

DIETA MODELO RECOMENDADA	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de leche (200ml)</li> <li>• 1 puñado de cereales de desayuno (30g)</li> <li>• 1 vaso de zumo (100-150ml) o una fruta</li> </ul>
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50g de pan con queso, jamón serrano o York, pechuga de pavo, atún o, esporádicamente, otros embutidos o patés.</li> </ul>
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50g de pan (una rodaja de pan de un dedo de grosor pesa 20g aprox.)</li> </ul>
	<u>Primer plato</u> (a escoger entre): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80-100g de patatas (1 patata pequeña)</li> <li>• 30g de arroz (en crudo - una cuchara sopera de arroz crudo equivale a 15g)</li> <li>• 30g de pasta (en crudo - una cuchara sopera de pasta cruda equivale a 15g)</li> <li>• 50g de legumbres (en crudo - una cuchara sopera de legumbres crudas equivale a 20g)</li> </ul>
	<u>Segundo plato</u> (a escoger entre): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 de carne blanca: pollo, pavo, conejo (3 veces por semana)</li> <li>• 60g de carne roja: ternera, vísceras, cordero, cerdo (1-2 veces por semana)</li> <li>• 60g de embutidos: morcilla, longaniza, etc. (0-1 veces por semana)</li> <li>• 100g de pescado blanco: merluza, lenguado, rape, bacalao, etc. (2-3 veces por semana)</li> <li>• 80g de pescado azul: salmón, atún, trucha, caballa, sardinas, etc. (2-3 veces por semana)</li> <li>• 70g de marisco/cefalópodos: gambas, mejillones, almejas, etc. / pulpo, calamar, sepia, etc. (0-1 veces por semana)</li> <li>• 1 Huevo: tortilla, huevo duro, huevo revuelto, etc. (2-3 veces por semana)</li> </ul>
	<u>Acompañamiento</u> (a escoger entre): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g de verdura: hervida, cocida en el microondas, al horno, a la plancha, al vapor, salteada o guisada.</li> <li>• Ensalada / Gazpacho / Licuados de verdura / Crema / Puré</li> </ul>
	<u>Postre:</u> fruta o un yogur.
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 yogures (125g por unidad) o un vaso de leche (150-200ml)</li> <li>• 10 almendras, 8 avellanas o 2-3 nueces</li> <li>• 1 fruta</li> </ul>
CENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 60g de pan (una rodaja de pan de un dedo de grosor pesa 20g aprox.). Es opcional. Puede incluirse en la merienda</li> </ul>
	<u>Primer plato</u> (a escoger entre): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80g de carne blanca: pollo, pavo, conejo (3 veces por semana)</li> <li>• 60g de carne roja: ternera, vísceras, cordero, cerdo (1-2 veces por semana)</li> <li>• 60g de embutidos: morcilla, longaniza, etc. (0-1 veces por semana)</li> <li>• 100g de pescado blanco: merluza, lenguado, rape, bacalao, etc. (2-3 veces por semana)</li> <li>• 80g de pescado azul: salmón, atún, trucha, caballa, sardinas, etc. (2-3 veces por semana)</li> <li>• 70g de marisco/cefalópodos: gambas, mejillones, almejas, etc. / pulpo, calamar, sepia, etc. (0-1 veces por semana)</li> <li>• 1 Huevo: tortilla, huevo duro, huevo revuelto, etc. (2-3 veces por semana)</li> <li>• 50g de jamón serrano o York (0-1 veces por semana)</li> <li>• 40g de queso semicurado (0-1 veces por semana)</li> </ul>
	<u>Acompañamiento</u> (a escoger 2 de entre): <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g de verdura: hervida, en el microondas, al horno, a la plancha, al vapor, salteada, guisada, en crema o en puré.</li> <li>• Ensalada / Gazpacho / Licuados de verdura (verdura cruda)</li> <li>• 125g de patatas (1 patata mediana)</li> <li>• 20g de arroz (en crudo - una cuchara sopera de arroz crudo equivale a 15g)</li> <li>• 20g de pasta (en crudo - una cuchara sopera de pasta cruda equivale a 15g)</li> <li>• 30g de legumbres (en crudo - una cuchara sopera de legumbres crudas equivale a 20g)</li> </ul>
	<u>Postre:</u> fruta o un yogur.

## NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

1. Introducción.
2. Costumbres y hábitos alimentarios en la infancia.
  - 2.A. Educación y Alimentación
3. Recomendaciones dietéticas.
  - 3.A. Recomendaciones energéticas.
  - 3.B. Recomendaciones de hidratos de carbono, lípidos y proteínas.
  - 3.C. Recomendaciones de vitaminas y minerales.
  - 3.D. Necesidades hídricas.
4. Modelo de dieta: 12 Recomendaciones
5. Elaboración de un Menú Diario
6. La Rueda de los Alimentos
7. La Pirámide de la alimentación
8. La Pirámide de la Actividad Física

**Bibliografía recomendada.**

---

### **1. INTRODUCCIÓN**

- Durante la infancia, la relación entre Alimentación y Salud es fundamental y constituye la base para el correcto desarrollo del adulto y para la prevención de enfermedades crónicas.
- En niños el riesgo de deficiencias es más grande porque su organismo está creciendo y desarrollándose.

### **2. COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS**

- Desde el punto de vista fisiológico, **toleran una alimentación completa y variada** (que incluye alimentos de todos los grupos). La dieta de los niños debe ser **equilibrada, individualizada, sin normas nutricionales rígidas** y que tenga en cuenta:
  - El estado físico y emocional del niño en ese momento
  - Las preferencias y las aversiones alimentarias del niño
  - Su actividad social
- La **Regla de Oro: NINGÚN NIÑO SANO SE MUERE DE HAMBRE.**
- **Aparecen las preferencias y las aversiones alimentarias.**

Para resolver estos problemas, tanto si el niño come poco, como si se niega a probar nuevos alimentos, como si come mucho, PODEMOS:

- **Ofrecer diferentes preparaciones culinarias**
- **Ofrecer alternativas de alimentos con el mismo nutriente**
- **Ofrecer pequeñas cantidades de alimentos**
- **Mejor, todos los alimentos en un sol plato**
- **Socializar las comidas** y fomentar un **ambiente relajado sin distracciones**
- **Implicar a los niños** en los preparativos de la comida para motivarlos a que tomen responsabilidad de la su propia alimentación
- **Fomentar su autonomía** a la hora de comer. La necesidad de explorar y probar forma parte del crecimiento y desarrollo normal de todos los niños
- **Disponer de un Menú Semanal.** Además de ser muy práctico, anticipa a los niños los alimentos que se les va a presentar. Este menú podemos elaborarlo con ellos, si son mayores. La elaboración del menú favorece una dieta equilibrada, ayuda en la organización familiar y a planificar las compras.
- **No forzar, ofrecer con perseverancia.** Obligar a un niño a que coma más o pruebe algún alimento nuevo es inefectivo

**Hay muchas maneras de forzar a un niño a comer:**

- Amenazas: “¡No te levantarás de la silla hasta que no te lo acabes!”
- Chantaje. Premios y castigos: “Si te lo comes,…”
- Hacer comentarios despectivos: “Te llevaré al medico!”
- Gritar y perder las formas.

**Formas de hacer que un niño coma o pruebe un alimento nuevo:**

- **Ofrecerle el alimento de forma continua**, por ejemplo, cada dos o tres días. No desistir al primer “no” del niño.
- **No retirarle el alimento o el plato**; dejarselo cerca per si se anima más tarde.
- **Dar buen ejemplo.** No es realista intentar que el niño pruebe un alimento si el padre o la madre también lo rechazan.
- **Dejar que lo prueben de nuestro plato.**
- **Ofrecer el alimento como acompañamiento o guarnición.**
- **Elogiar todos sus intentos**, aunque no se lo acabe o diga que no le gusta.
- **Camuflar el alimento**, cuando nada de lo anterior ha funcionado.

- Si tarda mucho tiempo en comer, deberemos **limitar el tiempo**. Las comidas deben ser tranquilas, sin prisas, pero el tiempo debe ser limitado. El criterio de “hasta que no te lo acabes, no te levantas” no vale. Unos 30 minutos para la comida y la cena deben ser suficientes. El desayuno y la merienda pueden durar unos 15 minutos. En niños más pequeños, todavía se reduce más el tiempo.
- **Ofrecer una presentación atractiva.**
- Hay que **evitar comer entre horas**.
  - Mejora la función digestiva
  - Controla el apetito y evita el aumento de peso
- El **desayuno** es, junto con la comida y la cena, una de las principales comidas del día y, por tanto, se le debe dar la importancia que se merece.
  - Es importante para la salud del propio niño, ya que controla el apetito e influye en la calidad global de su dieta.
  - Es importante para la salud del futuro adulto, porque al controlar el apetito y el aumento de peso, contribuye a la prevención de enfermedades crónicas del adulto.
  - Mejora el rendimiento escolar: influye positivamente en la memoria reciente, la memoria espacial, la capacidad de concentración, la atención auditiva y la comprensión, la resolución de problemas, etc.
  - Mejora las habilidades sociales.

### **3. RECOMENDACIONES DIETÉTICAS**

#### **3.A. Recomendaciones Energéticas**

- La dieta debe aportar unos 102 Kcal/Kg/día
  - Hasta los 10 años, esta aportación NO depende del sexo del niño,
  - pero SI depende de la actividad física y del ritmo de crecimiento
- En general:

**1000 Kcal + 100 Kcal per año de edad**

Ejemplo: un niño de 5 años necesita 1500 Kcal/día aproximadamente

#### **3.B. Recomendaciones de Hidratos de carbono, Lípidos y Proteínas**

### • Hidratos de Carbono

- Deben aportar el 50-55% del total del aporte calórico diario.
- Los azúcares simples no deben superar el 20% del aporte calórico diario.
- La cantidad diaria de **fibra** recomendada se puede calcular del siguiente modo:

$$\boxed{\text{gramos de Fibra/día} = \text{edad en años} + 5}$$

- Máximo = 20g fibra/día

### • Lípidos

- Deben aportar el 30-35% del total del aporte calórico.
- Las **grasas saturadas** deben representar un aporte calórico inferior al 10% del total diario. Se encuentran en la manteca, el aceite de palma, de coco y en la grasa animal. Este tipo de grasa es determinante de los niveles de colesterol-LDL.
- Los **ácidos grasos monoinsaturados** deben representar un 10-20% del aporte calórico diario. Ej.: ácido oleico, que se encuentra en el aceite de oliva.
- Los **ácidos grasos poliinsaturados** (omega-3, omega-6) deben aportar entre el 7-10% del aporte calórico diario. Se encuentran en aceites de semillas como el aceite de girasol, en el pescado azul y en los frutos secos. La relación omega-3:omega-6 debe ser de 5:1.
- Los **ácidos grasos trans** son aterogénicos y, por tanto, muy perjudiciales para la salud. Se encuentran en margarinas vegetales y otras grasas de untar, pastelería, bollería y repostería industriales, y en platos preparados.
- El aporte de **colesterol** no debe ser superior a los 300mg/día.

### • Proteínas

- Deben aportar el 15-20% del total del aporte calórico.
- Entre 1-3 años, los niños deben consumir 1,2g proteína/Kg/día. Este aporte de proteínas debe repartirse al 50% entre proteínas de origen animal y proteínas de origen vegetal.
- Las proteínas vegetales bien combinadas pueden equipararse a las proteínas de alto valor biológico. Estas son algunas combinaciones favorables:

COMBINACIONES FAVORABLES DE PROTEÍNAS VEGETALES	
Leche	Arroz
	Trigo
	Avena
	Maíz
	Soja
	Sésamo
	Patatas
Judías / Alubias	Trigo
	Avena
	Maíz
Lentejas	Arroz
Garbanzos	Arroz
Soja	Trigo y Sésamo
	Trigo y Arroz
Arroz	Frutos secos

### 3.C. Recomanacions de Vitamines i Minerals

(Ver tablas en la página siguiente)

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINAS				
VITAMINA	CDR (en adultos)	EQUIVALENTE	ALIMENTOS RICOS	INDICACIONES
<b>Vit. A</b> (retinol, β-caroteno)	<b>0,8 mg</b>	1 huevo + 1 zanahoria + 3 albaricoques	Hígado, pescado, yema de huevo, leche, mantequilla, verduras de hoja verdes, zanahoria, tomate, ciruelo, albaricoque.	Acné, eczemas, envejecimiento prematuro, fumadores, alcohólicos, cáncer, sida.
<b>Vit. D</b> (colecalférico I)	<b>2,5 - 5 µg</b>	25 g de queso emmental + 1 ración de champiñones	Aceite de pescado, sardinas, arenques, atún, huevos, hígado, manteca, leche, queso. Tomar el sol.	Osteoporosis, embarazo, lactancia, vegetarianos, vejez, disminución de las defensas.
<b>Vit. E</b> (tocoferol)	<b>8 - 10 mg</b>	10 g de aceite de oliva + 20 almendras + 1 ración de espárragos	Aceites vegetales (soja, maíz, girasol y oliva), frutos secos, cereales integrales, verduras de hoja verde, espárragos, huevos, manteca.	Impotencia, infertilidad femenina, anticonceptivos orales, colesterol alto, anemia, vejez, deportistas, fumadores.
<b>Vit. K</b>	<b>40 - 80 µg</b>	1 ración de verduras de hoja verde	Verduras de hoja verde, hígado, aceites vegetales, yema de huevo, germen y salvado de trigo. También es fabricada por la microbiota intestinal.	Embarazo, bebés prematuros, fragilidad capilar, enfermedades digestivas.
<b>Vit. C</b> (ácido ascórbico)	<b>60 mg</b>	1 naranja + 1 ensalada	Cítricos, tomates, fresas, frutas del bosque, hígado, riñón. La cocción y el procesamiento causan pérdida de vit. C (calor y oxidación)	Disminución de las defensas, fatiga, ansiedad, estrés, convalecencia, anemia, colesterol alto, vejez, prevención de trastornos cardiovasc.
<b>Vit. B<sub>1</sub></b>	<b>1 - 1,5 mg</b>		Levadura de cerveza, cereales integrales, cerdo, hígado. La cocción la destruye rápidamente. No debe mezclarse con taninos o flavonoides (te, vino)	Depresión, agitación, falta de vitalidad, embarazo, alcoholismo.
<b>Vit. B<sub>2</sub></b> (riboflavina, FMN, FAD)	<b>1,3 - 1,8 mg</b>		Hígado, levadura de cerveza, queso, leche helados, carne, huevos, verduras de hoja verde.	Trastornos de la piel, embarazo, lactancia, anemia, vejez, deportistas, vegetarianos. Los anticonceptivos orales pueden disminuir su absorción y efecto.
<b>Niacina</b>	<b>15 - 20 mg</b>		Levadura de cerveza, cacahuetes, cereales integrales, atún, carne, setas, pescado, legumbres. Nicotinamida, NAD, NADP (en animales). Ácido nicotínico (en vegetales).	Ansiedad, trastornos del comportamiento, trastornos circulatorios, migraña, colesterol alto.
<b>Vit. B<sub>6</sub></b> (fosfato de piridoxal)	<b>1,6 - 2 mg</b>	100g pescado azul + 25g avellanas + 1 plátano	Cereales integrales, levadura de cerveza, hígado, carne, atún, frutos secos, patatas, verduras. Se pierde con la cocción y el almacenamiento.	Estrés, rampas, espasmos, riesgo de enfermedad cardiovascular, reuma, vejez, fumadores, alcoholismo.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINAS				
VITAMINA	CDR (en adultos)	EQUIVALENTE	ALIMENTOS RICOS	INDICACIONES
<b>Biotina</b>	<b>30 - 200 µg</b>		Riñón, melaza, levadura de cerveza, cereales, huevos, frutos secos, legumbres, carne.  Disponibilidad limitada porque se encuentra unida a proteínas.	
<b>Ácido pantoténico</b>	<b>3 - 7 mg</b>	1 ración de guisantes + 1 huevo	Levadura de cerveza, frutos secos, setas, legumbres, cereales integrales, hígado, carne, huevos.	Cabello débil, piel atópica, dificultad para cicatrizar, estrés, anticonceptivos orales, embarazo, lactancia.
<b>Ácido fólico</b>	<b>180 - 200µg</b>	1 ración de lentejas / espinacas + 1 ensalada + 1 huevo	Levadura de cerveza, hígado, legumbres, verduras de hoja verdes.	Anemia en el embarazo, prevención de malformaciones fetales, depresión, trastornos de la memoria.
<b>Vit. B<sub>12</sub></b> (cobalamina)	<b>2 µg</b>	100g pescado o de carne	Hígado, moluscos marinos, yema de huevo, pescado graso, carne, productos lácteos.  Ojo con las dietas vegetarianas porque los vegetales NO contienen esta vitamina.	Anemia, trastornos intestinales, vegetarianos, estrés, falta de memoria, voluntad de aumentar la masa muscular.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE MINERALES		
MINERAL	CDR (en adultos)	ALIMENTOS RICOS
<b>Sodio</b>	<b>500 mg</b>	Sal común, embutidos, conservas, alimentos preparados.
<b>Potasio</b>	<b>500 mg</b>	Frutas, verduras, patatas, carne.
<b>Cloro</b>	(No se ha descrito)	Sal común, embutidos, conservas, alimentos preparados.
<b>Calcio</b>	<b>800 - 1200 mg</b>	Lácteos, legumbres, hortalizas, carne, pescado.
<b>Magnesio</b>	<b>350 - 420 mg</b>	Verduras de hoja verde, cereales, fruta desecada, cacao, marisco.
<b>Fósforo</b>	<b>700 - 800 mg</b>	Lácteos, frutos secos, carne, legumbres, refrescos.
<b>Hierro</b>	<b>8 - 14 mg</b>	Hígado, carne roja, mejillones, berberechos, legumbres.
<b>Cobre</b>	<b>1,3 - 1,5 mg</b>	Moluscos, legumbres, fruta desecada.
<b>Zinc</b>	<b>15 mg</b>	Ostras, carne, cereales integrales, legumbres.
<b>Selenio</b>	<b>55 - 70 µg</b>	Germen y salvado de trigo, levadura de cerveza, cebolla, ajo, tomate, brécol.
<b>Flúor</b>	<b>1 - 2 mg</b>	Agua de bebida, te, col, espinacas.
<b>Yodo</b>	<b>150 µg</b>	Pescado, marisco, sal yodada.
<b>Manganeso</b>	<b>2 - 9 mg</b>	Verduras, hortalizas.
<b>Molibdeno</b>	<b>250 µg</b>	Germen de trigo, plantas que hayan crecido en tierras ricas en este mineral.
<b>Cromo</b>	<b>200 - 400 µg</b>	Levadura
<b>Cobalto</b>	(No se ha descrito)	Hígado.
<b>Níquel</b>	(No se ha descrito)	Legumbres, cereales integrales, espinacas, tomate, cebolla, perejil, te, cacao.



### **3.D. Necesidades Hídricas**

- En niños menores de 2 años el riesgo de deshidratación es mayor.
- Es importante acostumbrar a los niños a beber agua natural, sin olores, ni sabores, y sin azúcares.
- El consumo de zumos de fruta debe estar también restringido. Así mismo, son preferibles los zumos naturales a los industriales y, de entre estos últimos, deberemos escoger los "sin azúcares añadidos". Siempre que sea posible, sustituir el zumo por el consumo de una pieza de fruta.
- Se aconseja reservar las bebidas refrescantes para ocasiones especiales.

### **4. MODELO DE DIETA**

En general se recomienda:

1. Un predominio en la dieta de hidratos de carbono.
2. El consumo de grasas de diferente origen.
3. Controlar el consumo de alimentos procesados.
4. Combinar las proteínas vegetales con las animales (50:50)
5. Las proteínas deben estar presentes en las tres comidas principales.
6. Es preferible el consumo de pescado al de la carne.
7. La fruta debe estar presente en las tres comidas principales.
8. Las verduras y las hortalizas deben estar presentes en todas las comidas y cenas.
9. Se aconseja incluir alimentos crudos en las tres comidas principales.
10. Se recomienda el consumo de frutos secos de 5 a 7 días a la semana.
11. La fruta desecada puede ser una buena alternativa a los "chuches".
12. El agua debe ser la bebida principal.

### **Raciones diarias recomendadas:**

- 4-5 raciones de hidratos de carbono
- 3 raciones de verduras y hortalizas
- 2-3 raciones de fruta
- 2-3 raciones de lácteos

- 2 raciones de proteínas
- 3-5 raciones de grasas

1 RACIÓN...	... EQUIVALE A:
de lácteos*	1 vaso de leche (200-250ml) 2 yogures 40g de queso 1 natilla
de hidratos de carbono	55-60g de pan 100-125g de patatas 30-40g de arroz o pasta (en crudo) 50-60g de legumbres (en crudo)
de verduras, hortalizas	100g de verduras y/o hortalizas
de fruta	100-125g de fruta
de proteínas	80-100g de carne blanca 60-80g de carne roja 80-100g de pescado blanco 60-80g de pescado azul 1 huevo
de grasa	10g = 1 cucharada sopera de aceite

\* Las raciones de lácteos son las mismas que para un adulto. El resto, está ajustado a niños de 1-3 años.

### **Distribución de las comidas:**

- 5-6 comidas al día
- Desayuno + Almuerzo (a media mañana) (25%): lácteos + hidratos + fruta
- Comida (30%): plato principal = hidratos de carbono
- Merienda (20%): lácteos / fruta + hidratos
- Cena (25%): plato principal = proteínas. Debe incluir alimentos no consumidos en la comida.

## **Bibliografía.**

- “La nueva Rueda de los Alimentos” Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA).  
[http://www.nutricion.org/recursos\\_y\\_utilidades/rueda\\_alimentos.htm](http://www.nutricion.org/recursos_y_utilidades/rueda_alimentos.htm)
- “Pirámide de la Actividad Física para los Niños”, Sociedad Española de Nutrición Colectiva (SENC)  
<http://www.nutricioncomunitaria.org/generica.jsp?tipo=noticia&c=7&id=63>
- “Piràmide de l’Activitat Física”, Generalitat de Catalunya, Departament de Salut.  
[www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/piramidefisica2006.pdf](http://www.gencat.cat/salut/depsalut/pdf/piramidefisica2006.pdf)
- “Manual Práctico de Nutrición en Pediatría”, Comité de Nutrición de la AEP (Asociación Española de Pediatría) y Sociedad de Pediatría de Madrid y Castilla La-Mancha, ed. Ergon (2007).  
<http://www.aeped.es/documentos/manual-practico-nutricion-en-pediatria>
- Campaña “Despierta, Desayuna!!” Prevención de la Obesidad Infantil. Ministerio de Sanidad y Política Social (2007).  
<http://www.msps.es/campañas/campanas06/ObesidadInfant.htm>
- “Piràmide NAOS”, Estrategia NAOS – ¡Come sano y muévete!  
<http://www.naos.aesan.msps.es/csym/piramide/>
- “Alimentos Funcionales en Pediatría. Situación legal actual e implicaciones prácticas” por I. Vitoria Miñana, J. Dalmau Serra de la Unidad de Nutrición y Metabolopatías. Hospital «La Fe», Valencia. Publicado en Acta Pediatr Esp. 2009; 67(5): 223-230.
- “Influencia de la educación nutricional en el tratamiento de la obesidad infanto-juvenil”, T. Durá Travé, *Departamento de Pediatría. Facultad de Medicina. Universidad de Navarra. España.* Publicado en Nutr Hosp. 2006;21(3):307-312 ISSN 0212-1611, CODEN NUHOEQ S.V.R. 318
- “Alimentación y nutrición en edad escolar”, *Nuria Burgos Carro, Universidad de Huelva, España.* Publicado en Revista Digital Universitaria, 10 de abril 2007, Volumen 8 Número 4, ISSN: 1067-6079
- “El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre”, M.J. Galiano Segovia, J.M. Moreno Villares1 Pediatra. Centro de Salud «María Montessori». Leganés (Madrid). 1Pediatra. Unidad de Nutrición Clínica. Hospital Universitario «12 de Octubre». Madrid. Publicado en Acta Pediatr Esp. 2010; 68(8): 403-408
- “Las dietas vegetarianas y los niños”, TAB Sanders y Sheela Reedy, *Am. J. Clin. Nutr.*, 1994;59(suppl), 1176S-1181S  
<http://www.ajcn.nutrition.org/content/59/5/1176S.full.pdf+html?sid=25f85504-4770-459b-ba82-8b2b02153d24>