

# Sus comidas de verano

Vigilar la hidratación, reponer la energía y ofrecer platos atractivos para evitar la inapetencia. Éstas son las claves para conseguir una alimentación saludable de los niños en los meses de calor.



## Vigila su hidratación: con el aumento de la actividad física y del calor necesitará reponer líquidos a menudo.

Se acabó la rutina: vacaciones, juegos, sol, playa, mar, piscina... Pero la alimentación del niño suele verse afectada: aparece cierto desorden en los horarios de las comidas y el pequeño puede mostrarse algo inapetente. Para conseguir una alimentación saludable es importante vigilar su hidratación y elegir alimentos que le aporten energía y le resulten apetecibles.

“Hay que ofrecerle platos ligeros y frescos (ensaladas de pasta o legumbres, pescados y carnes a la plancha, patata cocida...). Debemos evitar los fritos, dado que estos alimentos son más difíciles de digerir y les cuesta más comerlos en verano debido a las altas temperaturas”, recomienda la nutricionista Leticia Garnica Baselga.

Lo ideal es que tome tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos tentempiés (media mañana y merienda), pero si está inapetente puedes rebajar la cantidad de cada comida y aumentar la frecuencia, es decir, ofrecerle poco alimento pero más a menudo.

### Agua para beber, que no le falte

Vigilar la hidratación del niño es lo primero que debes tener en cuenta. El aumento de su actividad física unido al calor hace que sude más, por eso es importante que reponga el líquido perdido. No olvides darle agua a menudo, es la clave para evitar la deshidratación. ¿Cuánta debe beber? Entre los 7 meses y el año de edad, el requerimiento hídrico es de 0,8 litros diarios, asumiendo que esta cifra

proviene tanto de la leche materna como de los alimentos ingeridos. Los niños entre uno y tres años necesitan diariamente un total de 1,3 l. de los cuales se recomienda que 0,9 l. sean de agua (unos cuatro vasos) y los que tienen entre cuatro y ocho años requerirán algo más (1,4 l. de los cuales 1,2 l. o cinco vasos serán de agua).

Es conveniente ofrecerle una cantidad extra de hasta 300 ml. de agua (según la edad) por cada grado de temperatura que superen los 37° C, según se recoge en un estudio realizado por el Instituto de Investigación Agua y Salud y La Asociación Española de Pediatría. Y si el niño hace deporte o se mueve mucho también es importante que empiece a beber durante el juego o el ejercicio lo antes posible.

### Frutas y verduras, más hidratación

Los alimentos más recomendados son las frutas y verduras porque, además de nutrientes, poseen un alto contenido en agua. Puedes ofrecerle gazpacho (muy rebajado con agua), cremas frías y ensaladas.

Si acudís con frecuencia a la piscina conviene que lleves alimentos secos y salados (frutos secos, patatas fritas) para ofrecerle después del baño. Con ellos consigues que le entre sed y beba agua y también que reponga las sales minerales que ha perdido con el baño. “El agua de las piscinas es en la mayoría de los casos dulce, esto hace que el niño pierda sales minerales (por ósmosis al tener el cuerpo del niño más sales minerales que las del agua se

## ¡Pero qué frescos!

- ✱ Melón: aporta agua, vitaminas A, B y C y potasio, para mantener en forma sus músculos. Dale trozos o rodajas para chupar.
- ✱ Sandía: también rica en agua, gusta por su sabor y color. Al natural, en gelatina, en zumos...
- ✱ Melocotón: rico en carotenos, que previenen daños en la piel por la exposición solar. En trocitos o mezclado con yogur.
- ✱ Tomate: vitaminas C y B, agua, minerales... Un buen comodín para decorar los platos y hacerlos divertidos.
- ✱ Yogures, leche, helados: ricos en proteínas y calcio. Nutren, hidratan y proporcionan energía.
- ✱ Pescado: proteínas, minerales y, para alimento del cerebro, grasas Omega-3, sobre todo el azul (sardinas, bonito, boquerones).
- ✱ Plátano: rico en hidratos de carbono (energía), fósforo y potasio. Al natural o en helado casero (delicioso con fresas).



## Haz platos divertidos

El calor aumenta la inapetencia de los niños, por eso es importante cuidar la presentación de los platos para incitarles a comer. También se recomienda mezclar los alimentos menos apetecibles, como es el pescado o las verduras, con otros más atractivos como la carne y las pastas. “Si les presentamos un plato colorido, más en esta época que tenemos muchos alimentos de colores, les gustará más. También si les presentamos platos con algún dibujo, como puede ser una carita, les va a parecer divertido y lo van a comer con más ganas. O una ensalada de pasta en la cual hemos puesto unos tomatitos cherry de ojos, una zanahoria como nariz y con un poco de maíz le dibujamos una sonrisa”, ejemplifica Leticia Garnica.

Aprovecha que en el verano hay muchos alimentos de colores variados para hacerle platos más atractivos.



produce el intercambio), al darle estos alimentos reponemos las sales que ha perdido y conseguimos que beba porque le darán sed”, explica la nutricionista Nerea Cenoz.

### Pasta y cereales, para que tenga energía

Los hidratos de carbono (pasta, cereales, legumbres, patata) deben de estar muy presentes en la dieta del niño ya que son un alimento muy energético, que además gusta mucho a los más pequeños.

Las ensaladas son una de las mejores opciones porque en ellas cabe de todo y puedes conseguir un plato único muy completo: arroz o pasta, atún, jamón de York, aceitunas, huevo duro, queso fresco, pechuga de pollo troceada, etc. “Conviene no cocinar de forma grasa para evitar digestiones pesadas, lo mejor es cocer el arroz, la pasta, la patata o las legumbres en agua, escurrir y aliñar con aceite de oliva”, apunta Leticia Garnica.

### Legumbres también, pero en platos fríos

No olvides las legumbres, son uno de los alimentos más energéticos y completos que existen porque aportan hidratos de carbono,

proteínas y fibra. Como hace calor, debes prepararlas en frío. Por ejemplo: ensalada de lentejas, de garbanzos, de guisantes, de pasta, arroz... “La combinación de verduras con legumbres o cereales (siempre mejor integrales, por ejemplo el arroz) en formas de ensaladas, hacen unas comidas estupendas para el verano, tanto para comer en casa como para llevar a las piscinas o playas”, indica Nerea Cenoz.

### Y entre horas, tentempiés refrescantes

En verano es frecuente que los niños piquen más entre horas, por eso es importante vigilar que no coman alimentos demasiado calóricos (bollos, chuches, snack). “Los mejores tentempiés en esta época del año es un zumo o una pequeña cantidad de fruta con alto contenido en agua como puede ser melón, sandía e incluso el melocotón”, aconseja Leticia Garnica. Una manera divertida y refrescante de que tome la fruta es dársela en forma de helado: basta con que pongas en moldes divertidos la fruta triturada y que la congeles.

Marga Castro

Asesora: Leticia Garnica Baselga, nutricionista.

