

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.

Una alimentación sana y equilibrada en la infancia y adolescencia es indispensable para un desarrollo adecuado tanto físico como psíquico y una reducción de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad....en la vida adulta. Los hábitos de vida saludables que se aprenden en estas edades perdurarán para toda la vida.

Se recomienda durante el embarazo y la lactancia una alimentación saludable y variada, rica en frutas y verduras.

El mejor alimento que puedes darle a tu bebé es la **LACTANCIA MATERNA**. Dale el pecho a demanda, cada vez que lo pida y olvídate de los horarios. Te aconsejamos mantener la Lactancia materna de forma **EXCLUSIVA** hasta los 6 meses de edad.

**LACTANCIA MATERNA
EXCLUSIVA 6 MESES**

A partir de los **6 meses** las necesidades de nutrientes de vuestro bebé aumentan y se necesitan otros alimentos que complementen la lactancia materna.

La exposición precoz y repetida de alimentos durante estos primeros meses favorece a largo plazo la aceptación de sabores. Tenéis que tener en cuenta que cuando se ofrece un alimento nuevo a un niño puede ser rechazado de inicio, y puede que sea necesario repetir el proceso de ofrecimiento alrededor de unas 10 veces o más, así que debéis tener paciencia cuando un alimento determinado sea rechazado y no interpretarlo como un rechazo a ese alimento concreto, sino como parte del aprendizaje de la alimentación. **NO FORZAR** si no quiere comer. Si rechaza repetidamente un alimento, lo podéis sustituir por otro del mismo grupo y volver a ofrecer pasadas unas semanas.

NO FORZAR A COMER

El adulto que cuida al niño/a es el responsable de elegir el tipo de alimento y decidir cuándo, cómo y dónde come el niño, sin embargo el niño/a es quien decide qué cantidad toma, por lo que se debe respetar su apetito, ya que con él regula la ingesta según sus necesidades en ese momento. **PREVALECE CALIDAD FRENTE A CANTIDAD.**

Si habéis decidido alimentar a vuestro bebé con fórmula artificial seguid las normas e indicaciones para la preparación del biberón que podéis solicitar en la consulta de pediatría.

La introducción de los diferentes alimentos se debe realizar de forma individual, a intervalos de 3 a 5 días, no existiendo un orden preestablecido, aunque es recomendable comenzar con alimentos ricos en hierro. También va a depender de vuestras preferencias, cultura y situación geográfica.

A continuación se exponen los diferentes alimentos a ofrecer, teniendo en cuenta que no es preciso seguir el orden en el que aparecen:

- **FRUTAS:** podéis ofrecerlas frutas trituradas o en trocitos, chafadas, o ralladas para que saboreen diferentes texturas. Cualquier fruta. El zumo de fruta no es recomendable, aunque sea natural, ya que favorece el desarrollo de obesidad y caries.
- **VERDURAS:** a partir de los 6 meses os recomendamos ofrecer distintos tipos de verduras con diferentes formas de presentación (triturada, chafada, rallada, trocitos pequeños...), excepto las espinacas, acelgas, lechuga, apio y remolacha que se recomienda ofrecer a partir del año de vida. Es preferible que las frutas, verduras y hortalizas que se ofrezcan, sean de temporada y proximidad.

No mantener a temperatura ambiente las verduras cocinadas (enteras o en puré). Conservar en frigorífico si se van a consumir en el mismo día, si no, congelar. Se pueden congelar en porciones diarias, excepto la patata.



FRUTAS Y VERDURAS:
MÍNIMO 5 RACIONES AL DÍA

- **CEREALES (arroz, sémola, pasta, avena, pan,...):** los podéis ofrecer de **VARIAS FORMAS** en función de la cultura y preferencias de la familia y nivel de maduración del niño/a, preferiblemente **INTEGRALES**. Los cereales se deben introducir en pequeñas cantidades e ir aumentando de forma gradual. No es imprescindible la utilización de cereales hidrolizados en polvo, en caso de ofrecerlos, evitar aquellos con azúcar añadido.



**PREFERIBLE CEREALES DE GRANO
COMPLETO (INTEGRALES)**

- **PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL (Carne, pescado y huevo):** la ración recomendada es de uno de estos alimentos al día hasta el año y medio aproximadamente, después 1-2 raciones al día. Aconsejamos pescado blanco o pescado azul pequeño (sardina, caballa, boquerón,...) prestando especial atención a las espinas. Podéis ofrecer marisco desde los 6 meses. Debéis evitar el consumo de pescado azul de gran tamaño (atún rojo, cazón, pez espada, emperador, lucio) hasta los 10 años por su contenido en metales pesados.



PROTEINA DE ORIGEN ANIMAL

1 RACIÓN AL DÍA

- **LÁCTEOS**: la leche materna sigue siendo el alimento principal a esta edad y podéis seguir ofreciéndola a demanda, no es necesaria la ingesta de otros lácteos. Podéis ofrecer cantidades pequeñas de yogurt natural (no azucarado) o queso fresco desde los 9 meses. No se aconseja ofrecer leche de vaca antes de los 12 meses, debido a su efecto en la disminución de absorción de hierro, ni otros productos lácteos por el riesgo de exceso de calorías y proteínas.
- **LEGUMBRES (judías, lentejas, garbanzos...)**: a partir de los 6 meses las podéis ofrecer (triturada, chafada) ya que son una **fuentes de proteínas e hidratos de carbono de absorción lenta**, muy recomendada en una dieta equilibrada. Podéis prepararlas con verduras y con arroz integral.
- **FRUTOS SECOS**: los podéis incluir en la dieta desde los 6 meses siempre **muy bien triturados** (que queden prácticamente “pulverizados”).
- No dar sal, ni azúcar, ni miel. Evitar bebidas azucaradas tipo zumos o infusiones.



- Como bebida, además de la leche, se ofreceréis únicamente **AGUA**.
- Debéis evitar alimentos duros o con formas redondeadas por riesgo de atragantamiento, como mínimo hasta los 5 años (frutos secos enteros, uvas enteras, olivas, tomates cherry, cerezas, manzana o zanahoria crudas...).

Podéis añadir a las comidas **ACEITE DE OLIVA** crudo.

Hay que introducir **TEXTURAS NUEVAS** (alimentos chafados, en trocitos pequeños blandos, rallado,...) a medida que el bebé esté preparado, intentando no retrasarlo más allá de los 9 meses con el fin de favorecer el desarrollo motor oral y la aceptación de alimentos.

Si decidís seguir el método de alimentación complementaria guiada por el bebé (Baby Led Weaning) podéis consultar con vuestro pediatra y/o enfermero/a de pediatría, que os darán las recomendaciones oportunas.

A partir los **12 MESES** es recomendable que el niño/a se sienta en la mesa con el resto de la familia (si no se ha hecho antes) para compartir el momento de la comida, así como compartir el mismo tipo de alimentos y la misma preparación, siempre eligiendo alimentos saludables y adaptados a su desarrollo.

En función de su grado de madurez, el niño/a puede comenzar a usar los utensilios (vaso, cubiertos).

CONTINUAR CON LACTANCIA
MATERNA MIENTRAS MADRE
E HIJO LO DESEEN

El **acto de comer** debe ser agradable, creándole hábitos de alimentación: sentado, sin entretenimientos (TV y otras pantallas), con horario regular, realizando al menos 5 comidas al día.

Inculcar hábitos como el **lavado de manos** antes de comer y el **cepillado de dientes** tras la comida, que al principio los realizará con ayuda y con el tiempo los realizarán con autonomía.

Continuará con **lactancia materna** si la tomaba, en el caso de que no, puede tomar **leche de vaca entera**.

Las **recomendaciones de ingesta de alimentos** aproximadas son:

Farináceos (cereales integrales)	1-2 veces al día
Frutas	Como mínimo 3 al día
Verduras	Como mínimo 2 al día*
Carne y pescado	1-2 raciones al día
Legumbres	3-4 veces por semana
Frutos secos (siempre muy bien triturados en menores de 5 años)	Como mínimo, 1 al día
Huevos	Hasta 1 porción al día
Leche, yogurt y queso	2-3 veces al día

*No es conveniente más de una ración de **espinacas** y/o **acelgas** al día a niños/as entre 1 y 3 años. Hay que evitar espinacas y/o acelgas a niños/as que presenten infecciones bacterianas gastrointestinales.

El **desayuno** es una de las principales comidas del día. Si antes de ir al colegio, el niño no tiene apetito, es preferible evitar alimentos poco saludables y reforzar más el almuerzo, siempre con alimentos saludables.

PLATO PARA COMER SALUDABLE:

El plato para comer saludable es una representación gráfica de la proporción de cada grupo de alimentos que se deben incluir en la comida. Se trata de una guía que podeis usar para hacer que vuestras comidas sean equilibradas y balanceadas. Os aconsejamos ponerlo en algún lugar de la cocina donde esté bien visible.

- La **fruta** y la **verdura** deben ocupar la mitad del plato.
- Los **cereales (granos) integrales** deben ocupar la cuarta parte del plato.
- La **proteína** (tanto de origen vegetal como animal: carne, pescado, huevo, legumbres, frutos secos (siempre muy bien triturados en menores de 5 años)) debe ocupar la cuarta parte del plato.



"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu."

COME SANO Y MUEVETE

DESPIERTA, DESAYUNA

HAZ DEPORTE, DIVIERTETE

FRUTAS Y VERDURAS 5 AL DÍA

ALIMENTOS A EVITAR EN LA CESTA DE LA COMPRA:

1. **COMIDA PRECOCINADA:** de ningún modo, ni congelada, ni refrigerada, etc.
2. **CARNE CON MUCHA GRASA:** panceta, chorizo, salchicha, morcilla y toda pieza de carne en la que predomine la grasa.
3. **EMBUTIDOS:** sal chicón, chorizo, mortadela, sobrasada, chópéd, salami,...
4. **ALIMENTOS CON MUCHA GRASA:** helados, mantequilla, margarina, crema de cacao o similares, chocolate blanco,...
5. **ALIMENTOS CON MUCHA AZÚCAR:** cereales muy azucarados, cacao en polvo o similares, golosinas y caramelos, mermelada, membrillo, horchata, leche merengada, batidos de cualquier sabor, zumos de tetrabrik, refrescos, chocolate con leche, chocolatinas, galletas, pasteles, tartas y dulces
6. **FAST FOOD (COMIDA RÁPIDA):** pizzas, hamburguesas, perritos calientes,...
7. **SALSAS:** todas las salsas industriales se deben evitar.



CONSEJOS DE EJERCICIO FÍSICO

La actividad física debería formar parte del día a día del niño/a, realizándola de forma habitual e incorporándola a su estilo de vida. Estos hábitos saludables que se establecen durante la infancia son más fáciles de mantener en la edad adulta.

Los beneficios del ejercicio físico son múltiples:

- Les ayuda tanto en el desarrollo físico como psíquico, a estar sanos.
- Les ayuda a aumentar la flexibilidad, una maduración adecuada del sistema musculoesquelético, a tener una buena postura corporal.
- Potencia el crecimiento.
- Les enseña a relacionarse, seguir unas reglas, a trabajar en equipo, a reconocer la importancia del esfuerzo personal y a ponerse metas.
- Mejora las relaciones sociales.
- Se asocia con menores enfermedades en la edad adulta.

Se recomienda realizar una actividad física moderada o intensa durante al menos 60 minutos diarios.

El ejercicio físico ha de ser lo suficientemente atractivo como para estimular al niño a que lo practique, por tanto el niño debe elegir el deporte que le guste.

Desde los primeros meses de vida incentivaremos al niño/a a moverse:



- **Hasta los 2 años** de vida de forma progresiva estimuladles a que realicen movimientos, girar, gatear, arrastrarse, andar....
- **De 2 a 5 años** los deportes tienen que ser no formales, juegos que impliquen correr, saltar, dar volteretas, lanzar objetos, actividades en el agua...
- **De 6 a 14 años** pueden iniciar un deporte organizado. La natación, los deportes en grupo, el judo, ciclismo, kárate y el atletismo son algunos de los deportes más favorables.