

## Alimentos saludables y no saludables para niños

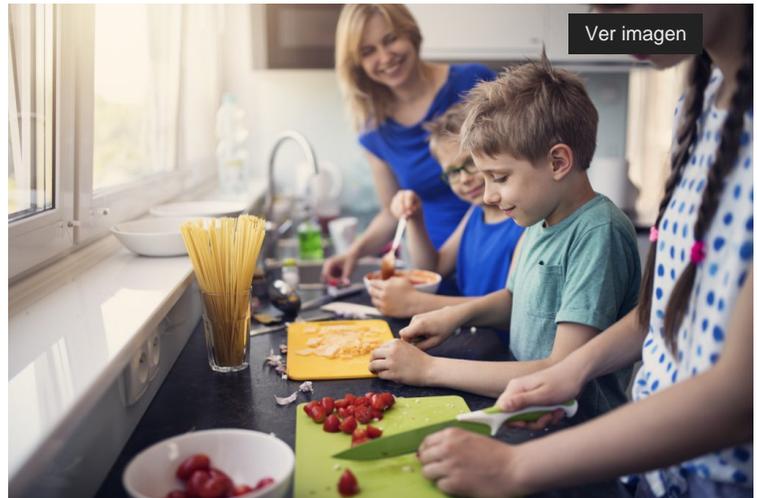
21 jun 2021

*Aprende cuáles son los alimentos de uso diario, semanal u ocasional para mejorar la alimentación de los más pequeños.*

### Alimentación nutritiva para niños

Una buena alimentación parte de ofrecer en casa alimentos con valor nutricional en los horarios habituales. Recalcar lo de horas habituales para evitar el picar entre horas, de manera que a la hora establecida del desayuno, comida y cena tengan hambre para sentaros todos a la mesa a comer.

Esta variedad de alimentos los puedes introducir poco a poco, puedes involucrar a los niños en el proceso de elaboración y [cocinar juntos](#) [



/shared/.content/mix-recetas/Recetas-ideales-para-cocinar-con-ninos.html ] un plato colorido y divertido para comer en familia. Sobre todo, dar ejemplo siguiendo la misma dieta que el niño y a la hora de escoger con qué bebida acompañar el menú, optar por una lo más saludable posible.

### Tabla nutricional para niños

Siempre se ha hablado de las 5 categorías básicas de alimentos: frutas, verduras, cereales, pan y pasta, proteínas y lácteos. Estos son los pilares de una [alimentación equilibrada](#) [ <https://www.triabotriasa.es/es/> ], capaz de aportar todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y funcionamiento adecuado del cuerpo.

Hay que tener en cuenta también las cantidades, porque sus necesidades nutricionales no son las mismas que la de los adultos. El aporte calórico debe ser de 1.000 kcal/día para un niño de 2-3 años, o de 1.300 a 1.500 kcal/día según su actividad física. Aumentamos esta cifra a mayor edad, de 4-6 años hablamos de unas 1.800 kcal/día, de 7-10 años 2.000 kcal/día y de 11-14 años es la franja de edad en la que empezamos a diferenciar la cantidad de kcal entre hombre y mujer: unas 2.200 en mujeres y 2.500 en hombres.

La AEP, Asociación Española de Pediatría, aconseja repartir estas cantidades en 4 comidas: un 25% de la ración calórica en el desayuno, 30% en la comida, 15% en la merienda y por último 30% en la cena.

## Proteína

La AEP recomienda una ingesta de 10 y 15% de proteínas de alta calidad, unas dos raciones al día. Los alimentos ricos en proteínas son; la carne, que además aporta una cantidad elevada de hierro, zinc y vitamina B12; el pescado, fuente también de vitamina B12, A y D, yodo, fósforo, hierro y magnesio; el huevo, en concreto la clara; y otras proteínas de origen vegetal como legumbres, granos, semillas o soja.

Lo mejor para los niños sería la carne magra y de sabor suave como el pollo, pavo, conejo o ternera. Algunos de los embutidos también sería mejor dejarlos de lado o limitar su consumo, hablamos de aquellos más procesados y grasos como el fuet, la mortadela, el chópéd o el chorizo, y optar por [bocadillos integrales con pavo y queso](#) [ /shared/.content/recetas/321-Corazones-integrales-con-pavo-y-queso.html ], jamón dulce o serrano.

Los pescados que encabezan el ranking con más proteínas son el bonito, el atún y el salmón. El atún y el bonito siempre son una buena opción porque no tienen espinas, por lo que les es más fácil de comer. Puedes hacerlo más apetecible aún, elaborando un [pastel de patata y atún](#) [ /shared/.content/recetas/319-Pastel-de-patata-y-atun.html ] o una divertida [hamburguesa de sushi](#) [ /shared/.content/recetas/349-Hamburguesa-de-sushi ].

Las legumbres ofrecen hidratos de carbono y proteínas de origen vegetal. A veces las lentejas, los garbanzos, las judías, guisantes, etc. son aburridas para los niños y se hace difícil conseguir que coman legumbres. Puedes probar con el hummus, ensaladas o haciendo formas más familiares para ellos como una [hamburguesa de lentejas](#) [ /shared/.content/recetas/329-Hamburguesa-de-lentejas.html ].

## Frutas

Por excelencia la fruta más fácil de introducir es el [plátano](#) [ /shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Platano ], por su textura, color, rápido de pelar, práctica para llevar y comer solos. Además, esta fruta es una fuente de energía, rica en vitamina B6, C, fibra y potasio. Para añadir más plátanos a vuestra dieta u otras frutas, podéis elaborar un [smoothie iceberg](#) [ /shared/.content/recetas/337-Smoothie-iceberg.html ], con lechuga iceberg, aguacate, manzana y plátano.

Las naranjas también son importantes por su alto contenido en vitamina C, al igual que la piña y el kiwi, además gracias a sus propiedades laxantes alivian el estreñimiento. Puedes introducir estas frutas por la mañana o en la merienda entera o como zumo recién exprimido o batidos. Recuerda que no es lo mismo un zumo natural que un zumo industrial por la cantidad de azúcares añadidos que contiene y sus pocas vitaminas.

Ahora que es verano puedes aprovechar la fruta de temporada: melón, sandía, melocotones, albaricoques, brevas, fresas, aguacates, peras, arándanos y cerezas. Con toda esta variedad, ya puedes brindarle las 5 raciones de fruta y verdura que necesita al día.

## Vegetales

La verdura a pesar de ser importantísima en la alimentación siempre ha sido el gran enemigo de los más pequeños. Para que esto no pase, debes [introducir los vegetales](#) [

[https://www.triabortriasa.es/media/upload/pdf/2\\_Verduzas\\_Sabor\\_CAST\\_1623051208.pdf](https://www.triabortriasa.es/media/upload/pdf/2_Verduzas_Sabor_CAST_1623051208.pdf) ] desde muy pequeños, empezando con poca cantidad, platos divertidos, coloridos y sobre todo cambiantes, para evitar que los aborrezcan.

La verdura que no puede faltar en la alimentación de los más pequeños son las espinacas, por su alto contenido en hierro, carbohidratos, potasio, magnesio, calcio y vitaminas. A simple vista son poco apetecibles, pero puedes probar elaborando unas [magdalenas de merluza, espinacas y puerro](#) [ </shared/.content/recetas/328-Magdalenas-de-merluza-espinacas-y-puerros.html> ], una receta original y sabrosa.

Otras verduras son el calabacín, brócoli, berenjena, coles de Bruselas, zanahorias, puerro y calabaza. Prueba haciendo espaguetis de calabacín, que parece pasta, pero no lo es, berenjenas rellenas, albóndigas de coliflor, triturar las verduras en una rica crema o como excepción pastel de zanahoria.

## Frutos secos

Los frutos secos están situados en los alimentos de consumo diario, con una ingesta de 3 a 7 raciones al día. Entre los frutos secos incluimos castañas, avellanas, nueces, almendras y pistachos, todos ellos ricos en fibra, proteínas, grasas y calcio.

A pesar de ser un elemento indispensable por su gran valor nutritivo, según la AEP es mejor no introducirlos antes de los 4 años por riesgo de asfixia.

## Cereales y patata

Pan, cereales, pasta, arroz y patata son fundamentales en la alimentación infantil, hay que comer de 4 a 6 raciones al día, porque aportan hidratos de carbono perfectos para proporcionar energía al cuerpo.

El arroz les encanta a los niños, solo tendrás que mezclarlo con otros alimentos nutritivos como carne, pescado, legumbres o queso para ofrecerles proteína. Puedes probar también con un [arroz integral con verduras y tortilla](#) [ </shared/.content/recetas/327-Arroz-integral-con-verduras-y-tortilla.html> ], para darles un plus de fibra, minerales y vitaminas.

Otros cereales más olvidados entre los niños, pero no menos importantes, son: el mijo, cereal sin gluten, rico en magnesio, fósforo, hierro y vitamina B; la espelta, fuente de proteínas, rica en vitaminas del grupo B y E y, por último, la avena, rica en proteínas, vitaminas, hidratos de carbono, potasio, calcio y fibra.

## Alimentos menos saludables para niños

Por último, están todos aquellos alimentos que deberían ser solo de consumo ocasional, los que encontramos arriba de todo de la pirámide nutricional, serían todos los dulces y las grasas.

Lamentablemente, aquí se encuentran muchos de los alimentos preferidos de los niños, que deberíamos evitar: toda la bollería industrial, los refrescos, la comida preparada, frituras, snacks salados, golosinas y grasas untadas.