

ESCUELA DE PADRES, FAMILIAS Y PROFESORES

FALSOS MITOS EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Charla con Ainhoa Baucells, enfermera pediàtrica

2022-23/1

Falsos mitos en la alimentación infantil

La ciencia avanza muy rápido, y en materia de salud, las recomendaciones de alimentación dirigidas a los más pequeños han sufrido grandes cambios en muy pocos años.

Y como al final, todos los padres nos preocupamos por la salud de nuestros hijos, me parece muy importante que estos cambios lleguen al máximo número posible de madres y padres.

1. Lactancia.

- Se recomienda mantener la lactancia exclusiva hasta los 6 meses de vida. Tanto si es materna como artificial.
- A partir de los 6 meses se empezará la alimentación complementaria alternando con la lactancia a demanda.
- Y más allá del año de vida, se recomienda seguir con la lactancia materna a demanda o con lácteos asegurando una ingesta de lácteos aproximada de 500 ml en 24 horas.

2. Alimentación Complementaria

La alimentación complementaria ya no presenta un orden rígido y estructurado de introducción de alimentos.

Cada familia decide en qué orden introducen los alimentos. Simplemente se recomienda seguir unas normas básicas de seguridad:

- Introducir los alimentos de 1 en 1. Con ofrecerlos un único día ya se dan por introducidos. Y siempre por la mañana o al mediodía.
- Los alergénicos son los únicos que se recomiendan ofrecer 3 días consecutivos, Ej: kiwi o frutos secos.



*Ejemplo de secuencia de introducción de alimentos en la alimentación complementaria

- Si optamos por el método de trozos o Baby-Led-Weaning, los alimentos deben ofrecerse en forma de “finger” y tienen que poder chafarse fácilmente con nuestro dedo

3. Introducción en la dieta de los alimentos con mayor riesgo de alergia

Se ha visto que adelantar a los 6 meses la introducción de estos alimentos, reduce el riesgo de desarrollar alergias. Ya que existe un periodo de ‘ventana inmunológica’ en el que el cuerpo está más receptivo por la inmadurez propia del sistema inmunológico.

Estos alimentos son: huevo, pescado en general, marisco, frutos rojos, frutas tropicales y legumbres.

4. ¿Qué alimentos no se pueden ofrecer a partir de los 6 meses?

Aunque por poder, se puede dar casi de todo; hay ciertos grupos de alimentos que no se pueden dar por motivos importantes de salud. Son los siguientes:

- Lácteos: yogur, kéfir, mantequilla, queso (+9m) y leche de vaca (+12m).
- Azúcar libre: miel, zumo, mermelada, chocolate, lácteo azucarado, bollería... (+2a).
- Cacao puro (+2a).
- Sal añadida: alimentos con sal, embutidos, charcutería, encurtidos... (+2a).
- Pescados, carnes y huevos poco hechos (+3a).
- Espinacas, acelgas (+12m) y borrajas (+3a).
- Tortitas y bebidas de arroz (+6a)
- Carne de animales cazados con munición de plomo (+7a)
- Pez espada, emperador, cazón, tintorera y atún (+10a)
- Cabezas de gambas, langostinos y cigalas o el cuerpo de crustáceos parecidos al cangrejo (toda la infancia). Tampoco los caldos que se hacen con estas partes.
- Algas (toda la infancia)

5. ¿Qué ocurre con el azúcar en la dieta de los pequeños?

Aunque sabemos de sobras que el azúcar no es buena para la salud, creo que no acabamos de ser conscientes ni de cuánta azúcar se recomienda consumir ni de los efectos que tiene el excederse en su consumo.

La OMS recomienda (en adultos) un consumo máximo de 25 grs de azúcar libre al día (lo que en niños pequeños rondaría los 10 grs). Y para haceros a la idea, 4 galletas Príncipe MaxiChoc tienen unos 33grs... O un potito de frutas infantil puede rondar entre los 15 y los 27 grs de azúcar libre...

¿Y cuales son los efectos negativos para la salud a corto y a largo plazo?

- Retraso en el crecimiento
- Molestias gastrointestinales (dolor abdominal, flatulencias, diarrea...)
- Sobrepeso y obesidad
- Incremento del riesgo de caries
- Mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2

6. La proteína animal. La gran desconocida


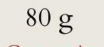
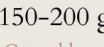


Más del 50% de los niños consumen una dieta hiperproteica. Y de hecho, la ingesta suele ser de 3 a 5 veces superior a lo recomendado. Y el resultado de una ingesta elevada de proteínas (o deficiente en frutas y verduras), tiene efectos deletéreos sobre el organismo como:

- Retraso en el crecimiento
- Formación de cálculos renales (piedras en el riñón) desde edades tempranas
- Sobrepeso y obesidad

¿Y cuáles son las recomendaciones de ingesta de proteína animal?

a) Recomendaciones de ingesta de 6 meses a 3 años

Medidas de PROTEÍNA ANIMAL recomendadas de 6 meses a 3 años

	Cuánto suele pesar un trozo "estándar"	Límite máximo diario (en crudo)
 Carne	80 g  150-200 g  Carne roja Carne blanca	30-35 g
 Pescado	1 filete 125-175 grs 1 rodaja 60-100 grs	30-35 g
 Huevo	Unidad pequeña (S), mediana (M) y grande (L)	Unidad pequeña o media (53-63 g)

Guía Alimentación Saludable Primera Infancia. Agencia de Salut Pública de Catalunya, 2022

@enfermeradebebes

(información extraída de la Guía Alimentación Saludable Primera Infancia. Agencia de Salut Pública de Catalunya, 2022)

b) Disposición de los diferentes grupos de alimentos para que sea nutricionalmente correcto a partir de los 3 años (Plato Harvard)

