

NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

1-3 años



NUTRICIÓN EN LA INFANCIA

1. Importancia de la Alimentación en la Infancia
2. Costumbres y Hábitos alimentarios durante la Infancia.
3. Recomendaciones dietéticas.
 - 3.A. Recomendaciones energéticas.
 - 3.B. Recomendaciones de HC, grasas y proteínas.
 - 3.C. Necesidades hídricas.
4. Modelo de dieta
5. La Rueda de los Alimentos.



1. INTRODUCCIÓN

- ✓ La relación entre alimentación y salud es fundamental.
- ✓ En niños, el riesgo de deficiencias es más grande porque su organismo está creciendo y desarrollándose.

2. COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- ✓ 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
 - ✓ Aparecen las preferencias y aversiones alimentarias – Son parte de su desarrollo
 - ✓ Actividad social del niño
- ✓ Explorar y probar forma parte del desarrollo normal de los niños.

MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Es obligación de los padres que los niños coman.



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Es obligación de los padres que los niños coman.

REALIDAD

- ◆ Es obligación de los padres **ofrecer una alimentación correcta** y una adecuada **educación nutricional**.
- ◆ Es responsabilidad de los niños decidir si comen o no y cuánto comen.



2. COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

- ✓ Ofrecer diferentes preparaciones culinarias.
- ✓ Ofrecer alternativas de alimentos con el mismo nutriente.
- ✓ Ofrecer raciones pequeñas.
- ✓ Mejor, un solo plato.
- ✓ Socializar las comidas.
- ✓ Implicar a los niños en los preparativos y fomentar su autonomía.
- ✓ Evitar comer entre horas.
- ✓ Disponer de un menú diario/semanal.
- ✓ Importancia del desayuno.

3.1. RECOMENDACIONES ENERGÉTICAS

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

1000 Kcal + 100Kcal por año de edad

Ejemplo: niño de 2 años, necesita 1200 Kcal

MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Mi hijo come poco y por eso es más delgado que el resto de niños de su clase.



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Mi hijo come poco y por eso es más delgado que el resto de niños de su clase.



REALIDAD

- ◆ Ser delgado NO es estar enfermo.
- ◆ No debemos preocuparnos si el niño sigue su percentil y no muestra signos de enfermedad.

3.2. RECOMENDACIONES de HC, LÍPIDOS y PROTEÍNAS

Hidratos de Carbono

- ✓ Deben aportar el 50-55%
- ✓ Azúcares simples < 20%
- ✓ Fibra (g/día) = Edad en años + 5
< 20g/día



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Mi hijo tiene exceso de peso; le quito el pan y la pasta de la dieta y adelgazará.



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Mi hijo tiene exceso de peso; le quito el pan y la pasta de la dieta y adelgazará.

REALIDAD

- ◆ Los HC son la base de la alimentación de los niños.
- ◆ Conviene que sean **integrales**.
- ◆ **No** acompañarlos de **alimentos altamente calóricos**.



3.2. RECOMENDACIONES de HC, LÍPIDOS y PROTEÍNAS

Lípidos

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



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Las grasas no son buenas y es más sano eliminarlas cuanto antes.



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Las grasas no son buenas y es más sano eliminarlas cuanto antes.

REALIDAD

- ◆ Las grasas son importantes.
- ◆ Aportan energía, vit. A, D, E y K, mantienen la t^a corporal, etc.
- ◆ Limitar el consumo de grasa saturadas, hidrogenadas y *shortenings*.



3.2. RECOMENDACIONES de HC, LÍPIDOS y PROTEÍNAS

Proteínas

- ✓ Deben aportar el 12-15%
- ✓ **1,2g proteína/kg/día**
- ✓ 50% Origen vegetal
- ✓ 50% Origen animal



3.2. RECOMENDACIONES de HC, LÍPIDOS y PROTEÍNAS

COMBINACIONES FAVORABLES DE PROTEÍNAS VEGETALES	
LECHE	Arroz Trigo, Avena Sésamo Patatas Maíz, Soja
ALUBIAS	Trigo, Avena Maíz
LENTEJAS, GARBANZOS	Arroz
SOJA	Trigo, Avena Arroz Sésamo
ARROZ	Frutos secos



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Debo limitar el consumo de huevos de mi hijo a dos por semana.



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Debo limitar el consumo de huevos de mi hijo a dos por semana.



REALIDAD

- ◆ Los huevos NO influyen tanto en los niveles de colesterol.
- ◆ Los huevos aportan proteínas de alto valor nutricional, vitaminas y minerales.
- ◆ Exceso de **azúcares y grasas saturadas** SI son determinantes de los niveles de colesterol.

MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Para un buen crecimiento es necesario un **suplemento vitamínico.**



MITOS SOBRE ALIMENTACIÓN INFANTIL

MITO

- ◆ Para un buen crecimiento es necesario un **suplemento vitamínico.**

REALIDAD

- ◆ Una alimentación **variada** y en una **proporción adecuada**, es suficiente para asegurar un buen crecimiento y desarrollo.
- ◆ Nuestra alimentación no depende de un alimento, sino del **conjunto de alimentos** consumidos en varios días.



3.4. NECESIDADES HÍDRICAS

Hidratación

- ✓ ↑ riesgo de deshidratación en niños < 2 años
- ✓ Acostumbrar a los niños a beber agua natural (sin olores, sabores y sin azúcares)
- ✓ Restringir el consumo de zumos
- ✓ Se prefieren los zumos naturales
- ✓ Bebidas refrescantes, para ocasiones especiales



4. MODELO DE DIETA

12 Recomendaciones

1. Predominio de hidratos de carbono complejos
2. Grasas de diferente origen
3. Controlar el consumo de alimentos procesados
4. Combinar el aporte proteico
5. Proteínas, en las tres comidas principales
6. Preferible el pescado a la carne

4. 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 seca, como alternativa a las golosinas
12. Agua como bebida principal

4. MODELO DE DIETA

Raciones diarias recomendadas

- ✓ 4-5 raciones de HC
- ✓ 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



4. 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 / Fruta + HC
- ✓ **Cena** (25%): Plato ppal. = **Proteínas** (alimentos no consumidos en la comida)

4. MODELO DE DIETA

Desayuno
+
Almuerzo



+



+



4. MODELO DE DIETA

Desayuno
+
Almuerzo



+



+



Comida



+



+



+



4. MODELO DE DIETA

Desayuno
+
Almuerzo



+



+



Comida



+



+



+



Merienda



+



+



4. MODELO DE DIETA

Desayuno
+
Almuerzo



+



+



Comida



+



+



+



Merienda



+



+



Cena



+



+



+



LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA® 2007





¡Gracias !



¡Muchas, muchas gracias!