



Nuevos menús de guardería

En Ausolan hemos decidido modificar los menús de guardería con el fin de aportar mayor variedad de ingredientes utilizando, como siempre materias primas de gran calidad, frescas y de la tierra.

Para el diseño de nuestros nuevos de menús de guardería, nos hemos basado en las directrices y recomendaciones nutricionales de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS).



ausolan

Nuevos menús de guardería

Algunos conceptos generales



- El momento apropiado para iniciar los alimentos semi sólidos se encuentra entre los cuatro y los seis meses de edad.
- La introducción de nuevos alimentos debe hacerse progresivamente para valorar la aparición de reacciones adversas y para que el niño se acostumbre al cambio de sabores y texturas.
- La sal y los azúcares que contienen los alimentos son suficientes y no se debe añadir más.
- Aunque la etiología de las intolerancias alimentarias a menudo es poco clara, parece prudente retrasar la introducción de los alimentos que se asocian más comúnmente con las enfermedades atópicas y las enteropatías. La lista de estos alimentos incluye la leche de vaca, los huevos, el pescado, la soja, las nueces y los cereales que contienen gluten, como el trigo, la cebada, avena y el centeno.
- Cereales: Se aconseja introducir el gluten sobre los 6-7 meses para evitar las formas graves de presentación de la enfermedad celíaca. Los cereales lacteados no se recomiendan.
- Frutas: se introducen a partir del 6º mes, sin añadir miel, azúcar o edulcorantes. Las frutas rojas o exóticas no deben administrarse antes del 8º mes porque son potencialmente alergénicas.
- Carnes: se utilizarán pollo, pavo, cordero o ternera, en cantidades progresivas:
 - De los 6 a los 12 meses: 20/30gr. de carne
 - De los 12 meses a los 3 años: 40/50 gr. de carne
- Hortalizas y verduras: es frecuente comenzar a partir del 6º mes con patata y zanahoria, añadiendo una cucharada de aceite de oliva al puré, lo que mejora su palatabilidad. Las espinacas, acelgas, coles, nabos y remolacha deben introducirse a partir de los 12 meses, porque su excesivo contenido en nitratos puede causar metahemoglobinemia en menores de esa edad. El riesgo aumenta con el tiempo de conservación del alimento una vez preparado.
- Pescados: la introducción se inicia con pescado blanco que tiene menos grasa.
 - De los 6 a los 12 meses: 30/40gr. de pescado
 - De los 12 meses a los 3 años: 60/70 gr. de pescado
- Huevos: por su poder alergénico, la yema no debe introducirse antes de los 10 meses ni la clara antes del año.
- Legumbres: a partir de los 9 meses y en pequeña cantidad, porque la fibra que contienen es difícil de digerir.
- Leche de vaca: es preferible retrasar su introducción después de los dos años de edad.
- Yogur: se introduce a partir de los 9 meses.



Menú 'Bebé' (4-6 meses)

Se trata de purés tamizados, pasados por el chino sin añadirle sal. Después del cocinado se les añade una pequeña cantidad de aceite crudo de oliva. En este menú hemos incluido verduras frescas. Además, se incorpora un nuevo plato: el puré de patata, zanahoria y calabaza.



Menú 'Cuna' (6-9 meses)

Se trata de purés tamizados, pasados por el chino sin añadirle sal. Después del cocinado se les añade una pequeña cantidad de aceite crudo de oliva. En este menú además hemos incorporado: carne magra de ternera, pavo, espaldilla de ternera y puré de arroz.

Menú 'Gateo' (9-12 meses)

Se trata de purés tamizados, pasados por el chino sin añadirle sal. Después del cocinado se les añade una pequeña cantidad de aceite crudo de oliva. En este menú además hemos incorporado:

- Guisantes con patatas en puré
- Puré de puerros con tomate natural
- Puré de calabaza y arroz; y puré de puerros, zanahoria y arroz.
- Puré de lentejas
- Jamón cocido, como proteína añadida al puré



Los 3 menús anteriores se realizan a base de verduras frescas, y aportan el 100% de las necesidades diarias de proteínas. Estos tres menús se diseñan mensualmente con una rotación de 4 semanas

Menú 'Txiki' (12-24 meses)

El menú Txiki se diseña mensualmente en base al menú basal. En este menú ya se incorporan casi todos los grupos de alimentos y en diferentes tipos de preparaciones. Para definir las frecuencias de cada grupo de alimento y aquellos platos que interesa excluir se han tenido en cuenta las directrices que se marcan desde Organismos Oficiales.

En este menú ya se introducen alimentos en entero como pastas, arroces, sopas y lentejas, manteniendo en purés las verduras y las otras legumbres.

Respecto a segundos platos, no se incluyen en el menú las frituras por su alta composición en grasas y por el

tipo de elaboración, y que principalmente se dan platos con elaboraciones plancha, horno y guisados, y en menor medida algún empanado que mejora la jugosidad.

En postres, la inclusión de una crema de frutas sin azúcares añadidos y el queso, proporcionan mayor variedad al yogur.

En definitiva, que se persigue dar una alimentación más variada y más cercana a la alimentación completa, teniendo en cuenta métodos de elaboración que faciliten el consumo de los niños entre 12 y 24 meses, pero respetando las frecuencias y tipologías de introducción de alimentos propias de la edad de nuestros comensales.

Frecuencias menús guardería (12-24 meses)

Primeros platos	arroz	1 vez
	pastas	1 vez
	verdura	1 o 2 veces
	sopa	1 vez
	legumbre (puré)	1 vez
Segundos platos	pollo	1 vez
	ternera	1 vez
	pescado	1 o 2 veces
	lomo fresco	1 vez
	yogur	2 veces
Postres	fruta	1 o 2 veces
	quesito	1 vez

Bibliografía

- "Alimentación del lactante sano" Asociación Española de Pediatría
- "Recomendacions per a l'alimentació en la primera infància" Generalitat de Catalunya.
- "Complementary feeding: A commentary the ESPGAN Committee on Nutrition" ESPGAN (European Society for Pediatric Gastroenterology and Nutrition)
- "Statement on possible public health risks for infants and young children from the presence of nitrates in leafy vegetables" European Food Safety Authority (EFSA).

ausolan

Uribarri Etorbidea, 35
20500 Arrasate/Mondragón
Tel.: 943 79 46 11
Fax: 943 79 43 66
www.ausolan.com
aizolagun@ausolan.com