



¿Cuánto tomar? No conviene abusar, pero desde que el niño tenga un año sí puede tomar una o dos rebanadas de pan blanco al día. Y a los 3, 4 y 5 años, un bocadillo diario de 10 centímetros.

"Necesita tomar suplementos vitamínicos". Otra idea de una época en la que la alimentación era deficitaria. Hoy en día, como norma general, carece de fundamento. Tenemos a nuestra disposición todo tipo de alimentos que aportan a los niños las vitaminas y minerales que necesitan, sin necesidad de darles suplementos, que sólo serán necesarios en casos concretos y siempre y cuando el pediatra lo indique. Otro dato: las vitaminas que mejor se asimilan son las que se obtienen de los alimentos.

"El biberón no se puede calentar en el microondas". No hay problema en utilizar el microondas para calentar la leche del bebé, siempre y cuando tomes unas precauciones:

- Comprueba que el biberón es apto para microondas. En caso de que no lo sea, calienta la leche o el agua en un vaso en el micro y échala después en el biberón.
- No calientes excesivamente la leche o el agua del biberón. El principal problema que puede causar el microondas es que el bi-

Ideas erróneas

"La leche, nunca con fruta". Un mito sin justificación científica. Hay quien piensa que no se deben mezclar ambos alimentos, porque causaría molestias gastrointestinales. Pero no es cierto. De hecho, hay distintos productos en el mercado que mezclan leche y frutas. Y, si lo piensas, ¿de qué están hechos los mejores batidos? Exacto: de leche y frutas. Si es cierto que hay algunas que combinan mejor que otras con la leche. Entre las que mejor lo hacen están el plátano, el melocotón y las fresas.

"Que un niño esté gordito indica que está bien alimentado". En las revisiones, el pediatra fijará los percentiles del niño y comprobará si tiene un crecimiento armónico de talla y peso. En caso de que se pase notablemente de peso os dará las pautas a seguir, según cada niño. En nuestra sociedad, en la que la incidencia de la obesidad infantil llega al 13%, hay que olvidar ideas propias de una época en la que el problema no era la obesidad, sino la desnutrición, con lo que en-

tonces ver a un niño gordito sí se asociaba a buena salud. Para que te convenzas, según afirma el pediatra Santiago García-Tornel en su fantástico blog (<http://drgarcia-tornel.blogspot.com>): "si a un niño mayor de seis años no se le notan las costillas, le sobra peso".

"Los alimentos integrales son mejores". Es cierto que contienen muchos nutrientes, pero no se aconseja que los niños los consuman como norma general en sustitución de los mismos productos "no integrales". El motivo es su gran cantidad de fibra, que puede ocasionar molestias intestinales a los pequeños. Solamente si el pediatra te lo indica (por ejemplo, si el niño es mayorcito y tiene estreñimiento) deberás hacerlo.

"No le des pan, que engorda". Debes incluir el pan en su dieta. Contiene hidratos de carbono, que dan al niño energía, y no engorda demasiado (cada 100 gramos de pan aportan 250 calorías). Y potencia el sabor de los alimentos a los que acompaña, por lo que está indicado para niños inapetentes.

