

Mi bebé y yo

LA GRAN ENCICLOPEDIA DEL BEBÉ Y EL NIÑO

A cargo de:

DR. LEO VENTURELLI,

DR. GIANNI CASO Y

DRA. BIANCAMARIA MARENGONI

(miembros de la Asociación Cultural de Pediatras de Italia)

Traducción del italiano

GIOVANNI CANTIERI

Supervisión científica de la edición española:

DR. LUIS GONZÁLEZ TRAPOTE

la esfera  de los libros

ÍNDICE

A los padres	13	El deporte	32
Guía para la lectura	15	Los libros	35
PARTE GENERAL	17	Cosas útiles	35
Desarrollo psicomotor	19	Las prendas de vestir	35
Los cinco sentidos	19	El ambiente	36
Crecimiento	20	El ambiente doméstico	36
Cómo registrar los datos	21	Animales domésticos: perros y gatos	38
Alimentación	21	Contaminación del ambiente	39
Grupos de alimentos	22	Prevención y salud	45
Carne, jamón, pescado, huevos y legumbres	22	En el colegio	45
Cereales y tubérculos	23	El/la pediatra	47
Leche y sus derivados	23	Las vacunas	48
Fruta y verdura	24	Los medicamentos	53
Grasas	25	El niño durante las vacaciones	62
Azúcares y dulces	25	Cómo organizar las vacaciones	62
Agua	26	Objetos útiles	62
Las cantidades justas	26	El viaje	63
Precauciones contra el exceso de peso	27	<i>Cinetosis (mareo)</i>	64
Falta de apetito	28	¿Montaña o playa?	65
Atenciones que hay que prestar	29	<i>Mal de montaña (enfermedad de las grandes alturas)</i>	66
El juego	29	Autocaravana, caravana y tienda de campaña	68

Documentación sanitaria, urgencias y fármacos	69	Orinarse en la cama (enuresis)	233
Viajes a países tropicales y subtropicales	69	Sonambulismo	240
Accidentes durante la infancia	73	Sueño	241
Cómo prevenir los accidentes durante la infancia	74	<i>Problemas del sueño</i>	241
Tipos de accidentes durante la infancia	75	<i>Resistencia al sueño</i>	245
Pérdida	86	<i>Despertar precoz</i>	248
Secuestro	86	<i>Despertares nocturnos</i> (<i>insomnio</i>)	250
EL CRECIMIENTO	89	Espasmos del llanto	255
<i>De 0 a 3 meses</i>	91	Succión del pulgar	257
<i>De 4 a 6 meses</i>	126	Teledependencia	259
<i>De 7 a 9 meses</i>	141	Testarudez	264
<i>De 10 a 12 meses</i>	151	Tics	266
<i>De 13 a 36 meses</i>	157	Videojuegos	267
<i>De 3 a 6 años</i>	171	EMERGENCIAS	271
<i>De 6 a 14 años</i>	183	En caso de emergencias	273
TRASTORNOS DE LA CONDUCTA	193	Consejos generales	273
Trastornos de la conducta	195	El 112 (urgencias sanitarias)	274
Tartamudeo	196	Síntomas genéricos de emergencia	274
Peleas con otros niños	198	Alergia grave (anafilaxia)	276
Caprichos	200	Ahogamiento	278
El chupete	203	Envenenamiento	281
Crisis de cólera	205	Golpe de calor	286
Divorcio de los padres	211	Coma	287
Fobia a la escuela	214	Congelación	288
Celos del hermanito	217	Trastorno convulsivo epiléptico: convulsiones sin fiebre	290
Pesadillas y terrores nocturnos	219	Trastorno convulsivo no epiléptico: convulsiones febriles	291
Trastorno por déficit de atención con/sin hiperactividad (TDAH)	221	Cuerpos extraños en la nariz o en el oído	293
Peleas entre hermanos	226	Cuerpos extraños en el ojo	295
Masturbación (en edad preescolar)	229	Delirio (estado de confusión)	297
Mordiscos	231	Dificultad respiratoria (disnea) importante	298
		Hemorragia grave	300
		Ingestión de un cuerpo extraño	303
		Lesiones causadas por animales marinos	305

Mordeduras y arañazos		Fiebre	359
de animales domésticos	307	Inapetencia	365
Mordeduras y arañazos		Dolor de cabeza (cefalea)	366
de animales salvajes	309	Somnolencia	368
Mordedura de araña	310		
Mordedura de serpiente		Enfermedades del recién	
no venenosa	311	nacido	369
Mordedura humana	312	El recién nacido enfermo	369
Mordedura de víbora	312	Cólicos	370
Parafimosis	315	Costra láctea	373
Picadura de escorpión	316	Eritema o dermatitis de pañal	374
Picadura de garrapata	316	Hernia umbilical	376
Picaduras de abejas, avispas		Ictericia (del recién nacido)	377
y abejorros	318	Muguet	379
Picaduras de mosquitos, chinches		Patología del cordón umbilical	381
y tábanos	319	Llanto	383
Resucitación de un niño	321	Regurgitación	385
Sacudida eléctrica		Estenosis del conducto lagrimal	386
y electrocución	324		
Asfixia	326	El niño alérgico	388
Desmayo (pérdida de los sentidos, síncope)	329	El niño alérgico	388
Traumatismo en el cóccix	331	Normas	393
Traumatismo craneal	331		
Traumatismos en las extremidades	334	Problemas de crecimiento	398
Traumatismos en los ojos	337	Si el niño no crece	398
Traumatismos en los dientes	338	Si el peso del niño aumenta demasiado	400
Traumatismos en los genitales	339		
Traumatismos en la nariz	340	Piel	402
Traumatismos en la boca	342	En caso de erupción cutánea difusa	402
Traumatismos en la piel	343	Eczema (dermatitis atópica)	404
Traumatismos en los dedos	348	Eritema solar	407
Traumatismos en los oídos	350	Erupción cutánea producida por fármacos	410
Quemaduras	351	Sarampión	412
Vértigos (mareos)	356	Urticaria	414
		Quinta enfermedad	416
ENFERMEDADES		Rubéola	417
Y TRATAMIENTOS	357	Escarlatina	418
Síntomas genéricos		Sexta enfermedad	420
de enfermedad	359		
Disminución de la vivacidad	359		

Sudamina	420	Cabellos y uñas	452
Varicela	421	Alopecia (caída del cabello)	452
		Caspa	452
Erupciones cutáneas		Panadizo (uñero)	453
localizadas en forma		Pediculosis (piojos)	454
de manchas rosas o rojas	424	Uña encarnada	455
En caso de erupción cutánea			
localizada	424	Ojos	457
Acné juvenil	425	Conjuntivitis	457
Angiomas (antojos)	427	Conjuntivitis alérgica	458
Herpes Zóster	428	Conjuntivitis bacteriana	460
Impétigo	430	Ojeras	461
Manchas hemorrágicas	431	Orzuelo	462
Enfermedades Mano-Pie-Boca	432	Párpados hinchados	463
Pie de atleta	433		
Pitiriasis Versicolor	434	Oído	464
Tiña del cuerpo	435	Congestión en el oído	464
Tiña inguinal	436	Infección del lóbulo perforado	466
		Dolor de oídos	468
Coloraciones anómalas	437	Otitis externa	470
Cianosis (piel azulada)	437	Prurito en las orejas	471
Ictericia (piel amarilla)	438	Secreción de los oídos	472
Palidez (piel pálida)	439	Tapón de cerumen	473
		Tocarse las orejas	474
Otras anomalías de la piel	440		
Forúnculo	440	Boca, nariz, garganta, vías	
Callos y durezas	442	respiratorias	476
Manchas claras de la piel	442	Halitosis (mal aliento)	476
Manchas marrones o negras		Dentición	477
de la piel	443	Disfagia (dificultad para tragar)	478
Piel seca	444	Dolor en el tórax	479
Prurito	444	Epistaxis (sangre en la nariz)	480
Pústulas	445	Faringitis (inflamación	
Astillas	446	de la garganta)	481
Grietas	447	Frenillo lingual corto	483
Sudor excesivo	447	Ganglios engrosados	483
Úlceras	448	Herpes labial	485
Verrugas	448	Gripe	486
Vesículas (ampollas) de las manos		Labios hinchados	488
y los pies	450	Laringitis (o laringospasmo)	489
		Lengua geográfica	492

Parotiditis (paperas)	492	Aparato urinario	536
Resfriado	494	Dolor al orinar (disuria)	536
Ronquera	499	Olor acusado de la orina	539
Respiración asmática	499	Sangre en la orina (hematuria)	540
Respiración ruidosa	503	Aparato genital	541
Rinitis alérgica	504	Balanopostitis (inflamación	
Hipo	507	del glánde)	541
Sinusitis (moco amarillo y tos)	508	Cuerpos extraños en la vagina	541
Estomatitis (úlceras en la boca)	510	Dismenorrea (dolores	
Tos	512	menstruales)	542
Aparato digestivo	515	Fimosis	543
Diarrea	515	Hinchazón del escroto	545
Diarrea causada por		Irritación de los genitales	
un antibiótico	519	femeninos (vulvitis, vaginitis)	546
Heces con el color alterado	519	Testículo ectópico	
Dolor de barriga		(criptorquidia)	547
(dolor abdominal)	520	Huesos y articulaciones	548
Dolor de estómago (gastritis)	522	Dolor de crecimiento	548
Meteorismo	522	El niño que anda mal	549
Náuseas	524	Dolor de espalda	550
Oxiuros	524	Pronación dolorosa (luxación del	
Fisuras en el ano	526	codo)	552
Sangre en las heces	527	Escoliosis y «actitud	
Estreñimiento (constipación)	528	escoliótica»	552
Vómitos	532	Tortícolis	553
Vómitos con sangre	534	Cojera	554
		Índice temático	557

GUÍA PARA LA LECTURA

Esta enciclopedia está dividida en cinco grandes secciones. La primera es la **PARTE GENERAL**, en la que pueden encontrarse consejos e informaciones respecto a temas como la alimentación, las vacunas, los accidentes domésticos y de tráfico, y las vacaciones del niño, entre otros muchos temas.

La segunda parte, llamada **EL CRECIMIENTO** hasta los 14 años, nos muestra los recursos útiles para secundar de la mejor manera posible el crecimiento del niño. Subdividida por edades, en ella encontraremos desde todo lo que conviene saber para cuidar del recién nacido, hasta llegar a los consejos relativos al niño que ya se encuentra en edad escolar.

La tercera parte, llamada **TRASTORNOS DE LA CONDUCTA**, trata de los principales problemas en la conducta del niño. Se procura dar una explicación y, siempre que sea posible, también algunos consejos a propósito de sus primeros temores y sueños, así como de las grandes dificultades a que pueden dar lugar su relación con los padres y con el ambiente.

La cuarta sección está destinada a las **EMERGENCIAS**. En cada caso, se explica de qué se trata, cómo prevenirlas, cómo se manifiestan, qué deben o qué no deben hacer los padres y cuándo hay que dirigirse a un Servicio de Urgencias o al pediatra habitual.

La última y más extensa sección está dedicada a las **ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS**, y abarca desde los síntomas genéricos de una enfermedad, hasta las patologías de los distintos aparatos, tras haber pasado por los problemas del recién nacido, las alergias, etc. También se explica en qué consiste cada problema, qué debe hacerse de inmediato, cuándo y con cuánta urgencia llamar al pediatra, para acabar explicando lo que no debe hacerse. Es muy especial el planteamiento elegido para tratar las enfermedades de la piel, pues hemos partido de cómo se presenta el problema a los padres, y de ello deriva la subdivisión en capítulos como «Erupción difusa de manchas rosas o rojas», «Erupción de manchas

rosas o rojas localizadas», etc. Se ha cuidado de una manera especial el índice temático, que ofrece algunas voces de impacto inmediato, como, por ejemplo, «dolor de barriga», con el propósito de que el acceso al libro se pueda efectuar de la manera más rápida posible.

PARTE GENERAL

DESARROLLO PSICOMOTOR

El desarrollo psicológico y motor de un niño depende de sus características genéticas heredadas de los padres y de los estímulos (auditivos, visuales, afectivos, etc.) procedentes del mundo exterior.

Durante las primeras semanas de vida, el niño solo responde de una manera automática a los estímulos externos. Posteriormente, aprende a desarrollar reacciones voluntarias y autónomas, así como a moverse por sí mismo y a comunicarse mediante el lenguaje.

El desarrollo motor progresa espontáneamente, no precisando ejercicios especiales. Sin embargo, es necesario favorecer el deseo innato que el niño tiene de moverse, dejándole, de vez en cuando, mover libremente las piernas sin llevar pañal; ayudándole a darse la vuelta, sentarse o levantarse en el agua de la bañera; creando un espacio sin obstáculos ni peligros (cama de tamaño suficiente, ropa cómoda, casa segura) donde pueda desplazarse con entera libertad; hablándole a menudo de forma clara, sin deformaciones, en un tono tranquilo, pero no melindroso, procurando dar el nombre correcto a cada una de las cosas que ve y explicándole lo que se está haciendo; y no limitando sus juegos, aunque sean algo movidos o ruidosos (saltar, tirar la pelota, arrastrarse, revolcarse por el suelo).

LOS CINCO SENTIDOS

Los órganos de los sentidos, que en parte estaban activos durante la vida uterina, en el momento de nacer, ya están preparados para descubrir el mundo que les rodea.

- **Visión.** El recién nacido es capaz de ver claramente a unos 30 cm (es decir, la distancia que hay entre sus ojos y el rostro de quien le tiene en brazos), y de una forma un tanto desenfocada a mayor distancia, pero solo en blanco

- y negro. El momento de comer coincide, por lo tanto, con el placer de ver el rostro de la madre y de ponerse en contacto con ella a través de la sonrisa.
- **Audición.** El recién nacido percibe los sonidos que, si son intensos e inesperados, muchas veces le despiertan, lo que hace que abra los brazos y parpadee durante unos momentos. También reacciona a los ruidos interiores que pueden producirse en los intestinos. Estos ruidos, incluso, pueden despertarle o asustarle, haciéndole llorar de repente.
 - **Gusto.** El recién nacido distingue algunos sabores, como lo demuestra su aprecio por el sabor dulce de la leche y su escaso interés o aversión por los alimentos ácidos, como el limón.
 - **Olfato.** El recién nacido ya reconoce el perfume de la leche, hacia la cual se vuelve para mamar.
 - **Tacto.** Es el sentido más desarrollado en el recién nacido, sobre todo por lo que se refiere a las manos, los pies y los labios. Las sensaciones advertidas por la piel son importantes durante todo el desarrollo, pero especialmente en los primeros meses, pues, cuando entra en contacto con el pezón, el niño recibe la señal de que puede mamar; en contacto con el agua templada del baño o en los brazos de la madre, se siente a gusto y se relaja; al chuparse las manos, empieza a explorar su propio cuerpo; más tarde, cuando se lleva los objetos a la boca, aprende a conocer el mundo que le rodea.

Los órganos de los sentidos alcanzan su madurez durante los meses y años sucesivos, a lo largo de los cuales se ven favorecidos por los estímulos (afectivos, visuales, sonoros, olfativos, táctiles y gustativos) adecuados.

Después de haber cumplido algunos meses, el lactante mejora su visión a distancia, ve los colores (lo cual le induce a explorar el mundo que le rodea), empieza a reconocer la voz materna, y acaba elaborando y comprendiendo el significado de los sonidos.

El desarrollo psicomotor se realiza a través de algunas etapas fundamentales, cada una de las cuales supone una premisa para poder llegar a la siguiente. De todas formas, hay que recordar que cada niño tiene su propio ritmo personal de desarrollo, por lo que puede ocurrir que determinadas capacidades lo hagan en tiempos distintos a otros coetáneos suyos, no debiéndole considerar por esto más o menos «despierto». Él es quien es, y posee características que le convierten en un ser único. Solo en presencia de retrasos excesivos respecto a la media, será mejor consultar con el/la pediatra.

CRECIMIENTO

El peso y la altura de un niño sano dependen fundamentalmente de sus características genéticas heredadas de los padres y también, aunque en menor medida, de las condiciones de vida (ambientales, higiénicas y afectivas). Durante las distintas fases

de la vida, los ritmos de crecimiento no son siempre iguales: en los dos primeros años, se registra un primer y rápido incremento (basta tener en cuenta que al año los niños pesan tres veces más de lo que pesaban al nacer). Después, sigue un período de lento crecimiento que llega hasta la pubertad, momento en el que se asiste a una fuerte aceleración, llamada «brote o estirón puberal».

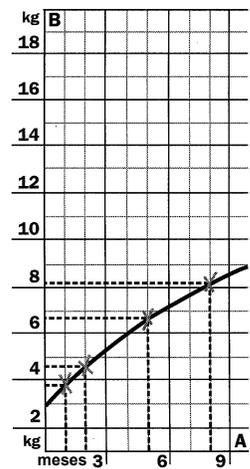
A partir del primer año de vida, el crecimiento del niño puede asumir una marcha «a saltos», en la que rápidos aumentos en el crecimiento se alternan con pausas. Por tal motivo, a partir de esta edad, se suele medir al niño solamente una vez al año.

CÓMO REGISTRAR LOS DATOS

Durante las visitas de control, sirviéndose de instrumentos específicos para la edad del pequeño, el pediatra registra su peso (siendo preferible que el niño esté desnudo), su altura y, durante el primer año, también el perímetro craneal.

Si lo considera conveniente, el/la médico puede pasar los datos obtenidos a unos gráficos llamados «percentiles» los cuales, basándose en los valores obtenidos en el momento de nacer, en el sexo y en las características constitucionales del pequeño, permiten comprobar de una manera objetiva si el crecimiento avanza de una forma regular.

Incluso los padres pueden mantener al día estos gráficos sin dificultades. Supongamos, por ejemplo, el caso de un niño de un mes que pesa 3,8 kilos. Las coordenadas del gráfico se trazan de la siguiente manera: desde la línea horizontal de la base (A, que indica las diferentes edades) se traza una línea vertical a partir del punto que corresponde a un mes; desde la coordenada vertical (B, donde se registran los valores correspondientes al peso) se traza una línea horizontal que corresponda a los 3,8 kilos; estas dos líneas se encuentran en un punto que debe señalarse en el gráfico. Repitiendo estas operaciones cada vez que se pesa al niño, llegará un momento en el que se obtendrán una serie de puntos sucesivos perfectamente marcados sobre las coordenadas del gráfico. Uniendo estos puntos se formará la curva de evolución del peso. El mismo procedimiento se utilizará para obtener los datos relativos a la altura y al perímetro craneal.



ALIMENTACIÓN

La alimentación debe proporcionar todos los principios nutritivos (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, sales minerales y agua) en las cantidades necesarias, para permitir que el niño crezca de una forma regular y garantizarle la energía necesaria para moverse y gozar de una buena salud.

La elección de los alimentos, aunque se halle forzosa e indudablemente condicionada por factores socioculturales, tradiciones familiares e influencias publicitarias, debe ser correcta, debido también a que el tipo de alimentación seguido por el niño, tanto en casa como en la escuela, fácilmente se convertirá en el que siga toda su vida.

No existen reglas alimenticias rígidas, por lo que los padres deberán confiar en los consejos que les proporcione su pediatra respecto a las cantidades, maneras y tiempos de introducir y de preparar los alimentos.

GRUPOS DE ALIMENTOS

La mayor parte de los alimentos se compone de diversos principios nutritivos combinados en distintas proporciones.

En cada uno de los grupos alimenticios citados a continuación, se encuentran alimentos con características análogas, porque en todos abunda el mismo principio nutritivo.

Grupos	Principal principio nutritivo
Carne, jamón, pescado, huevos y legumbres	Proteínas
Cereales y tubérculos	Hidratos de carbono «complejos»
Leche y sus derivados	Todos
Fruta y verdura	Vitaminas y sales minerales

Para garantizar una dieta completa y equilibrada, deben consumirse cada día alimentos pertenecientes a todos los grupos, variando posiblemente su elección dentro de cada grupo y basándose, naturalmente, en los gustos personales.

CARNE, JAMÓN, PESCADO, HUEVOS Y LEGUMBRES

Estos alimentos contienen muchas proteínas (componentes básicos de los tejidos) y mucho hierro.

Las proteínas son secuencias de aminoácidos. En las proteínas de origen animal y, en menor medida, también en las de las legumbres, abundan los aminoácidos «esenciales» (que el organismo no sabe producir y que, por ello, deben introducirse necesariamente mediante los alimentos) y se dice que son «de elevado valor biológico» o «nobles».

Para saber algo más

- **CARNE.** Tanto las carnes «blancas» como las «rojas» contienen más o menos la misma cantidad de proteínas y de hierro. Son aconsejables las cocciones rápidas (al vapor, a la

- parrilla o al horno) para limitar la pérdida de vitaminas y de sales minerales.
- **EMBUTIDOS.** Los jamones magros pueden sustituir a la carne. Otros tipos de embutidos no son tan buenos desde el punto de vista nutritivo.
 - **PESCADO.** Las distintas variedades de pescado, ya sea fresco o congelado, contienen más o menos la misma cantidad de proteínas. Se desaconsejan los crustáceos y el marisco, porque tienen menos cualidades nutritivas. Es preferible cocer estos alimentos al vapor.
 - **HUEVOS.** Son un alimento completo. Las proteínas de un huevo equivalen a las contenidas en 50 gramos de carne. Las proteínas de la clara se digieren mejor cocidas. Se aconseja, por lo tanto, el huevo pasado por agua.
 - **LEGUMBRES.** Son los vegetales que contienen mayor número de proteínas (aunque de menor valor biológico que las de origen animal), siendo esenciales en las dietas vegetarianas, que deben evitarse en los niños si no hay un control médico.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Este grupo comprende los alimentos a base de trigo, maíz (y, por lo tanto, la pasta y el pan), arroz, centeno, cebada, avena y también las patatas. Como contienen muchos almidones (hidratos de carbono «complejos»), son alimentos energéticos, capaces de proporcionar el «carburante» necesario para el funcionamiento del organismo. Los alimentos integrales son los que contienen un gran número de fibras, sales minerales y vitaminas.

ALGUNOS CONSEJOS

Desde pequeño, el niño debe acostumbrarse a tomar alimentos integrales y no refinados, excepto si es por expresa indicación del pediatra, pues se reduce la absorción de algunas sales minerales.

LECHE Y SUS DERIVADOS

Tanto la leche como sus derivados (queso, yogur, etc.) son alimentos completos, en los que abundan todos los principios nutritivos, entre los cuales se encuentra el calcio, indispensable para un organismo en crecimiento. Por consiguiente, nunca deben faltar en la dieta de los niños.

También forman parte de este grupo los helados a base de leche.

Para saber algo más

- **LECHE.** Durante los seis primeros meses, la leche debería ser materna, siempre que se pueda. Si no se puede y hasta el primer año, debe emplearse una leche específica para esta etapa de su desarrollo. Después del primer año y hasta el tercero, conviene darle

una leche pensada expresamente para estos organismos en desarrollo.

- **YOGUR.** Es un alimento muy indicado para la dieta de los niños porque contiene valores nutritivos parecidos a los de la leche, pero se digiere mejor, debido a que algunos de sus componentes ya están descompuestos en elementos más simples, y es rico en fermentos lácticos vivos, que favorecen la producción de vitaminas. Sin embargo, los fabricantes han lanzado al

mercado los «destinados a los niños», con un grado de acidez inferior y un gusto más suave. Estos lácteos adaptados están confeccionados con leches específicas para lactantes.

- **QUESOS.** Se aconsejan tanto los quesos frescos como los curados, siempre que no sean muy grasos.
- **HELADOS.** A partir del primer año, un helado a base de leche o yogur puede constituir una opción para la merienda.

ALGUNOS CONSEJOS

El helado industrial se diferencia bastante del artesano. El primero suele contener el doble de aire, porque las industrias lo añaden en abundancia a la mezcla para conseguir que el producto sea más esponjoso. Sin embargo, el proceso industrial garantiza una absoluta fiabilidad en lo que se refiere a la higiene. Solo se pueden adquirir helados a granel (aquellos en que es el mismo vendedor quien los coloca en cucurucho o en vasitos para servirlos) en las heladerías cuya higiene nos merezca confianza.

No es verdad que...

El helado «corta» la digestión. Muy al contrario, la facilita porque retrasa el tránsito de los alimentos. En todo caso, cuando llega al estómago, ya no está frío.

El helado no es más que una «golosina». En realidad, si el helado está hecho con ingredientes de calidad, es un alimento completo, que puede incluso sustituir una comida, en caso de que el niño esté muy desganado. En consecuencia, no debe añadirse a una dieta que ya es rica, porque aporta grasas y azúcares (hidratos de carbono) simples.

FRUTA Y VERDURA

Si son frescas, tanto la fruta como la verdura contienen abundantes vitaminas, sales minerales, fibras y agua.

En los frutos secos, especialmente representados por las llamadas «semillas oleaginosas» (nueces, avellanas, almendras, cacahuetes, pistachos y piñones), abundan las fibras, las sales minerales, las grasas y los azúcares, teniendo, por lo tanto, un elevado valor energético y nutritivo. Por el riesgo de alergia no se recomienda su introducción, y para muchos, por el riesgo de aspiración y asfixia, hasta los 5 o 6 años.

Debe tenerse en cuenta que las vitaminas, reguladoras de las funciones orgánicas, se inactivan fácilmente si se exponen a la luz (como también si se guardan demasiado tiempo en envases cubiertos por un film transparente) o al calor (como ocurre, por ejemplo, si se someten a una cocción demasiado larga).

Las sales minerales son indispensables para la formación y el funcionamiento del organismo.

Finalmente, las fibras no se digieren, por cuya razón no poseen ningún valor nutritivo. Sin embargo, regulan la actividad intestinal, evitando el estreñimiento.

Las fibras constituyen la estructura que sostiene los vegetales y están presentes, sobre todo, en las legumbres, en los cereales integrales y en los vegetales de hoja verde.

ALGUNOS CONSEJOS

- ▶ La dieta debe enriquecerse con verdura cruda y cocida, fruta fresca, frutos secos y legumbres. Los más pequeños también pueden tomar tarritos infantiles de calidad.
- ▶ Los alimentos deben adquirirse frescos y no hay que guardarlos demasiado tiempo.
- ▶ La verdura se ha de consumir cruda, o bien cocerla en poca agua (mejor hacerlo al vapor) y durante poco rato (preferiblemente en una olla a presión).
- ▶ La fruta en trozos (pero no rallada) conserva las fibras sin degradarlas.
- ▶ Deben preferirse los frutos secos contenidos en su cáscara, porque los pelados o descascarados pueden haber sido salados o tratados con conservantes.

GRASAS

Las grasas, al igual que los azúcares, proporcionan energía, además de permitir la absorción de las vitaminas liposolubles. Sin embargo, si se toman en cantidades excesivas, se transforman en tejido adiposo.

Las grasas pueden ser de origen vegetal (aceites) o animal (mantequilla y manteca de cerdo). En las primeras abundan más los «ácidos grasos poliinsaturados» y, en las segundas, los «ácidos grasos saturados», que, si se ingieren en exceso, pueden provocar un aumento del colesterol y favorecer la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Algunas grasas se transforman en productos tóxicos si se las somete a una cocción prolongada y a temperatura elevada, como en el caso de las frituras. Por tal razón, se aconseja consumir preferentemente aceites vegetales crudos y en cantidad controlada.

AZÚCARES Y DULCES

Los productos en los que se encuentra el azúcar y en los que abundan los carbohidatos «simples» (caramelos, miel, mermelada y bebidas dulces) son alimentos ener-

géticos. Esto significa que proporcionan «carburante» disponible, a diferencia del producido, por ejemplo, por los cereales, en muy poco tiempo.

Sin embargo, deben preferirse los azúcares «complejos», porque un exceso de azúcares simples provoca el aumento del nivel de glucemia en la sangre y favorece las caries dentales, especialmente si no se mantiene una higiene dental escrupulosa. De hecho, la OMS recomienda limitar el consumo de azúcar y alimentos procesados ricos en azúcares añadidos, por su influencia negativa en la salud de las personas.

AGUA

El agua es indispensable porque el cuerpo humano está formado principalmente por líquidos. El agua, que se elimina constantemente a través de la orina, el sudor y la respiración, debe reintegrarse regularmente, ya sea mediante los alimentos o las bebidas.

Para saber algo más

Aunque el agua del grifo es una opción válida en algunas zonas, es preferible que los niños tomen agua filtrada o embotellada.

Las aguas minerales embotelladas contienen algunas sales minerales, cuya cantidad se especifica en las etiquetas de la botella bajo el apartado «residuo seco».

Durante los primeros meses, es preferible optar por un agua «poco mineralizada» u «oligomine-

ral», cuyo residuo seco no supere los 140 miligramos por litro (es decir, un agua pobre en sales minerales, que ya abundan tanto en la leche materna como en la de fórmula).

A partir de los 5-6 meses del pequeño, el agua «oligomineral» ya puede tener un residuo seco que no supere los 500 miligramos por litro (es decir, un agua con bajo contenido de sales minerales).

LAS CANTIDADES JUSTAS

Para conseguir el bienestar físico de un niño, se requiere la introducción equilibrada de alimentos constructores, energéticos y reguladores que, de ser excesivos o de faltar, pueden provocar trastornos tanto del crecimiento como de la salud.

Las necesidades energéticas están de acuerdo con la edad, pero también con el sexo, con las características constitucionales y con la actividad motora del individuo. Un niño suele estar en condiciones de autorregularse; por consiguiente, si está bien de salud, crece regularmente y toma los principios nutritivos necesarios, no debe recurrirse (sobre todo, después de haber cumplido el primer año) a ningún esquema dietético basado en el cálculo de calorías.

De todas maneras, los valores medios indicativos son los siguientes:

Edad en años	Necesidad energética diaria en calorías
1	Niños y niñas: 1.100
3	Niños y niñas: 1.400

5	Niños y niñas: 1.600	
7	Niños: 1.800	Niñas: 1.700
9	Niños: 2.000	Niñas: 1.800
11	Niños: 2.100	Niñas: 1.900
13	Niños: 2.300	Niñas: 2.000

PRECAUCIONES CONTRA EL EXCESO DE PESO

Cuando en la familia hay miembros que pesan más de lo debido, conviene controlar el crecimiento del niño, ya a partir de los primeros meses de vida, y evitar hábitos alimenticios incorrectos, que puedan hacer engordar demasiado al pequeño.

El aporte exagerado de alimentos es perjudicial, porque el organismo no está en condiciones de eliminar la energía asumida en exceso y la transforma en grasa, y por consiguiente en tejido adiposo, sobre todo si existe una predisposición genética o se practica escasa actividad física.

La obesidad no es únicamente un problema estético, sino que constituye una auténtica enfermedad que influye negativamente en la salud.

En presencia de un apetito excesivo, es necesario que el niño se habitúe a una alimentación correcta y a realizar alguna actividad física, además de controlar periódicamente su crecimiento y confiar en su pediatra, que es quien deberá decir si el niño aumenta de una forma correcta o si tiene un peso exagerado para su estatura.

ALGUNOS CONSEJOS

- ▶ Antes de los 6 meses, hay que poner al niño al pecho siempre que tenga hambre o sed. Y es que la leche materna es también muy útil para calmar la sed, y la primera porción escretada es la más rica en agua.
- ▶ Una vez cumplidos los 6 meses, el niño no debería comer a intervalos inferiores a tres horas.
- ▶ Nunca se debe forzar al niño a que se acabe la comida.
- ▶ La dieta del niño debe enriquecerse con fruta y verdura, que le proporcionan una sensación de saciedad, muchas vitaminas y sales minerales, pero pocas calorías. La fruta y la verdura se le pueden dar incluso como tentempié, y también sirven para regular las funciones de su intestino.
- ▶ Se ha de limitar el consumo de dulces y no utilizarlos como premio.
- ▶ No se le dará de comer para distraerle; es mejor ocupar su atención con algún juguete.



- ▶ Son preferibles los alimentos integrales en los que abunda la fibra, que produce sensación de saciedad pero que no engorda, y magros, así como limitar el empleo de condimentos.
- ▶ Toda la familia debe acostumbrarse a mantener unas buenas reglas alimenticias, que, desde luego, no son nocivas para nadie.
- ▶ Hay que acostumbrar al niño a que camine lo más posible, y a que suba las escaleras a pie, sin servirse del ascensor. También es bueno que desarrolle una actividad deportiva que requiera movimiento (respetando sus preferencias).
- ▶ No se le ha de permitir que permanezca más de dos horas al día delante del televisor o del ordenador.

FALTA DE APETITO

Un escaso aporte alimenticio siempre preocupa a los padres, que temen que pueda influir negativamente en el crecimiento y desarrollo del niño.

Hay niños que, ya a partir de sus primeros días, toman menos leche que otros coetáneos, pero suele ser durante la etapa de introducción de los alimentos distintos a la leche cuando comienzan a surgir los primeros y auténticos rechazos. Este hecho probablemente se deba al efecto producido por el paso de una dieta líquida a otra sólida (más difícil de tragar) y de un pecho blando y cálido a una cuchara.

Otro momento crítico puede producirse hacia los quince meses, cuando el crecimiento sufre una ralentización y la comida pasa a un segundo plano, porque el niño se halla ocupado en descubrir el mundo.

Cuando se producen estas situaciones, algunos progenitores suelen recurrir a todo género de trucos para alimentar a su hijo, con el resultado de que este no se siente motivado a cambiar de conducta, pues encuentra ventajosa la situación existente, con la que consigue acaparar la atención de toda la familia.

Estos caprichos en la alimentación casi nunca comprometen el crecimiento del pequeño, pero, en cualquier caso, conviene comprobar periódicamente el desarrollo del niño para asegurarse de que sigue un curso normal.

ALGUNOS CONSEJOS

- ▶ Sentarse a la mesa, apagar el ordenador o el televisor, charlar tranquilamente, masticar con calma y durante mucho tiempo... En resumen, a la hora de comer, nunca se ha de tener prisa.
- ▶ Preparar platos divertidos, con el fin de convertir la comida en un juego, en lugar de en una necesidad.

- ▶ No obligar al niño a comer si no lo desea (la comida debe ser una fuente de placer) y hay que darle la posibilidad de irse acostumbrando paulatinamente a los nuevos alimentos y a la cucharita... ¡aunque también es bueno que experimente y coma con sus manitas!
- ▶ Siempre que sea posible, sentar al niño a la mesa acompañado por otros niños.
- ▶ No se ha de ceder a sus caprichos; si se salta una comida, tendrá más apetito en la siguiente. Tampoco hay que preocuparse si el pequeño duerme cuando es la hora de comer; es mejor dejarle dormir.
- ▶ Es aconsejable prepararle aquello que más le gusta, pero no hay que doblegarse y ponerse a cocinar otros platos en el último momento.
- ▶ Si durante el día su dieta es escasa, completarla por la noche dándole leche.

Cuándo se debe consultar con el/la médico

- Es mejor recurrir al consejo del/de la médico cuando la dieta es demasiado escasa o demasiado abundante, si esta carece de algún alimento perteneciente a determinado grupo nutritivo, o si el niño no crece de la forma debida, es decir, poco o en exceso.
- Durante la adolescencia, puede ser necesario consultar con un experto en el caso de que el niño, convencido de que es obeso o por temor a que lo sea, quiere someterse a una dieta, o bien pasa con frecuencia por episodios de ayuno o de excesos alimenticios.

No es verdad que...

Un niño sin apetito deba estimularse con fármacos que se lo aumenten. Hay miles de maneras diferentes (también de acuerdo con la personalidad del niño) para conseguir que coma.

Un niño solo está sano y bien alimentado si es gordito. En absoluto. El aspecto físico depende en gran parte de la constitución.

ATENCIONES QUE HAY QUE PRESTAR

EL JUEGO

Todos los niños desarrollan sus capacidades, exploran el mundo y crecen sirviéndose del juego. Todo lo que el niño lleva a cabo es fundamentalmente un juego, y por ello se ha de considerar como una actividad productiva, que debe estimularse, y no como un simple entretenimiento.