



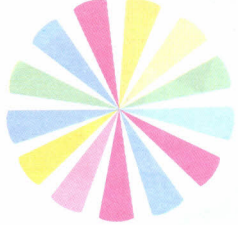
# Cereales: Alimento esencial de la **dieta infantil**

Desde el inicio de la vida, la alimentación influye de forma decisiva para mantener un buen estado de salud y prevenir diferentes enfermedades que se presentan en la infancia y otras que pueden aparecer en la vida adulta. Para esto, es muy importante que los padres y madres conozcan algunas normas nutricionales básicas.

La leche es nuestro único alimento durante los primeros meses de vida. Más adelante, en la etapa preescolar y escolar, sigue teniendo un papel fundamental. Se recomienda que los niños y niñas consuman durante el día mínimo medio litro de leche y otros derivados lácteos. Los pediatras también aconsejan que la dieta de niños y niñas de estas edades incluya a diario alimentos de todos los grupos. Además de los lácteos, es de vital importancia que consuman 2 ó 3 piezas de fruta madura cada día. Las verduras también son fundamentales, mejor si están frescas.

Entre el cuarto y el sexto mes de vida se introducen los cereales en la dieta del bebé. Se deben añadir al biberón en pequeñas cantidades y favorecen el desarrollo intestinal y el aporte de energía. Los primeros que se emplean para alimentar al bebé son los cereales sin gluten, que contienen arroz y maíz.

Más adelante, hacia el séptimo mes, se introducen los cereales con gluten, como el trigo, la cebada, el



centeno o la avena. Actualmente, los expertos en nutrición infantil recomiendan empezar a tomar cereales con gluten a partir de los 6 ó 7 meses de vida, de forma paulatina y bajo indicación del pediatra. Esta medida previene la aparición de intolerancia al gluten y reduce el riesgo de presentar los síntomas de la enfermedad celíaca a edades muy tempranas.

Una vez introducidas las papillas con gluten en la alimentación del bebé, es el momento apropiado para que el niño empiece a comer otros alimentos que contienen gluten, como galletas y pan elaborados con harina de trigo.

En muchas ocasiones, el consumo de las papillas de cereales va más allá de la etapa preescolar, pues su elevado valor nutricional, su composición equilibrada y su contenido en hidratos de carbono son una excelente fuente de energía.

A veces puede ocurrir que los niños se cansen de comer siempre la misma papilla por el sabor o porque tiene un aroma parecido. Para evitarlo, es importante ir alternando diferentes papillas a lo largo del tiempo.

Está demostrado que cuanto mayor sea la variedad de sabores y aromas a los que se vea expuesto un bebé durante su etapa de diversificación alimentaria, mayor será la aceptación a los nuevos alimentos y sabores y así



su alimentación será más variada y equilibrada en etapas posteriores de su desarrollo.

## La flora intestinal

La flora intestinal está formada por un número elevado de microorganismos que habitan en el interior del sistema digestivo y que tienen diversas funciones nutritivas, metabólicas, inmunitarias y protectoras.

Las bacterias de la flora intestinal se dividen en diferentes especies. Algunas tienen efectos beneficiosos para el organismo y otras pueden llegar a ser perjudiciales si se encuentran en concentraciones elevadas, generando consecuencias como la diarrea o la formación excesiva de gases.

Entre los efectos beneficiosos, encontramos la estimulación de las defensas naturales, la síntesis de vitaminas, la inhibición del crecimiento de bacterias no beneficiosas y la mejora del proceso digestivo.

Normalmente, existe un equilibrio natural entre los microorganismos con funciones beneficiosas y los que tienen funciones perjudiciales. Sin embargo, existen múltiples circunstancias que pueden romper esta armonía, algunas de ellas relacionadas con la alimentación. Por esta razón, es importante estimular el mantenimiento y



proliferación de las bacterias beneficiosas, como son las bifidobacterias y los lactobacilos.

## ¿Cómo se puede mejorar la composición de la flora intestinal?

En los bebés que se encuentran en etapa de lactancia materna, el equilibrio se logra de manera natural y las bifidobacterias y lactobacilos representan el 90% de la flora intestinal.

Esta especial composición se produce gracias a que la leche materna aporta al bebé unos compuestos llamados oligosacáridos que ayudan

al crecimiento de las bacterias beneficiosas, por lo que se considera que tienen "efecto bífidus". Una vez iniciada la etapa de diversificación alimentaria, podemos recurrir a algunos ingredientes que pueden ejercer un papel similar a los oligosacáridos de la leche materna. Es el caso de los prebióticos y en concreto, de los fructooligosacáridos.

## Las papillas Blevit y el efecto bífidus

Las papillas Blevit son ricas en Fructooligosacáridos (FOS), compuestos de origen vegetal que poseen la capacidad de estimular el crecimiento y proliferación de los lactobacilos y bifido bacterias del tracto digestivo, favoreciendo la aparición de una flora intestinal saludable.

Por esta razón a las papillas Blevit se les atribuye el denominado "Efecto Bífidus".

Por otro lado, los FOS ayudan a normalizar el tránsito intestinal y a disminuir la consistencia de las heces ya que actúan como fibra soluble.

## Características de los principales cereales utilizados en las papillas

★ Arroz: Es uno de los primeros cereales que se introducen en la dieta del bebé. No contiene



gluten y es de fácil digestión y asimilación. Aporta vitaminas del grupo B, fósforo y potasio.

☆ Maíz: Es otro de los primeros en utilizarse pues tampoco contiene gluten. Aunque presenta un bajo aporte de proteínas, cabe destacar su contenido en fibra y betacaroteno y vitaminas del grupo B.

☆ Trigo: Es el más utilizado y contiene gran cantidad de proteínas. Rico en vitaminas B y E. Como el resto de cereales con gluten se introduce en la dieta a partir del séptimo mes de edad.

☆ Avena: Es el cereal más protéico y más energético. Contiene buena cantidad de vitaminas del grupo B.

☆ Cebada: Tiene un gran valor nutritivo, con vitamina E, B3, potasio, fósforo y magnesio.

☆ Centeno: Contiene vitaminas B1 y B2, y minerales como sodio, calcio, potasio, hierro y fósforo.

☆ Mijo (Millo): Su sabor suave y neutro lo hacen ideal para el consumo de los niños. Contiene

vitaminas A y B, así como fósforo, magnesio y hierro.

