ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

1-3 años / 3-10 años

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

Fem família

ALIMENTACIÓN EN LA INFÀNCIA

- **Importancia de la alimentación en los niños**
- **Costumbres y hábitos alimentarios**
  - Educación en la Alimentación
- **Recomendaciones nutricionales**
  - Recomendaciones energéticas
  - Recomendciones de HC, grasas y proteínas
  - Necesidades hídricas

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

ALIMENTACIÓN EN LA INFÀNCIA

- **Modelo de Dieta**
- **Recursos Educativos**
  - La Rueda de los Alimentos
  - La Pirámide de la Alimentación
  - La Pirámide de la Actividad Física

La relación entre alimentación y salud es fundamental

En niños, **el riesgo de deficiencias es mayor** porque su organismo está creciendo y desarrollándose

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- A partir de 1 año, fisiológicamente, toleran una alimentación completa y variada.
- La dieta debe ser equilibrada, individualizada y sin normas rígidas.
  - Estado físico y emocional del niño en ese momento
  - Gustos y preferencias – son parte de su desarrollo
  - Actividad social del niño
- Regla de Oro: **Ningún niño sano se muere de hambre**

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Ofrecer diferentes preparaciones culinarias

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Ofrecer alternativas de alimentos con el mismo nutriente.

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Ofrecer pequeñas cantidades de comida.
- Mejor, un sólo plato.

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Socializar las comidas. Comer en una ambiente relajado, sin distracciones.

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Implicar a los niños en los preparativos.

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Fomentar su autonomía.

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Disponer de un Menú Semanal.

- Ventajas para toda la familia.

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- No forzar. Ofrecer con perseverancia.

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

Formas de "forzar" a un niño a comer:

- Amenazas
- Chantaje – premios y castigos
- Hacer comentarios despectivos
- Gritar y perder el control

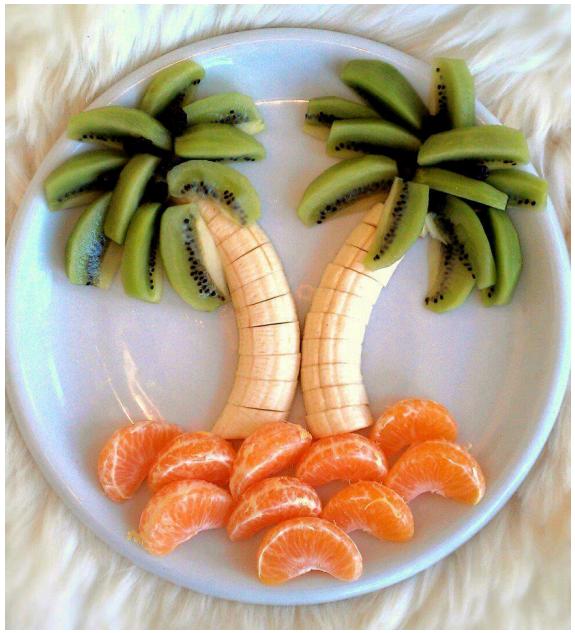
COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

Formas de hacer comer a un niño:

- Ser perseverantes
- No retirarle el plato o el alimento que no quiere comer
- Dar buen ejemplo
- Dejar que pruebe de nuestro plato
- Ofrecer el alimento como acompañamiento o guarnición
- Elogiar todos sus intentos
- Camuflar el alimento
- Limitar el tiempo

COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Presentar los alimentos de forma atractiva.



COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Evitar comer entre horas
  - Mejora la función digestiva
  - Controla el apetito i evita el aumento de peso

- Importancia del desayuno
  - Salud del niño – Controla el apetito
  - Salud del futuro adulto – Prevención de enfermedades crónicas
  - Mejora el rendimiento escolar
  - Mejora las habilidades sociales

RECOMENDACIONES ENERGÉTICAS

- 102 Kcal/kg/día
- no depende del sexo
- sí depende de la activitat física y del ritmo de crecimiento

1000 Kcal + 100Kcal por año de edad

Ejemplo: niño de 5 años, necesita 1500 Kcal

RECOMENDACIONES de HC, GRASAS Y PROTEÍNAS

Hidratos de Carbono

- Deben aportar el 50-55%
- Predominio de azúcares complejos
- Azúcares simples < 20%

- Fibra (g/día) = Edad en años + 5
- Fibra < 20g/día

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

RECOMENDACIONES de HC, GRASAS Y PROTEÍNAS

Grasas

- Deben aportar el 30-35%
- **SATURADAS** < 10%
- **MONOINSATURADAS** = 10-20%
- **POLIINSATURADAS** = 7-10%
- **AG-trans** – aterogénicos
- **"shortenings"**
- Colesterol < 300mg/día

RECOMENDACIONES de HC, GRASAS Y PROTEÍNAS

Proteínas

- Deben aportar el 15-20%
- **1,2g proteïna/kg/día**
- 50% Origen vegetal
- 50% Origen animal

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

NECESIDADES HÍDRICAS

Hidratación

- Mayor riesgo de deshidratación
- Acostumbrar a beber **agua natural** (sin olores, sabores y sin azúcares)
- Restringir el consumo de zumos
- Mejor, zumos naturales
- Dejar las begudes refrescantes para ocasiones especiales

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

MODELO DE DIETA

12 Recomendaciones

1. Predominio de hidratos de carbono complejos
2. Grasas de diferente origen (vegetal y animal)
3. Controlar el consumo de alimentos preparados
4. Combinar el aporte proteico (vegetal y animal)
5. Proteínas, en las tres comidas principales
6. Es preferible el pescado a la carne

MODELO DE DIETA

12 Recomendaciones

7. Fruta, en las tres comidas principales
8. Verduras y hortalizas en todas las comidas y cenas
9. Alimentos crudos en las tres comidas principales
10. Frutos secos, de 5-7 días a la semana
11. Fruta desecada, alternativa a las golosinas
12. Agua, la bebida principal

MODELO DE DIETA

Raciones diarias recomendadas

- 4-5 raciones de HC
- 2 raciones de verduras y hortalizas
- 2-3 raciones de fruta
- 2-3 raciones de lácteos
- 2 raciones de proteínas
- 3-5 raciones de grasas

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

MODELO DE DIETA

Distribución de las comidas

- 5-6 comidas al día
- Desayuno + Almuerzo (25%): Lácteos + HC + Fruta
- Comida (30%): Plato ppal. = HC
- Merienda (20%): Lácteos o Fruta + HC
- Cena (25%): Plato ppal. = Proteínas (alimentos no consumidos en la comida)

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

MODELO DE DIETA

Desayuno
+
Almuerzo

+

+

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

MODELO DE DIETA

Desayuno
+
Almuerzo

+

+

Comida

+

+

+

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

MODELO DE DIETA

Desayuno
+
Almuerzo

+

+

Comida

+

+

+

Merienda

+

+

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

MODELO DE DIETA

Desayuno + Almuerzo		+		+				
Comida		+		+		+		
Merienda		+		+				
Cena		+		+		+		

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA© 2007

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

Pirámide NAOS

estrategia naos
¡come sano y muévete!

Edición especial para el programa de clases y talleres con cocineros, sobre alimentación, cocina y hábitos saludables, para niños.

Gobierno de España · Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino

Gobierno de España · Ministerio de Sanidad y Consumo · Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Euro-Toques

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

¡Gracias !

NutriPharm

Ajuntament d'Alcoi

fem família

¡Muchas, muchas gracias!

Ajuntament d'Alcoi

fem família