



PORCIONES DE CEREALES: ¿CUÁNTAS NECESITO Y PARA QUÉ?

Si has escuchado que tienes que cuidar las porciones de cereales que consumes o que le das a tu pequeño, este artículo es para ti. No debería de haber un miedo a consumir cereales; si no que, al contrario, se debe de priorizar su consumo. Primero que nada, los cereales son las plantas producto de los cereales de grano que tienen semillas comestibles; los que mayormente consumimos son el maíz, el trigo, arroz, avena, cebada, quinoa, etc.

Estos no se deben de confundir con lo que son los carbohidratos. Los carbohidratos o hidratos de carbono son nutrientes que se encuentran en los alimentos, y son la principal fuente de energía para nuestro organismo. Los carbohidratos, junto con las proteínas y los lípidos son los tres nutrientes principales de los alimentos; es decir, los cereales contienen estos tres nutrientes. Principalmente serán carbohidratos que aportan gran cantidad de energía a tu pequeño, ayudan a mantener una correcta función de su cerebro y promueven la salud intestinal.

Los cereales, junto con las leguminosas, son uno de los tres grupos que conforman el Plato del Buen Comer, siendo parte esencial de una dieta saludable y completa por su importante aporte de carbohidratos, proteína, lípidos, vitaminas, minerales y fibra. Esto significa que es necesario incluir algún cereal en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena). Ahora sabes que los tienes que incluir en tus platillos, pero ¿cuántas porciones son las ideales para tu pequeño?

Según el Instituto de Medicina (IOM, por sus siglas en inglés), se establece la ingesta diaria recomendada de carbohidratos según la edad. Para infantes de 6-0 meses es de 60 g, los cuales se cubren únicamente con la leche materna que se le da; posteriormente para los de 12-7 meses esta recomendación aumenta a 95 g de carbohidratos, que se cubren con leche materna más los alimentos que se les comience a dar como complemento.

Después de esa edad, la recomendación tanto en niños como en niñas de a partir de un año, es de 130 g de carbohidratos al día; recordando, que las recomendaciones se deben de adaptar a las necesidades de cada uno. Los 130 g de carbohidratos, nos indican que la recomendación de porciones de cereales que tus pequeños tienen que consumir, es de entre 6-4 porciones al día.

Algunos ejemplos de porciones de cereales que puedes incorporar son: 1 tortilla, 2 tostadas horneadas, 1 rebanada de pan blanco, 1 rebanada de pan integral, ½ taza de avena, 3/1 taza pasta cocida, ½ taza elote desgranado, ½ pieza de papa, ¼ taza arroz cocido, 2 tazas de palomitas naturales, etc. Estas 6-4 porciones para tus pequeños deben de ser distribuidas en los distintos tiempos de comida de tu pequeño para que sus platillos sean completos, saludables, suficientes, y le brinden la energía necesaria para sus actividades de todo el día. Por ejemplo, en el desayuno puedes incluir 2 rebanadas de pan integral, en la comida ½ taza de arroz cocido y en la cena 2 tortillas. De esta manera se miden las porciones adecuadamente para cubrir con las recomendadas para el día.

Así que ahora, asegúrate de que en todos los platillos de tu pequeño haya alguna porción de cereal para que siempre sean platos saludables, suficientes y completos. Igualmente, elige diferentes cereales para que la dieta sea variada!

Referencias bibliográficas:

- Albert Einstein College of Medicine (s.f.). Pirámide y Guía de Alimentos para Niños. <https://einsteinmed.edu/uploadedFiles/affordable-home-study/Guia%20alimienticia%20para%20ninos.pdf?n=7367>
- Ángeles Carbajal Azcona. 7. Hidratos de carbono. Manual de Nutrición y Dietética. España: Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/24-07-2013-458-cap-7-hidratos-carbono.pdf>
- Institute of Medicine of the National Academies. Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. (2005). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. EUA: National Academies Press. DOI 10490/10.17226. <https://nap.nationalacademies.org/download/10490#>