



# La alimentación en la infancia

## Guía para padres





Durante la infancia los niños, además de crecer a pasos agigantados, aprenden, juegan, experimentan y descubren el mundo que les rodea.

Para poder hacer frente a todo esto, alimentarse adecuadamente es esencial.

**Una alimentación adaptada a cada una de sus etapas de crecimiento, saludable y equilibrada**, le aportará la energía y los nutrientes que necesita para hacer frente al gran crecimiento y desarrollo (tanto físico como motor) que experimenta y, además, garantizará un buen estado nutricional.

En este documento encontrará información sobre la alimentación infantil adaptada a cada etapa dirigida a padres y madres.

Está dividida en tres bloques o apartados:



1

Desde el nacimiento hasta 1 año de edad



2

Desde 1 hasta los 3 años



3

En la edad escolar

## El papel de los padres en la alimentación infantil

Durante la infancia los papás son los responsables de la alimentación del niño. Eligen qué alimentos ofrecerle a su hijo y cuáles no, a menudo en relación con el tipo de dieta que se realiza en casa. Todo lo que el niño aprenda ahora en torno a los alimentos, y todo aquello a lo que se habitúe, probablemente, marcará su rutina alimentaria en el futuro.

Realizar desde casa una buena educación nutricional durante la infancia **puede ayudar a consolidar unos hábitos alimentarios saludables en el adulto**, además de reducir la probabilidad de padecer diferentes problemas de salud futuros.



## 1. Alimentación del nacimiento hasta 1 año de edad

Durante la infancia, los niños, además de crecer a pasos agigantados, aprenden, juegan, experimentan y descubren el mundo que les rodea.

Para poder hacer frente a todo esto, alimentarse adecuadamente es esencial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Española de Pediatría (AEP) **recomiendan la lactancia materna exclusiva y a demanda durante los primeros 6 meses de vida del bebé. Durante estos primeros meses, la leche materna por sí sola aporta toda la energía y los nutrientes necesarios para que el bebé crezca sano y fuerte y para que se desarrolle correctamente.**

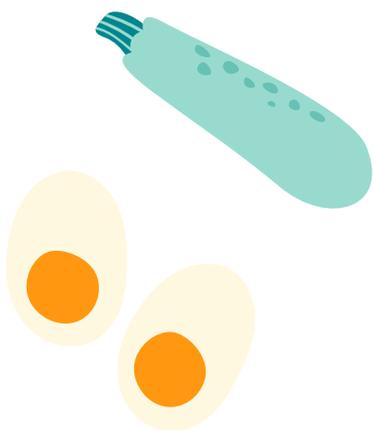
**En el caso de que realizar lactancia materna no sea posible, por cualquier motivo, se puede optar por la lactancia artificial mediante leches de fórmula adaptadas a cada etapa.**



## A partir de los 6 meses: alimentación complementaria

Las últimas guías de nutrición infantil publicadas recomiendan la incorporación de prácticamente todos los alimentos. Cereales con y sin gluten (pasta, pan, arroz...), frutas, verduras y hortalizas, legumbres, pescado, carne, huevos y aceite de oliva. Como ves, ¡cuentas con un amplio abanico de opciones!

- La incorporación se debe realizar **de forma, progresiva y en cantidades pequeñas**. A medida que crezca, las cantidades, la consistencia y la variedad irán en aumento.
- Es importante que intentes no **incorporar más de un alimento nuevo el mismo día**, lo recomendable es dejar pasar entre 1 y 3 días antes de introducir otro nuevo alimento. Si el pequeño sufre algún problema, como alguna alergia, será más fácil detectar qué alimento ha podido causarlo.
- Es mejor **introducir los nuevos alimentos durante el día, en lugar de por la noche**, así será más fácil identificar cualquier síntoma de alarma.
- Si se aplica el Baby-Led-Weaning, un método de alimentación dirigido por el bebé donde coge los alimentos con sus manos, se ofrecerán alimentos en trozos blandos (verduras cocidas al vapor, bolitas de arroz, tiras de pollo o palitos de aguacate, etc.). También podemos realizar la alimentación complementaria a base de purés y papillas o utilizar un método mixto como el Baby Led Introduction to Solids (BLISS), que combina tanto sólidos como formatos papilla.



## ¿Con qué alimentos se debe prestar atención?



Aunque a partir de los 6 meses se pueden introducir gran variedad de alimentos, debes estar alerta con algunos de ellos:



Es conveniente priorizar los alimentos frescos de proximidad y de temporada.



El yogur y el queso tierno se pueden empezar a incorporar a su alimentación en pequeñas cantidades solo a partir de los 9-10 meses.



El pez espada, el tiburón, el atún rojo y el lucio son peces con un contenido más alto en mercurio. Por este motivo es preferible no introducirlos, por lo menos, hasta los 10 años.



Las cabezas de gambas, langostinos y cigalas contienen cantidades de cadmio demasiado elevadas para ellos, por lo que también sería bueno excluirlas hasta los 3 años.



Es aconsejable no ofrecer frutos secos enteros, hasta los 3-4 años. Si lo deseas puedes dárselos chafados o molidos.



Es preferible apartar de su dieta alimentos con contenidos elevados en azúcar como: chocolate, flan, galletas, helados, bollería, mermeladas...



Es aconsejable evitar ofrecer miel hasta los 12 meses.



Es conveniente reducir el uso de sal añadida en sus comidas, así como los alimentos con cantidades elevadas de sal. En caso de utilizarla, debe ser sal yodada.



90%  
CARNE

REDUCIDO  
EN SAL



PROTEÍNAS

SIN POTENCIADOR  
DEL SABOR

SIN LACTOSA



SIN GLUTEN

## 2. Alimentación del año a los tres años

¿Qué alimentación se debe seguir?

Cuando el bebé haya cumplido su primer año debe comer prácticamente de todo. Su dieta debe ser similar a la del resto de la familia, aunque con tamaños (máximo del tamaño de un dedo) y consistencias que se adapten a él (blandas, fáciles de masticar). Las recomendaciones de frecuencia de consumo serán las mismas que para la población adulta, por eso es aconsejable que toda la familia siga hábitos de vida saludable.

**Es importante que su alimentación sea saludable, equilibrada y variada, que incluya alimentos de todos los grupos, siguiendo siempre las indicaciones del pediatra.**

¿Qué alimentos puedes ofrecer a partir del año?

- Los bebés que no tomen leche materna, a partir del año ya pueden incorporar leche entera de vaca.
- Se puede incorporar yogur y queso tierno ya en cantidades mayores.



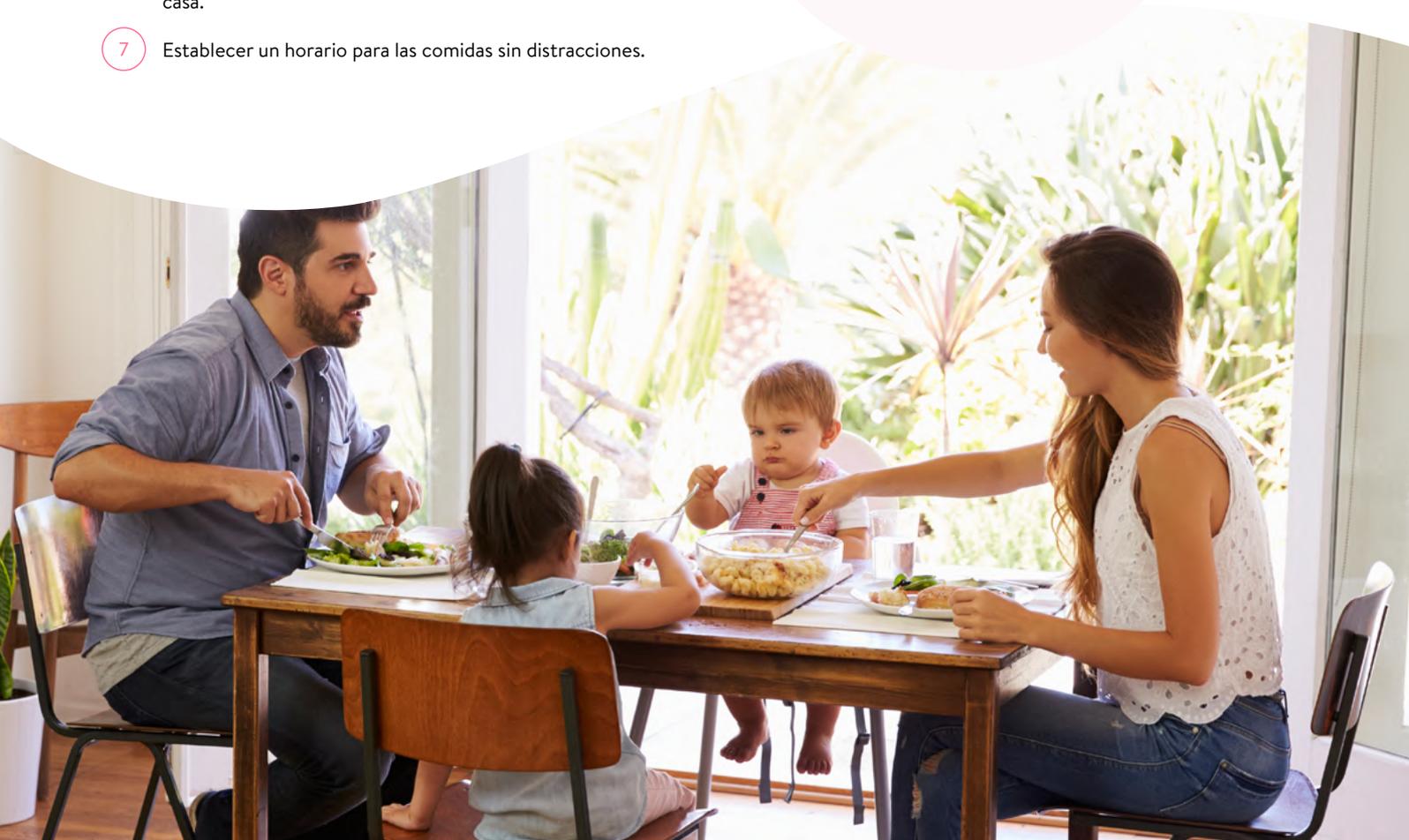
## Comer en familia, por lo menos una vez al día

La infancia es un **momento clave para enseñarle al peque unos buenos hábitos alimentarios**. A partir de los 6 meses, cuando se inicia la alimentación complementaria, el bebé debe ser uno más en la mesa, de esta manera, puede empezar a **familiarizarse con los cubiertos, los platos, los vasos...** (Incluso puede hacerlo antes si sus capacidades le permiten el desarrollo de estas habilidades) y, poco a poco, aumentar su autonomía y aprender a comer solito.

Las comidas en familia, además de ser un momento ideal para compartir el día a día de cada uno y pasar un buen rato juntos, también lo son para que **él pueda empezar a sentirse uno más y pueda aprender e imitar a sus papás y/o a sus hermanos en la mesa.**

### Otras recomendaciones

- 1 Ofrecer los nuevos alimentos en diversas ocasiones. Familiarizarse con algunos alimentos ayudará a aumentar su consumo.
- 2 No obligarle a comer o a terminarse el plato. Establecer unos horarios para las comidas y una oferta de alimentos sanos. Ellos deciden la cantidad a ingerir.
- 3 No recompensar con alimentos o felicitarle en exceso si come bien.
- 4 Facilitar un ambiente positivo en la mesa, evitando discusiones y situaciones de tensión, tanto físicas como emocionales.
- 5 Elaborar recetas apetecibles y cuidar la presentación de las comidas.
- 6 Hacerle participe en la preparación de las comidas. Tanto de las recetas como de la mesa y promover la colaboración en casa.
- 7 Establecer un horario para las comidas sin distracciones.



### 3. La alimentación en la etapa preescolar y escolar

Lo más importante en estas edades es asegurar que el niño realiza una **alimentación saludable y equilibrada, que le aporte todos los nutrientes esenciales** para que siga creciendo y desarrollándose tanto física como mentalmente a un ritmo adecuado para su edad. Una alimentación es saludable y equilibrada **cuando aporta alimentos de calidad de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.**

¿Qué cantidades de cada grupo de alimentos deberán comer?

La Pirámide de la Alimentación Saludable puede ayudarte a entender de forma fácil y clara qué grupos de alimentos deben aparecer más a menudo y en mayores cantidades en su dieta habitual y cuáles deberá ingerir tan solo de forma ocasional:

Pirámide de la alimentación saludable:



Adaptado de la Pirámide de la Alimentación Saludable SENC 2015



## ¿Cómo repartir la ingesta a lo largo del día?

Una buena opción puede ser: 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda).

### Desayuno

Tradicionalmente el desayuno completo ha incluido:

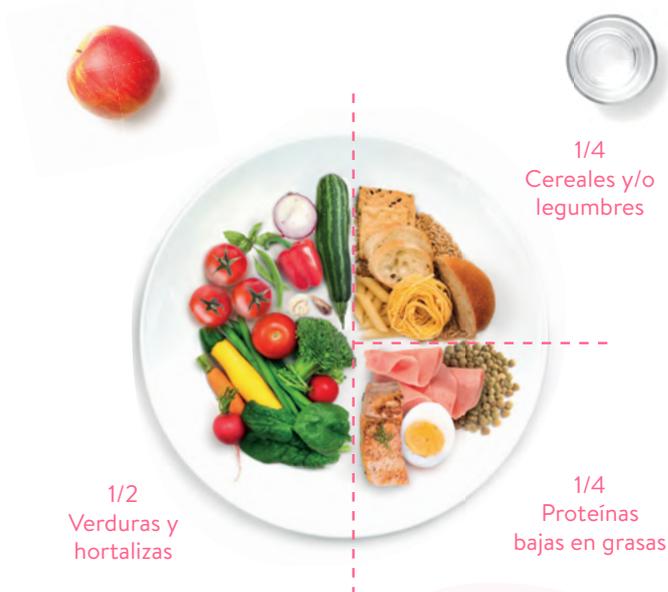


✓ También pueden formar parte de un buen desayuno alimentos saludables como, por ejemplo, frutos secos (almendras, nueces, avellanas...), alimentos proteicos bajos en grasa y en sal (elaborados cárnicos de calidad, queso, tortilla, atún...) o aceite de oliva.

✗ Es aconsejable evitar los alimentos ricos en azúcares como los zumos envasados, el chocolate, la crema de cacao, la bollería industrial, los refrescos... Su consumo debe ser ocasional.

### Comida y cena

Una forma práctica, fácil y visual para aplicar en el día a día es el método del plato.



90% CARNE

REDUCIDO EN SAL

PROTEÍNAS

SIN POTENCIADOR DEL SABOR

SIN LACTOSA

SIN GLUTEN

# En ElPozo BienStar

Apostamos por la elaboración de **productos de calidad**, por eso hemos desarrollado la **gama Corte Fresco**, que contiene un **90% de carne** y es **reducida en sal**.



SIN POTENCIADOR DEL SABOR

SIN LACTOSA

SIN GLUTEN

REDUCIDO EN SAL

90% CARNE

PROTEÍNAS

