

La alimentación del escolar de 6 a 12 años

Los niños y niñas a estas edades están en constante crecimiento y desarrollo, lo que hace posible que adquieran numerosas capacidades y habilidades. En estos años los niños y niñas crecen entre 5 y 8 cm y aumentan entre 2,5 y 3,5 Kg. por año, respectivamente. Si su ritmo de crecimiento y desarrollo es normal, el pediatra dará en cada seguimiento los consejos oportunos sobre alimentación de acuerdo a su edad y sus necesidades. Pero si su hijo está cogiendo mucho peso en estos años, sois los padres los que debéis revisar su dieta.

Asimismo, en esta etapa el niño comienza a establecer patrones de conducta y de comportamiento más firmes. Para muchos niños la alimentación sigue sin ser algo que les llame la atención, salvo para conseguir sus caprichos, o para llamar vuestra atención. En cualquier caso es importante ser disciplinado en todo lo que concierne a la alimentación; los horarios de las comidas, la variedad de menús, sin ceder siempre a sus caprichos. **El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano.**

Características generales de la dieta...

- Haz que la dieta de tu hijo sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo. El olor, el color, el sabor, la forma y la textura van a influir y a determinar en parte sus gustos personales.
- Si le vas a dar a probar un alimento nuevo, inténtalo al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito; e insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficione y se acostumbre a él.
- Si empleáis los alimentos como premio o castigo podéis hacer que vuestro niño sea un caprichoso y tenga manías a la hora de comer los alimentos más nutritivos.
- A medida que van creciendo, los niños van marcando sus preferencias sobre los alimentos y deberéis orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar para comer sólo aquello que les gusta.
- **Evita que coma a menudo golosinas, patatas fritas de bolsa, bollería, refrescos y similares, que no le nutren y le quitan apetito para que coma lo que tiene que comer a sus horas. Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día.** Para ello el desayuno debe incluir al menos un lácteo, cereales (galletas, cereales, pan, bollería sencilla...) y fruta o zumo.
- Ofréceles meriendas, mejor a base de bocadillos preparados en casa, frutas y lácteos.
 1. **Primer plato:** Arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras y patata; alimentos energéticos ricos en hidratos de carbono. Si combinas legumbres y cereales en el mismo plato, lo conviertes en un segundo plato muy nutritivo, que puede sustituir perfectamente alguna de las raciones semanales de carne, pescado o huevo.

2. **Segundo plato:** Carnes, pescados y derivados o huevos. Una cantidad moderada de estos alimentos aporta parte de proteína, hierro y otros nutrientes, que el niño necesita. Acompáñalos siempre de guarnición vegetal; ensalada, verduras, legumbres o patatas (¡y no siempre fritas!).

3. **Postres:** ¿qué mejor que fruta fresca o un lácteo sencillo como el yogur?

- Procurad que la cena sea más ligera y sencilla que la comida; ensaladas, verduras, purés, cremas o sopas y como complemento pescados, carnes o huevos, según lo que se haya comido al mediodía. ¡Ayuda a dormir mejor y a descansar más!

Orientaciones sobre raciones de alimentos aconsejadas según la edad

Alimentos	6 a 10 años	
	Una ración (r) es	Raciones/día
Lácteos	1 taza de leche (200-250 cc) 1 cuajada 2 yogures ó 2 petit suisse 4 quesitos 80 g queso fresco 30-40 g queso magro	3-4
Carne, Pescado,Huevos	80-100 g de carne o 100-120 g de pescado 1-2 huevos medianos 30-40 g de jamón, fiambre, embutido o similares	2
Cereales Patatas Legumbres	Plato de arroz, pasta o legumbre (60-80 g en crudo) Rebanada de pan (4 dedos grosor) Patata como plato (200 g) y como guarnición (100 g)	3-6
Verduras	Plato (200 g) y guarnición (80-100 g)	2
Frutos secos	Un puñado (20-30 g)	3-7 a la semana
Azúcares	2 terrones	2-3
Aceite y grasas	Recomendada especialmente el aceite de oliva. Complementar con aceites de semillas. Sin abusar de otras grasas (mantequilla, margarina, nata...)	
Agua	Cada día unos 6-8 vasos	

Frecuencia de consumo de alimentos recomendada	
Frutas, verduras, ensaladas, lácteos y pan	Cada día
Legumbres	2-4 veces por semana (2 como primer plato, y 2 como guarnición)
Arroz, pasta, patatas	2-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Pescados y carnes	3-4 veces por semana. Alternar su consumo.
Huevos	Hasta 4 unidades a la semana, alternando su presencia con carnes y pescados.
Bollería, repostería, patatas fritas de bolsa y similares, refrescos, precocinados (pizza, hamburguesa y similares), golosinas...	Ocasionalmente. Sin abusar.