

Somos

todo

lo

que

comemos



## RECOMENDACIONES

# PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

desde la infancia

### 1 ¿Por qué comer sano?

La buena alimentación es la que incluye todo tipo de alimentos. Durante la infancia se aprende a comer sano y variado. Así se consigue prevenir muchas enfermedades y llevar una vida sana.

### ¿Qué comer en el embarazo? 2

En los primeros 1000 días de vida de nuestros bebés (embarazo y 2 primeros años de vida) no puede faltar una alimentación sana para lograr el mejor desarrollo y salud a lo largo de la vida.

Lo mejor durante el embarazo es una alimentación variada. Es recomendable evitar:

- Los grandes pescados que pueden contener metales pesados (atún rojo, cazón, emperador)
- Los pescados, las carnes o los huevos crudos (sushi, carpachos o salsas como mayonesas)
- Quesos, o leche no pasteurizada
- La comida rápida y los embutidos

Desinfectar las verduras frescas antes de consumirlas, con lejía apta para el consumo humano (4 gotas/litro).

Todos los alimentos deben estar bien cocinados.

Mejor no comer del mismo plato o con el mismo cubierto de otros niños para evitar el contacto con su saliva.

Al amamantar y durante el embarazo, ninguna cantidad de alcohol es segura.

### 3 En la época de lactante:

El mejor comienzo es la leche materna. Desde el inicio a demanda, y de manera exclusiva hasta los 6 meses de vida. Después complementada con otros alimentos hasta que la mamá y el bebé decidan.

La leche materna es un fluido "vivo" que se adapta a las necesidades del bebé, sostenible con el medio ambiente y que protege de infecciones, alergias alimentarias y de la obesidad infantil. A su vez, protege a la madre de la depresión posparto, la hipertensión, el cáncer ginecológico y la osteoporosis.

La lactancia materna está contraindicada en muy pocos casos. En estos casos, o también si no se desea alimentar al pecho, se puede elegir leche materna donada (la mejor opción) o fórmulas para lactantes.

"Si de mayor fuerte quieres ser,  
a comer sano debes aprender"

[WWW.FAMILIAYSALUD.ES](http://WWW.FAMILIAYSALUD.ES)



## RECOMENDACIONES

# PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

desde la infancia

### 4 Alimentación complementaria:

En la dieta del lactante hay que añadir otros alimentos diferentes a la leche a partir de los 6 meses si toma lactancia materna, o a los 4-6 meses si toma fórmula infantil.

Se puede comer con las manos o con cuchara; y de forma gradual.

No importa en qué orden se haga. Se puede ofrecer todo tipo de alimentos (frutas y verduras, cereales y féculas, legumbres, pescados, huevos, y carnes) de consistencias varias (tritурados, grumosos, semisólidos y sólidos). Se irá adaptando al desarrollo del bebé.

Evitar la miel y las verduras de hoja verde (lechuga, acelgas, espinacas, la alcachofa, la borraja y la remolacha) antes del año de vida.

No se trata solo de dar nutrientes, sino también de adquirir habilidades y buenas costumbres.

Hay que dar comida sana, nutritiva y segura, siendo el lactante el que decide cuánto come. Siempre se deben respetar sus señales de hambre y saciedad.

### Qué no debe faltar en la dieta: 5

Es recomendable que la mitad de lo que comamos sean frutas, verduras y hortalizas. Es una buena inversión de futuro aprender a comerlas y cocinarlas de formas diversas.

Una dieta equilibrada también contiene cereales, sobre todo integrales, legumbres, frutos secos y proteínas animales de alta calidad (pescado, huevos y carnes no procesadas).

Lo preferible es usar aceite de oliva para cocinar o condimentar. En segundo lugar, se puede usar el aceite de girasol alto oleico.

Para beber, agua. La leche, hasta medio litro al día y sin azúcar.

### 6 Qué evitar en la dieta:

Siempre que se pueda es recomendable evitar:

- Los productos ultraprocesados que tienen grasas poco saludables y mucha sal o azúcar (aperitivos salados o dulces, comida precocinada y bollería industrial).
- Las bebidas azucaradas y edulcoradas (refrescos, zumos y bebidas energéticas).
- En menores de 10 años, evitar el consumo de pescados con alto contenido en mercurio (pez espada, atún rojo, cazón, tintorera, lucio...).

"Si de mayor fuerte quieres ser,  
a comer sano debes aprender"

[WWW.FAMILIAYSALUD.ES](http://WWW.FAMILIAYSALUD.ES)



## RECOMENDACIONES

# PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

desde la infancia

## 7 ¿Y para beber?

Para beber, agua. Las bebidas con azúcar suponen un riesgo para la salud.

## Cómo cocinar y preparar los alimentos

## 8

En la medida de lo posible deberíamos :

- Cocinar en casa alimentos frescos y de temporada.
- Elaborar menús semanales equilibrados.
- Ir a la compra con la lista preparada.
- Leer las etiquetas. Evitar los azúcares (ej. glucosa, sacarosa, dextrina...) y las grasas no sanas (ej. vegetal hidrogenada...).
- Los alimentos congelados crudos, sin precocinar, se pueden consumir y tienen las mismas propiedades.
- Para preparar los alimentos deben utilizarse técnicas culinarias sencillas, sin saborizantes y con poca sal.
- Evitar los fritos.
- Usar el aceite de oliva virgen extra (AOVE), seguido de girasol alto oleico.
- Cocinar con los niños, es educativo y divertido.

## 9 Siempre con seguridad

Para evitar atragantamientos, deben evitarse los alimentos pequeños y duros enteros (frutos secos, uvas, aceitunas, u otros) hasta los 5 años de edad. Los frutos secos se pueden dar machacados. Si empiezan la alimentación complementaria con alimentos enteros o BLW (Baby Led Weaning), que sean siempre blandos, o si es preciso, que se hayan cocinado previamente, en forma "de palitos" y bajo vigilancia.

El pescado congelado es más seguro, para evitar las infecciones por anisakis.

Por debajo del año, no ofrecer verduras de hoja verde ni dar purés que hayan estado a temperatura ambiente o más de 24 horas en la nevera.

"Si de mayor fuerte quieres ser,  
a comer sano debes aprender"

[WWW.FAMILIAYSALUD.ES](http://WWW.FAMILIAYSALUD.ES)



## PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

desde la infancia

### Educando también a la hora de comer

# 10

- Siempre hay que respetar las señales de saciedad de su hijo o hija. Los niños comen porque crecen, no crecen porque comen. Y comen la cantidad que su cuerpo necesita.
- La comida no debe usarse como premio o castigo.
- Es importante compartir al menos una comida en familia al día, y aprovechar ese momento para comunicarse sin tele ni pantallas.
- El momento de la comida es un buen momento para contar lo que ha pasado en el día. Si no puede ser durante la semana, los fines de semana.
- Los niños aprenden por imitación.
- Hay que probar alimentos nuevos, masticar bien y comer despacio, sentados en la mesa y disfrutando del momento.



"Si de mayor fuerte quieres ser,  
a comer sano debes aprender"

[WWW.FAMILIAYSALUD.ES](http://WWW.FAMILIAYSALUD.ES)





MONTSERRAT RAUJAL MOUTES

MI PLATO SALUDABLE