades. Las frutas contribuyen cubriendo del 15 al 25 por 100.

La carencia de vitamina C provoca una enfermedad conocida con el nombre de escorbuto, que no constituye una enfermedad importante en ninguna parte del mundo, en el momento actual. Sin embargo, y como consecuencia de la disminución de la lactancia materna, y el uso de la leche artificial, los casos de escorbuto infantil han aumentado. Por esta razón se recomienda suministrar al niño, desde la tercera semana de su nacimiento, una cucharadita de zumo de naranja.

Ingestiones recomendadas de vitamina C

Desde el nacimiento a los doce años se dan unas necesidades de 20 miligramos diarios. Los lactantes cubren muy bien sus necesidades nutricionales cuando son alimentados a pecho, por lo menos los seis primeros meses de la vida siempre que la dieta de la madre sea adecuada en esta sustancia nutritiva.

El problema de la alimentación colectiva respecto a las necesidades nutritivas de vitaminas, se plantea en las pérdidas que éstas experimentan al almacenar, preparar, cocinar y conservar los alimentos hasta el momento de ser consumidos. Especialmente en lo que a la vitamina C se refiere, se experimentan pérdidas del 50 por 100 y esto mismo podría aplicarse al complejo B. Todo ello nos hace pensar en la conveniencia de mantener unos niveles altos de ingestión de frutas y verduras para compensar las pérdidas que se producen, a la par que recomendamos encarecidamente la inclusión de alimentos crudos —ensaladas y frutas naturales— que, por sus características, mantienen un buen nivel vitamínico.

TABLA DE NECESIDADES NUTRITIVAS DESDE EL NACIMIENTO, A LOS SEIS AÑOS

Edad	Peso corporal	Calorías	Prot.	Vit. A U.I.	Vit. B ₁ mgrs.	Vit. B ₂ mgrs.	Niacina mgrs.	Vit. C mgrs.	Calcio mgrs.	Hierro mgrs.
Menos de 1 año	7,3	820	14 gr.	1000	0,3	0,5	5,4	20	500-600	5-10
De 1 a 3 años	13,4	1360	16 gr.	833	0,5	0,8	9	20	400-500	5-10
De 4 a 6 años	20,2	1830	20 gr.	1000	0,7	1,1	12,1	20	400-500	5-10

«Manual sobre necesidades nutricionales del hombre» — FAO, 1975.

RUEDA DE LOS ALIMENTOS



Para que nuestro hijo esté bien alimentado debe comer diariamente 1 ó 2 alimentos de cada uno de los sectores de la rueda. De esta forma la dieta será variada e incluirá todas las sustancias nutritivas que nuestro organismo necesita: proteínas, grasas, azúcares, minerales y vitaminas.

3

NOCIONES SOBRE ALIMENTOS QUE FACILITAN LA APLICACION DE LAS MINUTAS EN LAS GUARDERIAS INFANTILES

Siguiendo el orden establecido en la rueda de los siete grupos de alimentos de los doctores Vivanco y Palacios, vamos a comentar los aspectos más importantes a destacar de cada uno de los alimentos y su adaptación a las dietas de las guarderías infantiles.

LA LECHE

Todos conocemos la importancia de la leche y la necesidad de mantener un consumo mínimo en todas las edades, pero es precisamente en la infancia cuando el consumo de leche es más importante. Así pues, el hábito de consumir este alimento debe ser iniciado en la etapa preescolar y estimulado posteriormente, evitando que, con la edad, se pierda la buena costumbre de incluir la leche en la alimentación de cada día.

Medio litro de leche es el mínimo diario recomendado en la primera infancia, que se incrementa hasta un litro en la adoles-

cencia. Esta cantidad podrá ser distribuida a lo largo de las cuatro comidas del día.

Hay muchas formas de introducir la leche como alimento; puede ser la base de un desayuno, pero igualmente, hay que tener en cuenta la que se incluye en los platos de puré, cremas de verduras, los que llevan salsa bechamel, los soufflés y toda clase de platos dulces (flanes, natillas, bizcochos, batidos, cremas, helados, etc.). Lo importante es que el niño consuma una ración abundante de leche, no la forma en que se le proporcione.

La leche que utilizemos debe ser higienizada, bien en forma líquida o en polvo, recordando que la leche en polvo se reconstituye a razón de tres cucharadas soperas rasas por un cuarto de litro de agua. La leche condensada azucarada no debe usarse en alimentación infantil más que en caso de dificultades de abastecimiento (para tener una reserva) o en la elaboración de un determinado postre dulce. El excesivo contenido de azúcar de la leche condensada no la hace equivalente a la fresca en su valor nutritivo.

EL YOGURT

El yogurt es un buen sustituto de la leche y suele ser del agrado de los niños. El yogurt en la merienda, desayuno o como complemento de una comida puede ser una buena solución para completar la ración de leche. Hay niños que no toleran bien la leche pero, sin embargo, no tienen problema con el yogurt porque su digestión es más fácil. La industria actual ha creado numerosas presentaciones de yogurt basadas en la adición de colorantes y aromatizantes que dan variedad y estimulan a los niños al consumo de este alimento. Si se prepara yogurt en el Centro, con la yogurtera, se recomienda mantener una escrupulosa higiene en todas las fases de manipulación y renovar el yogurt utilizado como cultivo diariamente, pues es la forma de no contaminar el producto obtenido.

EL QUESO

Otro de los sustitutos de la leche es el queso. los niños de la edad preescolar no deben tomar quesos fuertes ni excesivamente curados. El tipo de queso manchego semicurado es bueno para ellos. Los quesos fundidos y en porciones tienen un alto contenido en grasa (del 50 al 60 por 100) y si bien no son malos para los niños, hay que pensar que el exceso de grasa va en detrimento del contenido en proteínas y de la riqueza del calcio, que sí necesitan los niños en estas edades. Conviene pues no dar, por sistema, este tipo de queso graso que se parece por su composición, más a la manteca que al queso y, en consecuencia, no es un buen sustituto de la leche. Entre 25 y 30 gramos de queso, unas cinco veces por semana se considera una ración correcta de este alimento para los niños en la etapa preescolar.

LA CARNE

La carne es un alimento rico en proteínas de muy buena calidad. El pescado y los huevos tienen una composición parecida a la carne, por lo que pueden sustituirse entre sí. Nutritivamente hablando, un menú no se altera porque se sustituyan 50 gramos de carne por 100 gramos de pescado o un huevo. Las diferencias observadas, en la cantidad recomendada, responden al desperdicio que tienen los distintos alimentos y que en algunos, como el pescado, alcanza el 50 por 100 de su peso.

Todas las carnes tienen un valor nutritivo comparable, y contrariamente a lo que se cree las carnes blancas, pollo por ejemplo, no son menos nutritivas que las rojas en su conjunto. Las carnes poco hechas, aunque mantienen mayores contenidos en complejo B, no tienen una diferencia nutricional significativa con respecto a las carnes más hechas, que justifique imponer el consumo de las carnes sangrantes a los niños.



La facilidad de digestión de una carne va ligada a su contenido en grasa, por eso, tradicionalmente, se han recomendado carnes magras para los niños y se ha limitado el consumo de carne de cerdo y de los platos de carnes muy condimentados, o con abundantes salsas.

Los jugos de carne aunque se concentren mucho, no sustituyen a la propia carne. Es preferible introducir platos que tengan carnes picadas —tratándolas con la debida higiene— que son fáciles de masticar. Así el filete ruso, las albóndigas y los canelones rellenos de carne, etc., suelen ser muy bien aceptados.

La ración de carne se calcula según la edad, si bien este cálculo no debe ser tomado con rigidez, sino adaptarlo a las posibilidades de consumo del niño.

De uno a dos años se calculan raciones de 30 a 40 gramos.

De dos a tres años, de 40 a 50 gramos.

De cuatro a seis años, de 60 a 70 gramos.

Dentro del grupo de las carnes deben ser incluidas las vísceras, destacando entre ellas el hígado por su gran riqueza nutritiva, superior a la de la carne: es rico en proteínas, vitaminas del complejo B, vitamina A y hierro. Al menos una vez por semana o cada quince días debe formar parte de los menús. Otras vísceras, como las criadillas y los sesos, que con alguna frecuencia toman los niños, tienen un valor muy inferior a la carne, si bien por ser blandos y fáciles de digerir pueden darse de vez en cuando.

También el jamón de York es de uso frecuente en alimentación infantil: Conviene saber que el jamón es de todas las partes del cerdo la menos grasa y la forma de elaboración lo convierte en uno de los derivados del cerdo, que los niños pueden consumir mejor. El jamón de York contiene un porcentaje de agua mucho más alto que el jamón serrano, por lo que su composición es comparable a la de la carne. El valor nutritivo del mismo dependerá de los ingredientes utilizados en su elaboración. Por principio deberemos dudar de las ofertas que, de este producto, hacen algunos comerciantes, y que tienen unos precios tan bajos que, nos obligan a pensar en un jamón... muy especial.

EL PESCADO

El valor nutritivo del pescado, similar al de la carne, a igualdad de porción comestible, ofrece además, la ventaja de que suele ser más fácil de digerir por su menor contenido en tejido conjuntivo y su más bajo contenido en grasa. El niño puede tomar cualquier tipo de pescado, si bien conviene, no abusar de los más grasos como la sardina, el bonito, la caballa, etcétera.

La preparación en forma de filetes de pescado es la más adecuada para estas edades, ya que las espinas constituyen una incomodidad y un peligro.

El pescado congelado tiene un valor nutritivo equivalente al del pescado fresco si se asegura la cadena del frío y una descongelación correcta. Por supuesto, **nunca una pieza de pescado descongelado debe volver a congelarse**. Si no se ha utilizado, hay que cocinarla para que se conserve en perfectas condiciones y consumirla al día siguiente.

El pescado fresco debe consumirse en el día y conservarlo a baja temperatura hasta el momento de su preparación.

El pescado en aceite —bonito, sardinas, anchoas, caballa— es altamente nutritivo, uniendo a su valor intrínseco el alto poder energético de la grasa que le acompaña. Resultará adecuado en la planificación de minutas de verano.

El bacalao tiene un gran valor en proteínas, superior por su cantidad a la carne. Cien gramos de carne tienen 20 gramos de proteínas; 100 gramos de bacalao tienen 60 gramos de proteínas. La forma de preparación más adecuada en las guarderías infantiles es la de albóndigas, croquetas, patatas con bacalao, etc., utilizando porciones muy limpias, libres de pellejos y espinas. La frecuencia de consumo de pescado puede fijarse de dos a tres veces por semana, en cantidades ligeramente superiores a la carne, dependiendo del desperdicio de la especie adquirida.

LOS HUEVOS

Los huevos tienen un valor nutritivo excepcional, pues poseen lo que se ha dado en llamar «proteína patrón», es decir, la proteína animal más completa y con la que se comparan las proteínas de los restantes alimentos. Tienen, además, la ventaja de su fácil preparación y de que suelen gustar a los niños.

El huevo puede constituir por sí mismo un plato, pero puede, al mismo tiempo, reforzar con su presencia muchos otros: rebozados, cremas, purés, rellenos, productos de bollería, etc.

El huevo crudo tiene menor valor alimenticio que el cocido, ya que se asimila aproximadamente la mitad. La práctica de añadir una yema al puré de un niño o adicionar la leche con un huevo batido debe desaparecer, porque el aprovechamiento es mucho menor. No obstante, si no hubiera otra posibilidad de aceptación, por parte del niño, tendríamos que acomodarnos a dárselo de esta forma, a riesgo de perder el 50 por 100 de su valor.

Contrariamente a la opinión muy extendida, los huevos no hacen daño al hígado ni causan más alergias alimentarias que las que puedan ocasionar las verduras o los mariscos. Respecto a las raciones de huevo, podemos recomendar de cuatro a cinco unidades por semana para un niño, sin peligro alguno, salvo que exista una contraindicación médica.

LAS PATATAS

Las patatas son alimentos energéticos cuyo consumo apenas plantea dificultades. A los niños les gustan las patatas cocinadas en cualquier forma, pero muy especialmente fritas. Como la patata proporciona principalmente calorías, conviene agregar otros alimentos de complemento para incrementar su valor nutritivo. Así, los purés de patatas con leche y mantequilla o queso, la tortilla de patatas, etc., constituyen buenos alimentos. Podemos incluir patatas de tres a cuatro veces por semana, ya que conviene dar paso en la dieta a otro tipo de hortalizas para que la alimentación sea más variada y completa.

LAS LEGUMBRES

Las alubias, los garbanzos y las lentejas son las leguminosas de mayor consumo entre los españoles, si bien los niños han permanecido alejados del consumo de estos alimentos en las primeras edades de su vida. Esta costumbre, en cierto modo,

constituye un error nutricional, puesto que privamos a la dieta de un alimento vegetal de gran interés.

El único problema que plantean las legumbres es la dureza y contenido en celulosa de sus cortezas, que pueden causar dificultades digestivas. Como al mismo tiempo las preparaciones culinarias tradicionales de las legumbres son muy grasientas y fuertes —carne de cerdo, chorizo, tocino, morcilla oreja, etc.—, su consumo se ha limitado tanto para niños como para adultos.

Las legumbres bien cocidas y pasadas en forma de purés, eliminada su piel, no plantean ninguna dificultad digestiva. No deberán utilizarse condimentos fuertes ni grasas y es recomendable acompañarlas de arroz, patatas y hortalizas variadas. Este tipo de potajes es agradable y amplía el campo de sabores de los niños, acostumbrándolos a gustos distintos y rompiendo la monotonía de su alimentación.

LAS VERDURAS

Todas las verduras son buenas para los niños. Su aporte fundamental en la dieta son los minerales y vitaminas. En el primer año de la vida del niño es fácil que acepten muy bien los purés de verduras y hortalizas, pero a partir de los dos años los niños se hacen remolones ante estos alimentos y se niegan a consumirlos. No obstante, no podemos dejar que esta actitud se convierta en hábito y hay que intentar que consuma algún tipo de verdura, al menos, una vez al día.

Los potajes y sopas de verduras, las verduras rehogadas, las cremas de hortalizas y por supuesto los purés, nos dan oportunidad de utilizar una gran variedad de vegetales.

Para que mantengan sus vitaminas al máximo conviene que sean cocidas en olla a presión o cacerolas de cerrado hermético, en poco tiempo, con poca agua y, si es posible, en la propia agua de constitución del vegetal y sin adición de bicarbonato para intensificar su color.

Hay hortalizas que se toman crudas: pimiento, tomate, pepino, gran variedad de ensaladas, que resultarán un complemento adecuado en cualquier época, pero muy especialmente durante el verano. El gazpacho andaluz es un plato muy completo que, por utilizar todos los alimentos crudos, constituye el mejor choque vitamínico que podemos darles. Otra forma de agregar una hortaliza natural a las comidas de los niños, especialmente cuando se encuentran en la fase de los purés, es añadiendo un tomate natural pelado que se tritura junto con el resto de hortalizas cocidas, incrementándose de esta forma, considerablemente, el contenido de vitamina A y C.

LAS FRUTAS

Las frutas son muy recomendables y el niño puede comer cualquier variedad, siempre que estén maduras. El crearles hábito de consumir fruta no resulta difícil, pues las propiedades gustativas de éstas: color, aroma agradable, sabor fresco y azucarado, etc., las hacen muy apetecibles.

Las frutas son fuentes de vitamina C y A y un postre que no tiene sustituto por su función reguladora. Una fruta natu-



ral no puede ser sustituida por un pastel, un helado, una natilla o un flan. Una comida puede completarse dando esto, si se desea, **además de la fruta.**

Las frutas en compota, almíbar, mermelada o asadas pierden gran parte de su valor vitamínico y pasan, desde el punto de vista nutricional, a la categoría de postres dulces.

Dos piezas de fruta diaria son una cantidad adecuada procurando que una de ellas sea de tipo cítrico (naranja) para asegurarnos el aporte correcto de vitamina C.

Los plátanos suelen ser bien aceptados por los niños, pero no debemos abusar de su consumo, ya que son muy ricos en almidón y tienen un contenido muy bajo de vitamina C. Un plátano no aporta más vitamina C que la que llevan dos gajos de naranja.

LOS CEREALES

De entre los cereales, el pan, las pastas y el arroz son los más importantes en la alimentación infantil. También para los niños pequeños, en el primer año de la vida, se utilizan harinas preparadas con mezclas de varios cereales: maíz, avena, centeno, trigo, etc.

El pan es un alimento energético y necesario para los niños, pues realizan un gran ejercicio muscular. Proporcionalmente un niño necesita tomar muchas más calorías que un adulto. Los bollos y dulces, que tiene en la harina su base de elaboración, no poseen más valor nutritivo que el propio pan. Así que conviene limitar su consumo para evitar el exceso de azúcar en la dieta que puede dar origen —de hecho hay una preocupación mundial al respecto— a numerosas caries.

Es muy difícil fijar la cantidad de pan diario a consumir por un niño de estas edades, ya que depende del apetito y del propio gasto calórico del niño, relacionado, en parte, con su comportamiento (niño tranquilo, niño inquieto). Unos 150 gramos de pan

parece ser una cantidad aceptable para un niño de tres a seis años. Pensemos que el exceso de consumo puede quitarles el apetito para tomar otras cosas que su organismo necesite imprescindiblemente. Esta recomendación es válida, igualmente, para el consumo de bollos, golosinas, chocolates, etcétera.

De la harina de trigo se preparan también una gran diversidad de pastas, sémolas, fideos, macarrones, tallarines, canelones, etcétera., y suelen ser del gusto de los niños pequeños. Estos alimentos, si bien en sí mismos no tienen más riqueza nutritiva que la que nos proporciona el pan, nos dan la oportunidad de introducir otros alimentos importantes y necesarios en la infancia: queso, leche, carnes, pescados, etc.

En este mismo caso se encuentra **el arroz**, cuyo valor nutritivo no es superior al de las pastas, pero se presta, igualmente, a las más diversas preparaciones culinarias y a servir de base de platos ricos en proteínas animales, minerales y vitaminas (arroz con pescado, con carne, con huevos y acompañado de hortalizas). El arroz es muy digestible y los niños suelen comerlo muy bien.

EL AZUCAR

El azúcar es un ingrediente de múltiples usos, especialmente en lo que a alimentación se refiere. El sabor dulce es el primer sabor que el niño incorpora a su patrón de gustos. Con el azúcar se edulcoran bebidas, zumos, refrescos, batidos de leche, yogures, mermeladas, compotas, toda clase de bollos y productos de pastelería, etc. Cada gramo de azúcar nos aporta cuatro calorías, pero no nos ofrece ninguna otra sustancia nutritiva. Se trata, pues, de un alimento exclusivamente calórico. Pese a la creencia popular tan repetida, **el azúcar no es bueno para los huesos**, y sin embargo su elevado consumo perjudica a nuestros dientes y fomenta la aparición de caries. Aproximadamente un 80 por 100 de nuestros niños en edad escolar presentan más de una caries. Así pues, todo lo que se haga por moderar la ingestión de azúcar en la dieta va en beneficio de la salud.

EL CHOCOLATE

El chocolate es un alimento siempre bien acogido por los niños. Raro es el niño que dice que no, a una tableta de chocolate. Su consumo esporádico no es negativo, pues aporta calorías; es decir energía, y puede ser un buen complemento de la alimentación infantil; ahora bien, el comer casi a diario chocolate, como norma, puede proporcionar al niño una ingestión demasiado alta de calorías, en detrimento del aporte de proteínas de su dieta. Un niño que ha tomado una merienda a base de pan y una gran porción de chocolate puede mostrarse inapetente a la hora de tomar el pescado de la cena. Esto es lo que no debemos consentir, especialmente con los niños de poco apetito. Las golosinas no les benefician y su dieta se desequilibra.

LOS CUERPOS GRASOS

Entre los cuerpos grasos, el más utilizado por nosotros ha sido el aceite de oliva. En la actualidad razones de tipo económico nos han llevado a usar, el aceite de semillas —soja, cacahuet, girasol—, sin perjuicio alguno para la correcta nutrición. Por supuesto, siempre habrá razones de gusto personal hacia un determinado sabor, que inclinarán a uno u otro consumo. El valor de la grasa es principalmente calórico: nueve calorías por gramo de peso, por lo que no hay ningún problema en el uso indistinto de un aceite u otro.

El calentamiento excesivo de los aceites y el uso de la grasa, una y otra vez, puede dar lugar a irritaciones del intestino y molestias digestivas, por lo que se recomienda:

- No calentar demasiado los aceites, evitando que las frituras humeen.
- No debemos mezclar grasas nuevas con grasas usadas.

- No se deben mezclar aceites de diferentes semillas porque su punto de calentamiento, al ser distinto, puede provocar la formación de sustancias tóxicas.

La mantequilla: es la grasa procedente de la leche. Es portadora de vitamina A, en especial la mantequilla que tiene tonalidad más amarillenta. Es un buen alimento para los niños y puede introducirse en los purés —siempre fuera del fuego—, ya que funde a 37 grados. No debe ser usada nunca para fritos.

Las margarinas son mezclas de aceites vegetales y grasas animales que por tratamientos químicos han sido desodorizadas y solidificadas. Su valor calórico es similar al de la mantequilla y su valor en vitamina A depende de que ésta haya sido agregada sintéticamente. En caso contrario, no podemos hablar de ella como sustituto de la mantequilla más que en el aspecto calórico.

El tocino no es una grasa recomendable para ser utilizada con cierta frecuencia en alimentación infantil. Es grasa 100 por 100 y cuando está vetado de magro añade las proteínas contenidas en esta pequeña cantidad de carne.

LAS BEBIDAS

Las bebidas más adecuadas para los niños son los batidos a base de leche y los zumos de fruta natural, que deberán prepararse y consumirse en el instante para conservar al máximo sus propiedades vitamínicas.

Hoy en día se está abusando, en nuestro país, de las bebidas refrescantes y las bebidas a base de cola. Unas y otras no cumplen en la dieta ninguna misión. Los refrescos que llevan burbujas pueden provocar en el niño molestias por gases en el estómago y, además, es posible que se muestre inapetente a consecuencia de haberse llenado con esta bebida dulzona. Las bebidas a base de cola son totalmente inadecuadas, tienen sustancias estimulantes de las mismas características del té y del café, les ponen nerviosos y les quitan el sueño. No debería

permitirse que en las guarderías infantiles o comedores escolares se distribuyeran este tipo de refrescos entre los niños.

Todavía en nuestro país, desgraciadamente, se dan bebidas alcohólicas a los niños, en especial vino, cerveza y sidra. Las cantidades no suelen ser altas, pero es evidente que el niño no necesita para nada estos alimentos y que su incorporación temprana a la dieta puede fomentar un hábito que la sociedad ya se encargará de arraigar. Los vinos quinados, que suelen utilizarse para abrirles el apetito deberían ser eliminados de la dieta infantil. El apetito debe estimularse por otros medios, pero no por la adición de alcohol a la dieta de un niño.

EL USO DE ALIMENTOS CONGELADOS EN LAS GUARDERIAS INFANTILES

El alimento congelado es un producto tratado a bajas temperaturas con el fin de inhibir la acción de los microorganismos responsables del deterioro y pérdidas de la apariencia, olor, color, sabor, presentación en general y valor nutritivo del alimento.

El alimento congelado tiene un valor nutritivo similar al fresco, siempre que se haya preparado correctamente y se haya respetado, desde el momento de la producción o captura hasta el consumo del alimento, la cadena del frío.

El alimento congelado tiene toda clase de garantías sanitarias, pues el frío es el mejor «envase» protector del alimento.

El alimento congelado es aconsejable en alimentación infantil porque mantiene inalterables las condiciones que tenía el producto en el momento en que fue elaborado.

El alimento congelado tiene un precio generalmente más bajo que el producto fresco no estacional y, en cualquier caso, sus oscilaciones son mínimas, pudiendo mantener unos precios más

uniformes durante todas las épocas del año, situación esta que beneficia la economía de la guardería infantil.

¿Qué normas hay que seguir para que los productos congelados puedan tomarse con toda garantía sanitaria...?

- Tener un aparato frigorífico con suficiente capacidad de frío. La conservación de estos alimentos debe hacerse a -18° y esta temperatura sólo es alcanzada por los frigoríficos cuyos congeladores están señalizados con tres estrellas (símbolo internacionalmente admitido para marcar la capacidad de frío de los aparatos).
- No descongelar más que el producto que vayamos a consumir y **nunca volver a congelar un producto ya congelado**. Todo alimento descongelado debe cocinarse y ser consumido lo antes posible.
- Hacer una descongelación correcta, en la parte más fría del frigorífico o a temperatura ambiente. Nunca remojarlo en agua para acelerar el proceso.
- Siempre que sea posible, por el tipo de alimento —verduras, pescados al horno o hervidos, etc.—, se cocinarán en su propia agua de descongelación.
- Las recetas para preparar alimentos congelados son las mismas que utilizamos para los productos frescos, puesto que éstos, una vez descongelados, admiten el mismo tipo de condimentación y preparación culinaria.

En la alimentación colectiva, el producto congelado puede resolver un problema de abastecimiento y combatir la monotonía alimentaria. Por otra parte, nos puede permitir ciertas economías sin perjudicar el aporte nutritivo de las dietas servidas. Si nuestras condiciones de conservación no responden a las señaladas, sólo podremos comprar la cantidad de alimentos que vayan a comerse en el día, pero en caso contrario, podemos tener una buena reserva de productos congelados.

4

COMO PLANEAR LOS MENUS PARA NIÑOS DE DOS A CINCO AÑOS

En primer lugar debemos dar prioridad a aquellos alimentos fundamentales para el crecimiento del niño, evitando los que puedan ser mal tolerados.

En segundo lugar hay que buscar una preparación culinaria que haga fácil el consumo de los alimentos propuestos, para lo que convendrá que los medios materiales y personales de una Guardería Infantil estén perfectamente estudiados, con el fin de conseguir una comida adecuada a la edad de los niños que asisten a ellos.

Si planteamos la alimentación para una semana debemos comenzar por estudiar lo que va a ser el «plato base» de cada día, es decir, aquel que proporcionará las proteínas, minerales y vitaminas más necesarias. A continuación buscaremos un complemento en un primer plato y un postre.

Para que la idea quede más clara vamos a exponerles un ejemplo de minutas para la comida del mediodía y una merienda, ya que esto es lo que habitualmente se da en las guarderías infantiles a los niños que asisten a ellas.



Queremos insistir en la importancia de que las minutas que se realicen en el Centro sean conocidas por las madres de los niños, con el fin de completar la alimentación de los mismos en el hogar. De esta forma se evita la reiteración o ausencia de algunos alimentos: (demasiados huevos, demasiadas patatas, poca carne, etc.). Una guardería infantil tiene que cuidar todos los aspectos concernientes al desarrollo del niño, pero muy en especial los aspectos alimentarios. Para conseguir nuestro objetivo se mantendrá una estrecha colaboración con las madres.

À continuación proponemos una lista de preparaciones adecuadas para primeros, segundos y terceros platos:

Primeros platos

- Puré de legumbres — lentejas o garbanzos, combinados con hortalizas.
- Sopas de arroz o de pastas, preparadas con pollo, carne de vaca, jamón y verduras.

- Cremas de verdura: espinacas, acelgas, zanahorias, a las que se les añade salsa besamel, y puede gratinarse al horno espolvoreadas de queso.
- Arroz de paella, un potaje de verduras, arroz a la cubana, al horno, etc.
- Menestra de verduras.
- Macarrones, canelones, espaguetis, etc.
- Diferentes guisos de patatas.

Segundos platos

- Todo tipo de croquetas (de pescado, de pollo, de carne de cocido, de huevo, de bacalao).
- Carne picada en forma de filetes rusos o albóndigas y como relleno de empanadillas, en rollos de carne, etc.
- Filetes de pescado, de hígado, de pollo, de vaca (añojo), etcétera.
- Tortilla de patatas.

Terceros platos

- Fruta del tiempo y, en ocasiones, complementada con algún postre que lleve leche en su preparación, como el flan, las natillas, la leche fría, el arroz con leche, los helados, el puding, etc.

NECESIDADES NUTRITIVAS EXPRESADAS EN ALIMENTOS

Alimentos	Frecuencia	1 año	2-3 años	4-5 años	Observaciones
Leche	Diaria	500	500-750	750	Higienizada. La condensada sólo excepcionalmente.
Queso	Cuatro a cinco veces semana	25 gr.	30 gr.	50 gr.	Suaves no fermentados. Puede sustituirse una toma de leche por una porción de queso.
Yogurt.	(Como sustituto de la leche)	1	1	1	Puede sustituir una ración de leche.
Carne	Tres veces semana.	10-15 gr.	20-30	40-50 gr.	Cualquier tipo, evitando que sea grasa. Pollo, vaca, hígado, etcétera. Nota: Suele recomendarse una ración de 10-15 gr. por cada año de edad.
Huevos	Cuatro a cinco veces semana.	1 2	1	1	Cualquier tipo de preparación, evitando los fritos. Los huevos crudos no deben tomarse porque sólo se asimilan en un 50 %.
Pescado	Tres a cuatro veces semana.	20-30 gr.	40-60	50-100	Cualquier tipo de pescado, procurando no abusar de los grasos por su dificultad para digerir. El pescado congelado es tan nutritivo como el fresco.

Patatas y legumbres	Cuatro veces semana	40 gr.	60 gr.	70-80 gr.	Las cantidades de estos alimentos están condicionados al apetito del niño y preparadas de forma sencilla: cocidas, al vapor, etcétera.
Verduras en general	diarias	60 gr.	70 gr.	80 gr.	Cantidades variables, dependiendo de si forman parte de un plato base o de una guarnición.
Frutas	Diarias	1 ó 2	1-2	1-2	De una o dos unidades, procurando que una de ellas sea cítrica (naranja).
Harina de trigo cereales en general	Diarias	100 gr.	150 gr.	200 gr.	Pan diariamente en cantidades variables según el apetito. Pastas (de una a dos veces). Arroz, una vez por semana.
Sopas, papillas Arroz	Dos veces semana	30 gr.	40 gr.	50 gr.	
Azúcar	Diario	30 gr.	40 gr.	50	Debe procurarse limitar al máximo el consumo.
Mantequilla	Dependiendo de la comida servida	10 gr.	15 gr.	20 gr.	
Aceite	Diariamente	30 c.c.	30 c.c.	30 c.c.	La cantidad de aceite depende del tipo de preparación culinaria.

SUGERENCIAS DE MENUS PARA UNA SEMANA

Menú	Comida	Merienda	Observaciones
N.º 1	Sopa de arroz, croquetas de jamón y pollo, tomate natural. Naranja.	Un vaso de leche con azúcar y cacao.	La sopa puede hacerse con el pollo acompañado de diferentes verduras: puerro, nabo, zanahoria, apio, patatas, hueso de jamón, etcétera.
N.º 2	Puré de verduras con tostones de pan frito. Filete de higado con unas hojas de lechuga. Naranja.	Un yogurt	Siempre que sea posible deberá darse una fruta cítrica pues su contenido en Vitamina C, es mucho más alto que el de otras frutas.
N.º 3	Arroz a la cubana (un huevo frito, salsa de tomate y arroz blanco). Una loncha de jamón de york, fruta y flan.	Pan y queso.	
N.º 4	Puré de lentejas con patatas y zanahoria. Merluza en salsa. Naranja.	Pan con mantequilla y cualquier embutido.	Debe evitarse el tipo de embutidos muy aderezados. ChORIZOS fuertes, fiambres con picantes o muy grasos, etcétera.

- N.º 5 Macarrones, filetes de «añojo» con lechuga y tomate. Fruta. Un vaso de leche con galletas. La carne puede ser más hecha que la ternera. lo importante es que sea blanda.
- N.º 6 Plato combinado. Filete ruso o albón-digas con guarnición de patatas fritas y salsa de tomate. Naranja y natillas. A los niños les gusta el chocolate y se les puede dar de tarde en tarde o como complemento de otro tipo de merienda.

LA ALIMENTACION: SUS VARIACIONES ESTACIONALES

Los cambios de estación nos dan oportunidad de modificar nuestros menús, atendiendo a las facilidades del mercado y a las condiciones climatológicas.



Cuando llega el tiempo caluroso es muy agradable consumir alimentos refrescantes: ensaladas variadas, ensaladillas, gazpacho, fiambres, queso, etc., e incluso el helado como postre, además de las frutas.

En el tiempo frío, los purés de legumbres, las sopas y los guisados sustanciosos nos ayudan a combatir los rigores del tiempo y a entonar, con su «calorcillo», el estómago.

En una buena administración, el uso de los productos en estación siempre repercuten en la minuta, que tiene mejor precio y mayor contenido nutritivo, porque los alimentos en sazón alcanzan el máximo de su valor.

Veamos una tabla en la que se marcan las variaciones estacionales de los alimentos:

VARIACIONES SEGUN LAS ESTACIONES

PRIMAVERA	CAZAS	CRUSTACEOS	HORTALIZAS	FRUTAS
<p>Cerdo fresco, vaca, ternera, cordero lechal, cordero pascual</p>	<p>En mayo: patos salvajes, becadas.</p>	<p>Langosta, cangrejo de mar y río, langostinos, mejillones, almejas, ostras.</p>	<p>Acelgas, guisantes, alcachofas, coles de Bruselas, coliflor, zanahoria, cebolleta, habas, rabanitos, nabos, espárragos, escarola, lechuga, berros.</p>	<p>Manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, fresas, cerezas, albaricokes, nisperos, fresones.</p>
<p>Vaca, ternera, carnero.</p>	<p>Merluza, bonito, doradas, lenguados, truchas, lubinas, sardinas, boquerones.</p>	<p>Langostas, cangrejos, langostinos, tolos, cangrejos.</p>	<p>Judías verdes, zanahorias, tomates, pimientos, pepino, acelgas, lechuga, calabacin, cebolla, remolacha, patata.</p>	<p>En junio: fresas, brevas, grosellas, cerezas, frambuesas, albaricokes, ciruelas. Más adelante: melocotones, uvas, sandía, melones, pavias.</p>
<p>Vaca, ternera, cordero. En noviembre: cerdo.</p>	<p>Codornices, perdices, faisán. En octubre: conejo, liebre, jabalí, corzo.</p>	<p>Langosta, langostinos, quisquillas, centollos, moluscos, almejas, ostras, percebes, mejillones.</p>	<p>Judías verdes, nabos, setas, berenjenas, pimientos, tomates, lechugas, escarolas, apio, coles de Bruselas.</p>	<p>Ciruelas, higos, uvas, peras, manzanas, membrillo, melón, melocotón, sandía, plátano, granada. En noviembre: castañas, boniatos, chirimoyas, caqui.</p>
<p>Carnero, cerdo fresco, vaca, matanza del cerdo.</p>	<p>Liebre, conejo, corzo, faisán, perdices.</p>	<p>Pescadilla, besugo, rodaballo, catamar, lenguado, salmónete, salmón, trucha, dorada.</p>	<p>Cardos, espinacas, coliflor, lombarda, coles de Bruselas, berzas, apio, escarola, berros.</p>	<p>Naranja, pomelo, limón, pera, manzana, plátano, castañas, avellanas, nueces.</p>

MEDIDA DE LOS INGREDIENTES EN LA PREPARACION DE LAS RECETAS

Para facilitar la tarea de medir los ingredientes damos, a continuación, una lista de equivalencias en tazas y cucharas de uso frecuente:

- Una cucharadita de café: 5 gramos.
- Una cucharada de postre: 10 gramos.
- Una cucharada sopera: 15 gramos.
- Una taza de desayuno: 250 gramos.
- Una tacita de café: 100 gramos.
- Una onza equivale a 28,4 gramos.
- Media libra, a 227 gramos.
- Una libra, a 454 gramos.

30 gramos de cada una de estas sustancias equivalen a:

- Azúcar: seis cucharaditas de café.
- Aceite: siete cucharaditas de café.
- Canela en polvo: 14 cucharaditas de café.
- Jugo de limón: seis cucharaditas de café.
- Mantequilla: seis cucharaditas de café.
- mahonesa: seis cucharaditas de café.
- Sal: seis cucharaditas de café.
- Maicena: nueve cucharaditas de café.
- Vainilla: ocho cucharaditas de café.

Número aproximado de tazas por medio kilo de distintos alimentos:

- Carne molida: dos tazas.
- Pescado hervido desmenuzado: dos tazas.
- Queso rallado: cuatro tazas.
- Arroz cocido: cuatro tazas.
- Harina de maíz: tres tazas.
- Harina de arroz: tres tazas.
- Macarrones crudos: seis tazas.

Macarrones hervidos: diez tazas.
Judías verdes: dos y dos tercios de taza.
Guisantes verdes: tres tazas.
Garbanzos crudos: dos tazas.
Garbanzos cocidos: dos y cuarto de taza.
Aceite: dos y cuarto de taza.
Manteca de cerdo: dos tazas.
Mantequilla: dos tazas.
Margarina: dos tazas.
Patatas hervidas: dos tazas.
Cebolla partida: dos tazas.
Berenjenas prensadas: dos tazas.



Para facilitar nuestra tarea en un comedor colectivo debemos usar la experiencia diaria que nos permitirá conocer, en crudo y cocido, las cantidades o raciones normales que corresponden a las necesidades de los comensales que asisten a este tipo de Centro.

ALIMENTOS AGRUPADOS DE ACUERDO CON LA SUSTANCIA NUTRITIVA MAS DESTACABLE

CALORIAS

Aceite.
Mantequilla, azúcar.
Pan.

Patatas.
Legumbres.
Mermelada, miel
Carnes grasas
y pescados grasos.
Bollos y pasteles.



PROTEINAS ANIMALES

Carnes.

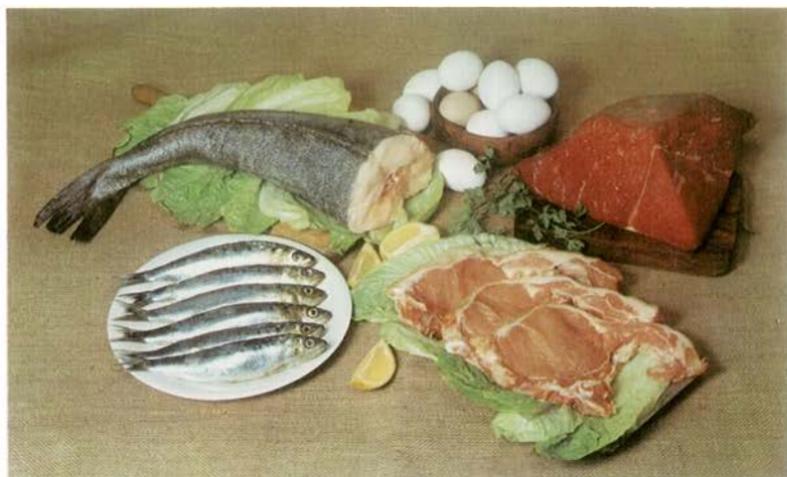
Pescados secos y en aceite.

Pescados frescos.

Huevos.

Jamón serrano, chorizo, etc.

Queso, leche y yogurt.



PROTEINAS VEGETALES

Legumbres.

Patatas.

Pastas.

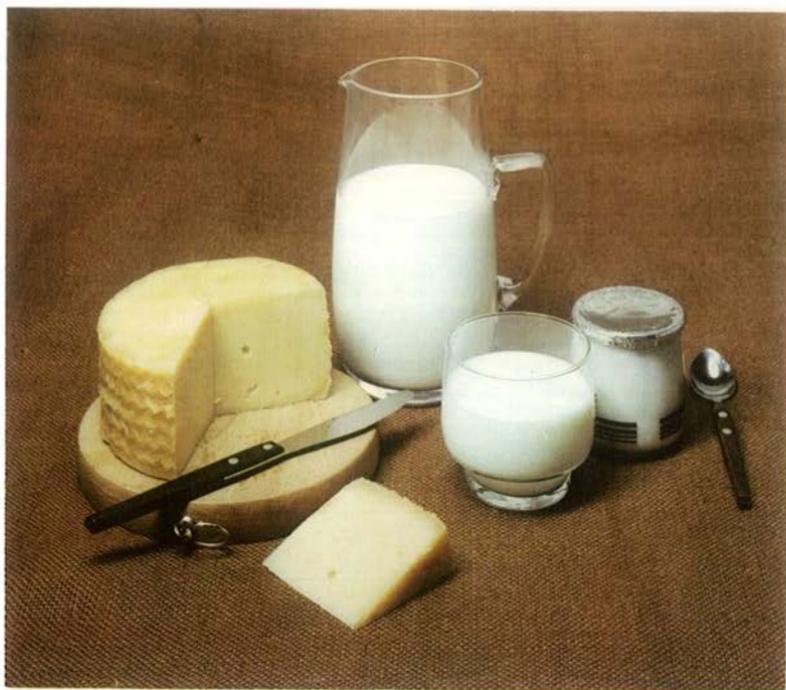
Pan.

Hortalizas en general.

CALCIO

Leche.
Queso duro.
Yogurt.

Pequeños pescados
consumidos con espinas.
Pescados en general.



HIERRO

Hígado.
Almejas.
Mejillones.
Legumbres.
Huevos.

Frutos secos: almendras,
avellanas y nueces.
Morcilla.
Carnes.



VITAMINA A

Zanahorias.
Espinacas.
Escarolas.
Acelgas.
Hortalizas en general.
Mantequilla.

Pimiento.
Tomate.
Albaricoque.
Melón.
Melocotón.
Boniato y patata de carne amarilla.

VITAMINA C

Fresa.
Fresón.
Naranja.
Pomelo.
Patatas (la cocción hace que experimenten grandes pérdidas).
Tomate.
Verduras y hortalizas; en general, los frutos no cítricos tienen cantidades muy bajas de vitamina C.

VITAMINA B₁

Carne y embutidos en general.
Pescados (mariscos, principalmente).
Legumbres.
Huevos.
Frutos frescos.
Verduras.
Cereales, en especial los integrales (no refinados).

VITAMINA B₂

Leche.
Queso.
Carne.
Hígado.
Huevos.
Pescados.
Legumbres.

NIACINA

Hígado.
Carnes en general.
Pescados, grasos.
Frutos secos.
Legumbres.

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS ESPAÑOLES

por los doctores

F. Vivanco y J. M. Palacios

(Datos obtenidos por análisis realizados en el Instituto de Investigaciones Clínicas y Médicas, Sección de Nutrición, y completadas con algunos de las tablas de la FAO y del INCAP)

Cantidades por 100 gr. de alimentos crudos dispuestos para el consumo, o sea, descontados desperdicios, cuyo porcentaje se indica.

ALIMENTOS	Desperdicios %	Calorías	Proteínas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit. A U.I.	Vit. B ₁ mgr.	Riboflavina mgr.	Niacina mgr.	Vit. C mgr.
Grupo 1.º: Leche y derivados											
Leche de vaca fresca	—	65	3,3	3,0	120	0,1	120	0,04	0,2	0,1	2,0
Leche de cabra fresca	—	90	3,9	6,0	190	0,2	25	0,05	0,2	0,3	1,0
Leche en polvo entera	—	490	26,0	27,0	920	0,6	1000	0,30	1,4	0,8	4,0
Leche en polvo descremada	—	350	36,0	1,0	1200	0,6	40	0,35	1,9	1,0	6,0
Leche condensada	—	325	8,1	8,4	280	0,4	400	0,07	0,4	0,2	1,0
Yogurt	—	62	3,8	3,5	145	0,2	70	0,05	0,21	0,1	—
Quesos:											
Requesón	—	70	16,0	0,8	100	0,3	50	0,02	0,30	0,1	—
Queso de leche de cabra	—	175	18,0	10,0	300	1,0	40	0,01	0,70	0,2	—
Queso de bola	—	352	26,2	27,5	900	1,0	310	0,01	0,45	0,1	—
Queso de Burgos	—	215	19,0	15,0	210	0,3	40	0,02	0,30	0,1	—
Queso de Cabrales	—	385	20,5	32,5	700	1,0	310	0,01	0,45	0,1	—
Queso de Camembert	—	305	18,0	26,0	162	0,5	240	0,05	0,47	0,4	—
Queso Gruyère	—	420	30,0	33,0	700	1,0	400	0,01	0,45	0,1	—
Queso Manchego	—	310	24,1	23,5	400	1,0	300	0,05	0,47	0,4	—
Queso de nata	—	300	26,7	21,5	300	1,0	300	0,05	0,47	0,4	—
Queso Rochefort	—	364	22,4	30,5	700	0,5	300	0,03	0,45	0,4	—

ALIMENTOS

Grupo 2.º: Carnes, huevos y pescados

Carnes:

	Desperdicios %	Calorías	Proteínas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit A U.I.	Vit B mgr.	Riboflavina mgr.	Niacina mgr.	Vit C mgr.
Carne de caballo	20	120	18,0	5,0	10	2,0	—	0,08	0,15	4,0	—
Carne de cabra	29	180	16,0	19,0	9	2,0	—	0,14	0,25	5,5	—
Carne de cerdo muy grasa ..	12	375	13,0	35,0	6	1,4	—	0,30	0,15	2,5	—
Carne de cerdo menos grasa ..	16	280	15,0	25,0	8	1,7	—	0,60	0,20	3,0	—
Carne de conejo	20	160	20,0	10,0	16	2,4	—	0,05	0,18	8,0	—
Carne de liebre	20	140	20,0	8,0	17	2,5	—	0,09	0,15	6,8	—
Carne de oveja	20	250	18,0	20,0	8	2,5	—	0,07	0,15	2,5	—
Carne de ternera (semigrasa)	18	190	19,0	12,0	10	2,1	40	0,06	0,16	3,6	—
Carne de ternera (magra) ..	20	156	19,5	8,0	11	2,4	20	0,14	0,25	6,3	—
Carne de vaca (grasa)	15	300	17,0	25,0	10	2,5	50	0,06	0,15	3,3	—
Carne vaca (semigrasa)	16	250	18,0	19,0	10	2,5	40	0,06	0,16	3,7	—
Carne de vaca (magra)	20	200	19,0	13,0	11	2,5	30	0,07	0,17	4,0	—
Pato	36	320	17,0	29,0	16	2,0	—	0,09	0,20	6,0	—
Pavo	33	260	20,0	20,0	21	4,0	—	0,09	0,15	8,0	—
Pollo (completo)	36	200	18,0	15,0	12	1,5	—	0,10	0,16	8,0	—
Chorizo	—	210	24,0	12,0	30	3,5	—	0,20	0,15	3,0	—
Jamón crudo (magro)	—	170	33,0	4,4	48	1,4	—	0,15	0,15	4,3	—
Jamón crudo (semigraso) ..	—	300	18,0	25,0	14	2,0	—	0,70	0,16	5,0	—
Morcilla	—	160	15,0	10,0	15	40,0	—	0,05	0,10	3,0	—
Mortadela	—	190	20,0	12,0	15	2,0	—	0,20	0,05	2,5	—
Salchichas	—	400	13,0	35,0	10	2,0	—	0,30	0,10	2,5	—
Gallina	40	112	21,0	2,2	12	3,2	—	0,8	0,21	5,8	—
Paté	—	454	14	42	—	—	—	—	—	—	—
Jamón de York	—	454	17,2	43	14,2	1,6	—	0,75	0,28	4,25	—
Callos	—	99	18	3,4	12	1,6	—	—	—	—	—

ALIMENTOS	Desperdi- cios %	Calorias	Proteínas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit. A U.I.	Vit. B ¹ mgr.	Riboflavina mgr.	Niacina mgr.	Vit. C mgr.
Salchichas de Francfort	---	200	15.0	14.0	9	2.3	---	0.19	0.20	2.4	---
Salchichón	---	420	25.0	35.0	10	3.6	---	0.24	0.21	3.0	---
Higado de vaca	---	130	20.0	4.0	10	14.0	7000	0.40	4.50	15.0	10
Riñones	---	130	17.0	7.0	20	5.3	300	0.50	2.00	6.0	---
Sesos	---	130	12.0	6.0	12	3.0	175	0.13	0.20	3.0	---
Visceras en general	---	140	16.0	7.0	12	2.0	---	0.10	0.05	3.0	---
Huevos:											
Huevo gallina (100 gr. útiles = dos piezas sin cáscara)	11	160	12.0	12.0	60	3.0	1000	0.15	0.30	0.1	---
Huevo pata	13	189	13.0	14.0	57	2.8	1200	0.15	0.30	0.1	---
Pescados y mariscos:											
Almejas	75	78	13.0	1.4	142	17.0	250	0.10	0.16	1.4	---
Anchoas frescas	50	95	20.0	13.0	25	1.4	50	0.20	0.50	2.0	---
Arenques frescos	50	160	19.0	8.0	100	1.1	---	0.05	0.15	3.5	---
Atún fresco	50	180	20.0	10.0	38	1.2	100	0.10	0.20	2.5	---
Bacalao fresco	50	75	17.0	0.5	20	0.6	---	0.06	0.08	2.2	---
Besugo fresco	50	100	17.0	3.6	30	0.8	---	0.06	0.08	2.2	---
Bonito fresco	50	150	21.0	5.0	35	1.0	---	0.05	0.10	2.5	---
Boquerones	20	170	20.0	10.0	500	1.0	100	0.08	0.20	2.7	---
Caballa fresca	50	175	20.0	10.0	40	1.2	100	0.08	0.20	2.7	---
Chicharros y jureles	50	170	20.0	10.0	20	1.0	100	0.08	0.20	2.7	---
Calamares	20	80	14.0	1.0	144	1.7	250	0.07	0.16	1.4	---
Cangrejos	60	100	17.0	2.0	110	1.8	1000	0.10	1.00	2.8	---
Gallos	50	85	18.0	1.3	30	0.8	---	0.07	0.08	2.0	---
Gambas y similares	60	100	18.0	3.0	110	1.8	---	0.08	0.15	2.4	---

ALIMENTOS

	Desperdi- cios %	Calorias	Proteínas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit. A U.I.	Vit. B ₁ mgr.	Riboflavina mgr.	Niacina mgr.	Vit. C mgr.
Langosta	50	90	17,0	2,0	100	0,5	—	0,13	0,60	1,9	—
Langostinos	50	115	18,0	4,3	190	1,7	—	0,08	0,15	2,4	—
Lenguado	60	100	19,0	2,5	22	0,8	—	0,07	0,08	2,0	—
Merluza	55	80	19,0	0,5	30	0,8	—	0,05	0,10	3,0	—
Mero	50	90	19,0	0,7	30	1,5	—	0,10	0,05	3,0	—
Palometa	30	125	20,0	5,0	25	0,7	—	0,05	0,08	2,2	—
Pescadilla	50	75	17,0	0,5	28	0,8	—	0,06	0,08	2,2	—
Pulpo	20	60	13,0	0,3	40	2,5	—	0,02	0,07	1,3	—
Rape	50	86	19,0	1,1	30	1,5	—	0,10	0,05	3,0	—
Salmónete	50	100	18,0	3,1	30	0,7	—	0,05	0,07	2,0	—
Sardinias	30	160	22,0	6,5	100	3,0	100	0,08	0,21	3,0	—
Trucha	50	162	18,0	10,0	30	1,0	—	0,05	0,05	2,8	—

Pescados salados:

Ricos en grasa (arenque, sar- dina, salmón, caballa)											
Peces grandes	30	360	55,0	14,0	110	3,3	140	0,14	0,50	6,0	—
Peces pequeños	—	360	55,0	14,0	2200	3,3	140	0,14	0,50	6,0	—
Pobres en grasa (bacalao, besugo, etcétera)											
Grandes	30	310	62,0	5,0	93	2,5	—	0,12	0,25	6,0	—
Pequeños	—	310	62,0	5,0	2480	2,5	—	0,12	0,25	6,0	—

ALIMENTOS	Desperdicios %	Calorías	Proteínas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit. A U.I.	Vit. B ₁ mgr.	Riboflavina mgr.	Niacina mgr.	Vit. C mgr.
Pescados en aceite:											
Sardinias	—	300	25.0	22.0	340	2.2	100	0.05	0.38	7.0	—
Atún y bonito	—	300	23.0	22.0	42	1.2	100	0.05	0.20	10.0	—
Otros:	—	314	22.0	24.0	44	1.3	110	0.06	0.20	2.6	—
Grupo 3.º: Legumbres, tubérculos y frutos secos											
Legumbres:											
Garbanzos	—	360	20.0	6.5	130	8.0	150	0.45	0.18	1.6	—
Guisantes secos	—	346	22.0	2.0	60	5.0	100	0.55	0.15	2.5	—
Habas secas	—	330	25.0	2.0	100	5.0	100	0.50	0.30	2.3	—
Judías blancas, pintas, etc.	—	330	20.0	2.5	130	7.0	30	0.35	0.20	2.0	—
Lentejas	—	320	22.0	2.0	60	7.0	100	0.40	0.20	2.0	—
Tubérculos:											
Patatas	15	85	2.0	0.1	10	0.6	—	0.10	0.03	1.5	20
Batatas y boniatos	17	115	1.3	0.5	35	1.0	4000	0.10	0.10	0.6	30
Frutos secos:											
Almendras (enteras)	50	480	26.0	40.0	250	4.0	—	0.30	0.60	4.5	—
Almendras (limpias)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Avellanas (enteras)	60	540	16.0	50.0	250	3.0	—	0.30	0.50	5.0	—
Avellanas (limpias)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Cacahuete (entero)	30	560	29.0	45.0	50	3.0	—	0.25	0.10	12.0	—
Cacahuete (limpio)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Castañas frescas	20	170	2.0	1.6	50	1.0	—	0.25	0.30	0.5	—
Nueces	50	600	13.0	60.0	100	3.0	—	0.30	0.50	3.0	—

ALIMENTOS

Grupo 4.º: Verduras y hortalizas

	Desperdicios %	Calorías	Proteínas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit A U.I.	Vit B ₁ mgr.	Riboflavina mgr.	Niacina mgr.	Vit C mgr.
Acelgas	20	22	2.0	0.3	100	2.5	2800	0.05	0.06	0.4	35
Ajos	6	100	4.5	0.2	20	2.3	—	0.21	0.08	0.6	9
Alcachofas	50	50	3.0	0.2	50	1.5	280	0.20	0.01	0.8	5
Apio	10	20	1.1	0.2	50	0.5	30	0.05	0.04	0.4	7
Berenjenas	10	27	1.0	0.2	20	0.8	30	0.04	0.04	0.8	5
Cababaza	40	15	0.8	0.1	18	2.3	—	0.03	0.03	0.4	17
Cardo	20	18	0.5	0.2	100	1.5	—	0.01	0.03	0.2	1
Cebollas	10	40	1.4	0.2	35	1.0	50	0.03	0.04	0.2	8
Col Bruselas	20	47	5.0	0.3	40	1.5	200	0.16	0.16	0.9	90
Coliflor	40	30	3.0	0.3	25	1.0	100	0.15	0.10	0.6	75
Escarola	20	20	1.7	0.2	80	1.7	2300	0.07	0.12	0.4	11
Espárragos	40	20	2.0	0.2	20	1.0	1000	0.15	0.18	1.0	8
Espinacas	20	25	2.3	0.3	80	3.0	10000	0.10	0.20	1.0	50
Guisantes verdes	50	85	6.6	0.4	25	2.0	600	0.35	0.20	2.0	25
Habas frescas	70	100	7.0	0.4	30	2.0	200	0.30	0.18	1.8	25
Hortalizas frescas no especi- ficadas	20	27	1.8	0.2	65	1.4	2400	0.07	0.09	0.6	40
Judías verdes	10	39	2.4	0.3	56	1.0	500	0.08	0.10	0.5	15
Lechuga	30	16	1.3	0.2	30	0.8	2000	0.04	0.08	0.2	18
Pepinos	30	13	0.8	0.1	15	0.3	20	0.04	0.05	0.2	20
Perejil	—	43	3.2	0.6	190	3.1	6000	0.12	0.24	1.0	140
Pimiento	20	30	1.4	0.3	8	0.7	{(verde 3000) {(rojo 1000)	0.07	0.08	1.0	100

ALIMENTOS

	Desperdi- cios %	Calorias	Proteínas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit. A U.I.	Vit. B ₁ mgr.	Riboflavina gr.	Niacina mgr.	Vit. C mgr.
Puerros	10	50	1,8	0,2	60	1,3	50	0,09	0,06	0,5	18
Rábano	40	20	1,0	0,1	30	1,2	30	0,03	0,03	0,3	24
Remolacha	30	42	2,0	0,1	25	1,0	20	0,03	0,06	0,4	10
Repollo	30	25	1,6	0,2	50	0,4	100	0,07	0,05	0,3	50
Tomates	3	20	1,1	0,3	11	0,6	1000	0,07	0,04	0,5	20
Zanahoria	20	40	1,5	0,2	40	0,7	10000	0,06	0,04	0,7	5
Grupo 5.º: Frutas											
Aceitunas frescas	20	135	1,0	14,0	100	2,0	300	0,03	0,08	0,5	—
Albaricóque	8	54	1,0	0,2	20	0,5	3000	0,04	0,06	0,7	10
Cerezas	10	60	1,1	0,4	20	0,4	650	0,05	0,06	0,4	10
Ciruelas	20	60	0,9	0,2	20	0,5	400	0,06	0,04	0,5	5
Coco	50	300	3,5	27,0	13	1,8	—	0,04	0,03	0,6	4
Chirimoyas	40	80	1,0	0,2	34	0,6	—	0,09	0,13	0,9	16
Fresas	5	40	0,8	0,6	28	0,8	60	0,03	0,07	0,3	60
Fresón	5	40	0,9	0,5	30	0,7	100	0,03	0,07	0,3	90
Higos	5	65	1,0	0,4	53	0,6	100	0,06	0,05	0,5	2
Higos secos	10	280	3,0	0,8	90	3,0	70	0,10	0,10	1,5	2
Limón	40	35	0,8	0,3	40	0,6	—	0,04	0,02	0,1	40
Mandarina	30	43	0,8	0,2	33	0,4	200	0,08	0,03	0,2	35
Manzana	16	55	0,4	0,4	6	0,3	100	0,04	0,03	0,2	4
Melocotón	12	55	0,8	0,2	10	0,6	1000	0,02	0,05	0,9	8
Melón	40	25	0,7	0,2	20	0,5	1200	0,05	0,04	0,6	30
Membrillo (carne de)	—	75	0,4	0,1	5	0,4	450	0,01	0,02	0,7	—
Mermeladas	—	300	1,0	0,3	12	0,3	—	0,02	0,02	0,02	—

ALIMENTOS

	Desperdi- cios %	Calorías	Proteínas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit A U.I.	Vit B ₁ mgr.	Riboflavina mgr.	Niacina mgr.	Vit C mgr.
Naranja	30	42	1,0	0,2	33	0,4	200	0,08	0,20	0,2	55
Naranja (jugo)	—	40	0,4	0,3	11	9,7	—	0,05	0,02	0,2	50
Pasas	10	280	3,0	0,8	80	3,0	80	0,12	0,11	1,6	2
Plátanos	30	100	1,3	0,3	10	0,5	100	0,05	0,04	0,6	8
Pera	18	60	0,6	0,3	10	0,3	20	0,02	0,04	0,1	5
Pomelo	40	30	0,6	0,2	25	0,5	—	0,04	0,02	0,2	35
Sandia	50	22	0,5	0,1	6	0,2	200	0,02	0,03	0,2	5
Uvas	10	65	0,7	0,4	19	0,6	80	0,06	0,04	0,2	5

Grupo 6.º: Cereales, azúcar y
bebidas

Cereales:

Arroz pulido	—	360	7,0	0,8	10	1,1	—	0,08	0,03	1,7	—
Bollo suizo	—	315	8,0	7,0	40	1,0	—	0,07	0,05	1,0	—
Centeno (harina oscura)	—	325	12,0	2,3	45	4,0	—	0,50	0,20	2,0	—
Galletas	—	380	7,0	7,0	45	1,2	—	0,07	0,05	1,0	—
Harina trigo (blanca)	—	360	10,0	1,2	16	1,0	—	0,12	0,05	1,0	—
Macarrones, fideos, etcétera	—	360	10,0	0,6	20	1,0	—	0,12	0,05	1,0	—
Maiz, grano	—	360	9,4	4,3	8	2,5	450	0,43	0,10	1,9	—
Maiz (harina)	—	360	8,0	1,2	6	1,1	300	0,14	0,05	1,0	—
Pan trigo (blanco)	—	280	8,0	0,8	30	1,4	—	0,11	0,06	1,1	—
Pan trigo (integral)	—	286	9,4	1,5	50	3,6	—	0,19	0,13	2,2	—
Pan centeno	—	261	9,2	0,7	38	2,8	—	0,19	0,08	1,1	—
Sémola	—	360	9,0	1,0	16	1,5	—	0,15	0,08	1,0	—
Madalenas	—	490	24	5,5	—	—	—	—	—	—	—

ALIMENTOS											
	Desperdi- cios %	Calorias	Proteinas gr.	Grasas gr.	Calcio mgr.	Hierro mgr.	Vit. A U.I.	Vit. B ₁ mgr.	Riboflavina mgr.	Niacina mgr.	Vit. C mgr.
Azúcar:											
Azúcar	--	400	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Miel	--	300	0.3	--	5	0.8	--	0.04	0.14	1.2	3
Dulces	--	292	0.6	2.1	16	0.4	10	0.02	0.02	0.2	5.7
Bebidas alcoholicas:											
Cerveza (4,4 por 100 alcohol) ..	--	30	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Vino (11 por 100 alcohol)	--	77	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Coñac, licores	--	315	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Sidra	--	41	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Coca-cola	--	45	--	--	--	--	--	--	--	--	--
Grupo 7.º: Grasas y varios											
Aceite puro (de cualquier clase)	--	884	--	99	--	--	--	--	--	--	--
Cacao	--	590	10.0	50	110	50	30	0.13	0.25	1.6	--
Chocolate	--	500	4.0	25	80	35	60	0.07	0.20	1.1	--
Manteca cerdo	--	825	--	92	--	--	--	--	--	--	--
Mantequilla	--	720	0.6	8.2	1.7	0.1	3200	--	--	--	--
Margarina	--	720	0.6	81	3	0.3	--	--	--	--	--
Tocino	--	760	3.0	82	5	1.0	--	0.15	0.04	0.9	--
Mayonesa	--	718	1.1	79	18	0.5	280	0.02	0.04	--	--

5

ACTITUDES DE LOS NIÑOS FRENTE A LAS COMIDAS: PROBLEMAS QUE PUEDEN PLANTEARSE EN LAS GUARDERIAS INFANTILES

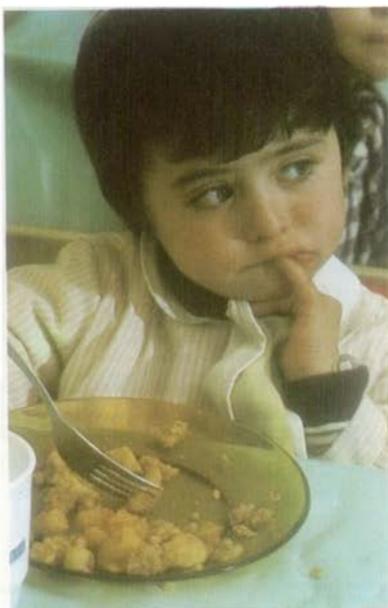
Hemos comentado, en primer lugar, la importancia de la alimentación en el desarrollo físico, pero queremos profundizar algo más en el tema, para que se comprenda la importancia en la formación de buenos hábitos de consumo de alimentos y su gran trascendencia social.

Y es que el alimento no puede verse exclusivamente como fuente de sustancias nutritivas, ya que son muchos otros factores los que condicionan que el hecho de alimentarse sea algo más que «una forma de acallar el hambre».

Todos hemos experimentado la agradable sensación que produce una comida bien servida y que pone en juego el mecanismo de nuestros jugos, preparándonos para una mejor digestión. Esta sensación se agudiza aún más en la infancia, etapa en la que se es muy receptivo al color, a la forma, a los aromas, etc. La importancia de los aspectos físicos del alimento está muy bien estudiada por los fabricantes de golosinas, que derrochan imaginación para presentar a sus pequeños clientes un nuevo dulce, más apetitoso todavía.

Por otra parte, el alimento que psicológicamente se marca con un adjetivo... «Si no tomas leche, te vas a la cama»... «Si te portas mal, te quedas sin postres», acaba teniendo para el niño más significación de premio o castigo que de alimento.

Y, todavía una idea más dentro del complicado mundo del comer cotidiano. Se puede comer en una atmósfera agradable o de tensión y disgusto. Esta situación es detectada por los niños y pueden llegar a convertirse en inapeten-



tes sólo por un problema afectivo. Los gritos, los ademanes bruscos, las imposiciones y el desaliño en el servicio no constituyen un estímulo para ningún comensal y mucho menos para un grupo de preescolares.

¿Qué cualidades definen al niño de dos a seis años que afectan a la marcha de un comedor?

En primer lugar, el niño de esta edad es muy activo, está en perpetuo movimiento y esto hace que no podamos tenerle mucho

tiempo sentado. Las comidas deben servirse con agilidad y los niños lentos para comer no deben condicionar a sus compañeros de mesa. Una buena solución es permitir a los niños que se levanten a medida que vayan terminando, o dentro de un tiempo razonable, pues de lo contrario se producirá la indisciplina.

Entre los dos y seis años, el niño desarrolla intensamente sus conocimientos, ejerciendo agudamente todos sus sentidos. Le gusta verlo y tocarlo todo. En el comedor tiene oportunidad de vivir un acto social y compartirlo con sus compañeros, ampliando su pequeño mundo familiar. Es el momento para que el niño aprenda a comer todo tipo de alimentos, por lo que se debe procurar que la alimentación sea variada. El sentido de imitación facilitará este aprendizaje. Hay niños que en sus casas son melindrosos para comer y, sin embargo, se adaptan con facilidad a un comedor colectivo.

Es también en esta etapa cuando comienza a mostrar su personalidad: tiene sus gustos y preferencias y nos da una negativa rotunda cuando la situación que le obligamos a vivir le desagrada. En ocasiones, es precisamente la alimentación una de las mayores fuentes de conflicto. Los padres y los educadores —si la comida se realiza en un Centro— deben adoptar una postura serena y firme, no dejándose avasallar por «esos pequeños tiranos».

¿Cuáles son los principales problemas con que podemos encontrarnos en un comedor de preescolares?

Hay niños que rehusan cualquier alimento no conocido. En ocasiones, el niño llega al jardín de infancia con una lista de alimentos muy limitados: algunos sólo están acostumbrados al sabor dulce; otros apenas saben masticar porque todo lo han tomado en papillas y purés; los más hacen de la comida centro de caprichos para conseguir de unas madres, un tanto angustiadas, todo lo que quieren.

No es un buen sistema entrar en conflicto con el niño, obligándole a comer por la fuerza aquello a lo que no está

acostumbrado. Quizá lo más sensato es introducir el alimento en pequeñas cantidades, y cuando el niño tiene realmente apetito. Siempre que pueda sustituirse un alimento por otro (leche, por queso o yogurt; carne, por pescado o huevos), que no entrañe una diferencia nutricional, podemos hacerlo, como punto de partida para enseñarles a comer en una primera etapa.



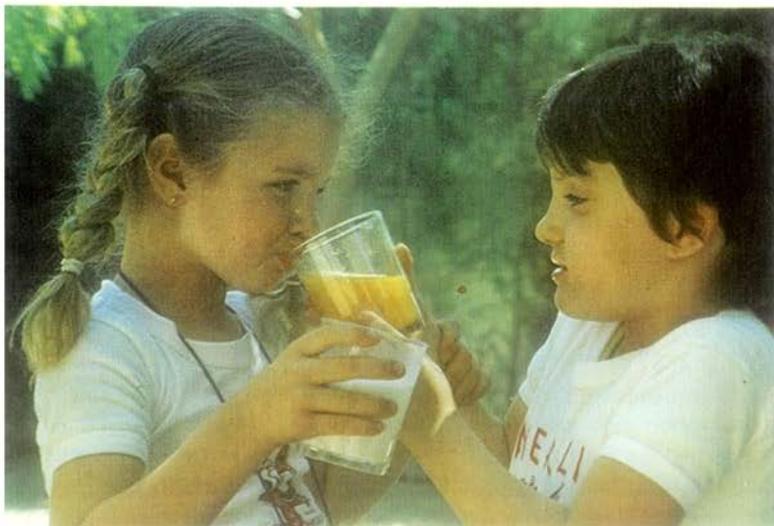
Otro tipo de niño es el **inapetente**, que suele constituir una inquietud constante para sus padres, y que normalmente, son enviados a las guarderías por consejo del propio puericultor. En primer lugar, hay que tranquilizar a las madres, convenciéndolas de que «un niño no se muere de hambre, si no tiene una anomalía patológica, siempre que tenga alimentos a su alcance». Esto es una ley de supervivencia, pero no nos exime de estudiar y profundizar en las causas de su falta de apetito.

A veces es la propia apreciación de la madre que equivoca el tamaño de las raciones y le gusta que su hijo aparezca gordito porque —a su entender— es el mejor indicio de buena salud. Sin embargo, no debemos olvidar que la gordura en la infancia es tan peligrosa como en la edad adulta y que puede crear un hábito de comer, agudizándose a medida que pasan los años. Muchas obesidades tienen su origen en la infancia y se producen por una simple cuestión de hábitos.

El niño puede ser inapetente porque atraviese un mal momento familiar; por ejemplo, el nacimiento de un hermano que absorbe todo el tiempo de su madre. En este caso, trata de llamar la atención de sus padres, y encuentra en la comida un buen apoyo. Las madres que ven que su hijo deja de comer rotundamente y que pierde color y peso, se preocupan y lo llenan de mimos y caricias, además de golosinas. El niño ha conseguido lo que quería y sigue feliz en su juego, tiranizando a sus padres.

Puede ser también inapetente un niño manejado por una madre autoritaria y nerviosa. Las madres que trabajan fuera del hogar, en muchas ocasiones están en tensión, quizá porque la división tradicional de las tareas hogareñas en España, no las ha eximido de sus funciones de ama de casa, teniendo que acumular, además de su trabajo en el hogar, una jornada laboral como la de su marido. Al margen de la colaboración entre los esposos, tema amplísimo en el que no podemos entrar aquí, pues no es el objetivo de esta publicación, sí conviene que reflexionemos sobre esta posible causa de inapetencia de sus hijos, para tratar de llevarlos a una guardería o jardín de infancia, delegando estas funciones en personal especializado y competente.

Finalmente, tenemos **el niño que come a cualquier hora, menos en las horas de las comidas:**



Este niño puede llegarnos a la guardería con una bolsa de pipas, un paquete de caramelos y mascando un chicle. A media mañana es probable que saque de su cartera un bollo con chocolate, y se disponga a comerlo. Por supuesto, en la hora de la comida mostrará indiferencia ante cualquier plato que se le sirva, situación completamente lógica si pensamos que se ha pasado la mañana chupeteando caramelos o comiendo golosinas y llenando sus necesidades calóricas a base de productos azucarados.

Nuestra postura tiene que ser totalmente rígida y, aunque lloriquee y proteste, tenemos que hacerle mantener la disciplina de comer a sus horas, si queremos que su alimentación se normalice. En general el comer fuera de su casa, en una guardería infantil, les viene muy bien a estos niños, ya que se les somete a un cierto orden, que de otro modo no tienen.

¿Qué actitud tiene el niño en la mesa?

Es muy importante que el niño se siente en la mesa y maneje la cuchara y tenedor cuanto antes, aun a riesgo de mancharse y no hacerlo bien. No hay nada más molesto que el niño de cuatro años pasivo en la comida, al que se le tiene que dar cucharada tras cucharada, mientras él se entretiene viendo la televisión o manejando un juguete.

Una de las maneras de aprender a comer es la participación en el hecho en sí: en un principio, utilizando la cuchara; posteriormente, el tenedor, y en la última etapa, con el cuchillo, cuando sea necesario.

El momento de la comida constituye una de las mejores situaciones para educar al niño: se les enseña a charlar moderadamente, sin gritos ni estridencias, a ser cortés con sus compañeros, a contener su natural instinto de comer mucho de lo que les gusta, sin respeto a las porciones de los demás, a responsa-

bilizarse de pequeñas tareas, como poner y quitar la mesa, servir el pan, el agua, los postres, etc.

Como vemos, si bien la alimentación es un factor esencial en el desarrollo físico y psíquico también lo es en el desarrollo social.

6

CONCLUSION

La educación en nutrición es necesaria y deseable, y precisamente los jardines de infancia tienen en su mano los medios de que esto sea una realidad, y la responsabilidad de proporcionar a los niños, que asisten a estos centros, una alimentación adecuada a las circunstancias de su crecimiento.

Es probable que el introducir un determinado alimento cause protestas en los niños y hasta en las madres. La alimentación como ciencia es muy nueva, y el nivel de conocimientos en esta materia, es todavía muy bajo en la población en general. Por esta razón nos parecería muy adecuado informar a las madres, en todo momento, de los cambios que se introducen y las causas que los motivan, buscando en ellas unas colaboradoras del proceso educativo.

De esta forma se puede llegar a lograr una acción educativa de doble dirección: del niño hacia su familia y de la familia hacia el Centro. Si esto se consigue, no sólo estaremos cumpliendo una labor social y sanitaria, sino que cubriremos uno de los objetivos de mayor importancia en el mundo actual: ENSEÑAR A LA GENTE A VALORAR Y APROVECHAR SUS RECURSOS ALIMENTICIOS EN BENEFICIO DE UN DESARROLLO INTEGRAL.



BIBLIOGRAFIA

- Manual sobre necesidades nutricionales del hombre. FAO, 1975.
- Recommended Dietary Allowances. Séptima edición, 1968. Report of the Food and Nutrition Board (National Research Council).
- Necesidades de energía y proteínas. Informe de un Comité Especial Mixto FAO/OMS de Expertos. Roma, 1973. Serie de informes técnicos, número 522.
- Necesidades de vitamina A, tiamina, riboflavina y niacina. Informe de un Grupo Mixto FAO/OMS de Expertos, 1967. Informes técnicos, número 362.
- Necesidades de ácido ascórbico, vitamina D, vitamina B-12, folato y hierro. Informe de un Grupo Mixto FAO/OMS de Expertos, 1971. Serie de informes técnicos, número 452.
- Necesidades de calcio. Informe de un Grupo Mixto de FAO/OMS de Expertos. Informe, núm. 30, 1962.
- Revista Clínica Española, 15 de septiembre 1970.

