

berón puede parecer templado al tacto, pero la leche que contiene puede estar mucho más caliente y el bebé podría quemarse al tomarla. Asimismo, la leche podría no calentarse homogéneamente. Para evitar estos inconvenientes, después de calentar el biberón agítalo y echa unas gotas sobre tu muñeca para comprobar la temperatura, antes de ofrecérselo al bebé.

**"Para evitar resfriados, zumo de naranja".** Una idea extendida desde que hace décadas se popularizó un estudio científico controvertido que las últimas investigaciones están matizando. Desde luego, la naranja aporta una gran cantidad de vitamina C, pero aunque ésta tiene muchos y probados beneficios para la salud, no parece existir una relación directa entre su acción y los gérmenes concretos que causan los catarros. La clave nutricional para combatirlos es mantener una alimentación muy variada y equilibrada, que permita a los pequeños hacer frente con más fuerza a los virus.

**"Las espinacas contienen mucho hierro".** Popeye es el "culpable" de la buena fama de las espinacas. Y desde luego son un producto sano y que hay que introducir en la dieta infantil, pero no es cierto que sea tan rico en hierro como lo pintan. De hecho, ofrecen poca cantidad de este mineral y el que aportan no se absorbe muy bien. Y es que el hierro que contienen los vegetales se absorbe peor que el que contienen los productos de origen animal. Alimentos que sí aportan una cantidad considerable de hierro a tu hijo son el huevo, la carne, las sardinas y el marisco.

**"Que no tome legumbres, que producen gases".** Es verdad que son flatulentas, pero éste no es motivo para que los niños no las consuman. Contienen muchos nutrientes y deben introducirse en su dieta a partir del año; y desde los dos años conviene que las tomen dos veces por semana. Para evitar que provoquen gases añade al agua en la que las cuezas un poquito de

comino, laurel o hinojo. Otro truco para evitar los gases es darle al niño las legumbres en puré.

**"No debe comer derivados lácteos tipo petit: aportan mucha grasa".** No es así. Los petit pueden formar parte de la dieta habitual de los niños. No en vano, se engloban den-

mucho calor es aligerarle de ropa, tenerle a la sombra y ofrecerle a menudo pequeñas cantidades de agua fresca, pero no fría.

**"La leche de vaca hace que el niño tenga mocos".** Una creencia que apoyan distintas medicinas alternativas y que no tiene explicación



tro del grupo de los quesos bajos en grasa y su contenido en esta sustancia es similar al del yogur entero, alrededor de un 4%, mientras que su valor nutritivo es muy alto.

**"¿Huevos? Siempre que quiera".** No tanto. El huevo es un alimento fantástico, ya que aporta proteínas de alto valor biológico y los niños pueden empezar a tomarlo desde los 9 meses (al principio cocido y poco a poco: primero sólo la yema y luego con la clara). Los niños deben tomar un par de huevos a la semana, como máximo tres.

**"Si hace calor, dale bebidas frías".** Cuando los niños tienen mucho calor no deben tomar bebidas muy frías (tampoco los adultos). Hacerlo puede ocasionarles espasmos estomacales y os podéis llevar un buen susto. Lo mejor si tiene

científica. Algunos padres, cuando el niño se constipa, sustituyen la leche de vaca por batido de soja, de avena o de almendras. Según los pediatras, sólo hay que hacerlo si existe una alergia o una intolerancia a la proteína vacuna. En el resto de los casos, la leche de vaca es básica para los niños: a partir de que el médico te diga que puedes introducirla en la dieta de tu hijo, dale medio litro de lácteos diarios.

**"Para que crezca, dale muchas proteínas".** Son nutrientes imprescindibles y deben formar parte de la dieta diaria del niño. No obstante, según la Asociación Española de Pediatría, la necesidad de proteínas al día para niños de 1 a 6 años representa el 15% de su alimentación total. Del resto, el 50% debe provenir de hidratos de carbono y el 35% de las grasas.