

¿Te lo crees?

LOS BEBÉS GORDITOS ESTÁN MÁS SANOS.
LAS ESPINACAS SON MUY RICAS EN HIERRO...
EXISTEN MUCHAS CREENCIAS EN TORNO
A LA NUTRICIÓN. PERO AUNQUE
ALGUNAS SON CIERTAS,
OTRAS CARECEN
DE FUNDAMENTO.



Ideas verdaderas

"Poner cacao a la leche es bueno". Efectivamente. No sólo porque le da un sabor muy rico, lo que favorece que los niños inapetentes tomen leche, sino por las propiedades nutritivas de este cacao instantáneo. Es bajo en grasas (tiene alrededor del 2,5%) porque se elabora con cacao desgrasado, y rico en hidratos de carbono (en torno al 75%), que proporcionan energía inmediata. Eso sí, no se lo des al niño antes del año y medio o los dos años, porque podría resultarle algo pesado de digerir.

"No hay que dar frutos secos a los niños pequeños". Muy importante. Los niños menores de cuatro años no deben tomar frutos secos enteros. Si puedes incluirlos en su dieta triturados formando parte de distintas recetas a partir de los 18

meses; antes no, porque son productos que pueden causar alergias. La razón de que haya que evitar dárselos enteros es que existe un alto peligro de que se atraganten con ellos: de hecho, son los principales causantes de las visitas a urgencias por atragantamientos.

"Si toma antibióticos, dale yogur". Cierto. Está demostrado que la ingesta de antibióticos altera el equilibrio de la flora intestinal,



algo que hay que tener en cuenta especialmente en los niños, que son sensibles a sufrir numerosos procesos infecciosos y necesitan tomar estos medicamentos con relativa frecuencia. ¿Qué hacer para ayudar a esa flora intestinal a recuperar el equilibrio? Una buena idea es tomar cada día uno o dos yogures durante el tratamiento con antibióticos y en los días posteriores al mismo. Estos productos son probióticos naturales que protegen la flora intestinal y estimulan el sistema inmunológico.

"Pan fresco, mejor que de molde". Así es. El pan de molde contiene mucha más grasa que el pan blanco tradicional (aproximadamente el 10% frente al 1%). Los niños pueden tomar un sándwich de vez en cuando sin problemas, pero para tomar a diario es preferible el bocadillo de toda la vida.

1