



Save the Children

A TU LADO

¿CÓMO ASEGURAR UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Guía para madres y padres



savethechildren.es



¿CÓMO ASEGURAR UNA BUENA ALIMENTACIÓN PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS?

En la crisis sanitaria actual del COVID-19, es, más que nunca, importante, mantener una alimentación saludable. La alimentación es el primer paso para asegurar una correcta nutrición que determine el crecimiento, el buen desarrollo y la salud de los niños y las niñas. Es importante proporcionar una alimentación diaria saludable a nuestros hijos e hijas según su edad, su cuerpo y la actividad física que realicen, entre otras características específicas de cada persona.

Debemos tener en cuenta las diferentes edades de los niños y niñas para promover una alimentación que asegure los nutrientes y que favorezca un óptimo desarrollo, tanto físico como mental. Además, aprender buenos hábitos alimentarios desde los primeros años de edad ayuda a que niños y niñas los incorporen para siempre y sean personas adultas más sanas. Para que una alimentación sea adecuada ha de ser variada, equilibrada, suficiente, saludable, asequible, sostenible para el medioambiente y adaptada a los gustos y preferencias de cada niño o niña, que han de ser escuchadas.

Desde Save the Children proponemos varias recomendaciones para lograr una buena alimentación para los niños y niñas, y también para toda la familia. Estas recomendaciones son unas pautas generales para niños y niñas con una buena salud. En caso de que el niño o niña tenga una alergia o intolerancia, o cualquier otra patología, deberá consultar a un profesional de la salud cuál es el modo de alimentación más adecuado para él o ella en concreto.

1. Asegurarse de que el agua potable sea su bebida de elección para mantenerse hidratado/a

Asegura que **el niño o la niña tiene a su disposición agua** (del grifo es perfectamente posible) en todo momento a partir de los 6 meses de edad, para poder calmar su sensación de sed (que indicará la cantidad que debe tomar). La fruta y las verduras también son una fuente rica en agua, que contribuyen a la hidratación. Se le puede añadir al agua alguna fruta para darle sabor, en el caso de que algunos niños o niñas la tomen mejor. Evita proporcionarle bebidas como zumos industriales o gaseosas ricas en azúcares.

2. Utilizar alimentos naturales o mínimamente procesados

La alimentación debe incluir **variedad en lo que respecta a cada grupo de alimentos** (frutas y verduras, lácteos, huevos, carnes y pescados, cereales, legumbres, aceite de oliva virgen extra, frutos secos) para asegurar todos los aportes nutricionales. Además, dentro de cada

grupo es conveniente variar igualmente. **Es importante recalcar que la mayoría de los alimentos deben ser de origen vegetal.** El número de raciones recomendadas de forma orientativa de cada grupo de alimentos están detalladas en la parte recursos (recurso 2).

3. Evitar el consumo de alimentos superfluos o ultraprocesados, todos los alimentos precocinados y la comida rápida

Aunque estos alimentos (pizzas, hamburguesas, comida preparada, golosinas, bollería, bebidas azucaradas...) y su modo de presentación (junto con la publicidad) los hacen atractivos, en realidad no son buenos para nuestra salud ni para el medio ambiente. En la situación actual de confinamiento, el posible descenso de actividad física sumado a una dieta insana, podrían aumentar el riesgo de sobrepeso u obesidad, así como otras enfermedades asociadas. Procura también añadir poca sal (y que sea yodada) a las comidas, utilizar aceite de oliva siempre que sea posible moderadamente, y endulzar con frutas en vez de con azúcar (ej. Yogur con plátano).

4. Limitar el consumo de alimentos procesados

El queso, el pan, conservas de legumbres o pescados, tienen una composición nutricional menos interesante que la de los productos frescos de los que provienen, por lo que se recomendaría que su consumo sea solo en pequeñas cantidades, complementando las comidas basadas en alimentos naturales como verduras o legumbres.

5. Intentar que los niños y las niñas coman en un ambiente apropiado, en compañía y prestando atención al acto de alimentarse

Es interesante que intentemos comer en familia, asegurando que el ambiente sea apropiado, relajado y sin distracciones como la tele o la pantalla. Es importante inculcarle al niño o niña el hábito de masticar lentamente y ser consciente de ello. La hora de la comida es un buen momento para inculcar otros hábitos saludables con nuestros hijos e hijas (lavado de manos antes y después de comer, limpieza de dientes tras la comida, sentarse correctamente, hablar bajo...). No se recomienda forzar el niño o niña a comer ni premiarlo con comida.

6. Hacer la compra en lugares apropiados y respetar las medidas de seguridad en la crisis sanitaria

Intenta realizar la compra en lugares que tengan disponibles alimentos naturales, frescos o mínimamente procesados. Es deseable también respetar las temporadas (ver calendario: <https://soydetemporada.es/>) y abastecerse, en la medida de lo posible, de producto local. Es importante planificar la compra bien según estas recomendaciones, antes de realizarla, ajustándola al presupuesto del que disponemos.

7. Aplicar técnicas de cocina saludables, transmitiendo y compartiendo su elaboración con los niños y las niñas

Comparte tus conocimientos con tus hijos e hijas para iniciarlos en una alimentación saludable. Si no sabes cocinar, puedes aprender a través de algún libro, cursos gratuitos de internet, algún familiar que resida contigo. Las técnicas de cocina más recomendadas son: al vapor, en guiso, en estofado, o al horno, evitando los fritos y los rebozados. Dada la situación de confinamiento, es un buen momento para que nos entretengamos con los niños y niñas cocinando y preparando los alimentos.

8. Intenta que el niño o niña se mantenga lo más activo posible

El confinamiento puede dar lugar a que los niños o niñas abusen de la tele y las pantallas lo que favorece el sedentarismo. Procura jugar con tu niño o niña en casa, fomentar el ejercicio, hacer deporte con él o ella y toda acción que implique movimiento dentro de casa.

9. Intenta que el niño o niña realice varias comidas al día variando los diferentes grupos de alimentos

El número de comidas no es estándar, pero sí conviene asegurar varias comidas al día incluyendo todos los grupos de alimentos, para proveer todos los nutrientes necesarios. En este modelo se proponen 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y luego comer algo a media mañana y/o merendar. Para más información, ver ejemplo de menús en el recurso 4.

PARTICULARIDADES A CONSIDERAR EN NIÑOS Y NIÑAS DE MENOS DE 3 AÑOS

1. La lactancia materna exclusiva es el mejor alimento para el bebé o la bebé en el periodo comprendido entre los 0-6 meses.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna exclusiva es la mejor forma de alimentación para los y las bebés. En este caso, será fundamental la alimentación de la madre para que tanto el bebé como ella se encuentre en buena forma. Si se acabas de tener un bebé en tu centro de salud te pueden poner en contacto con grupos de madres para compartir, por ejemplo, por teléfono o WhatsApp dudas y preocupaciones con la lactancia. A veces, la lactancia materna no es posible, no te preocupes hay otras opciones, como el biberón. Sea como sea, el momento de la alimentación ha de ser una situación de encuentro y de bienestar no solo para los niños y las niñas, sino también para las madres.

2. Incluir progresivamente la alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.

La OMS recomienda seguir manteniendo la lactancia al menos hasta los 24 meses, o hasta cuando la madre y el niño lo deseen. Sin embargo, hay que incluir alimentos complementarios progresivamente, para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños y las niñas, y espaciando unos de otros para valorar tolerancia tal y como te va indicando tu pediatra en las visitas. Ver el calendario de introducción de alimentos en alimentación complementaria en recursos (Recurso 3) Es importante, si te interesa que te informes sobre el Baby Led Weaning.

3. A partir del año de edad, el niño o la niña seguirá una dieta saludable, similar a la de un adulto, salvo en cantidades y evitando alimentos como frutos secos enteros o manzanas que pueden provocar atragantamiento.

RECURSOS

- **Plato saludable.** Enlace: <https://bit.ly/33HvC3M>
- **Numero de raciones recomendadas por cada grupo de alimentos.**
Imagen en la página 8, enlace: <https://bit.ly/2Jb7SvE>
- **Calendario de diversificación alimentaria.**
Imagen en la página 12, enlace: <https://bit.ly/2QGnMCp>
- **Ejemplo de menú.** Imagen en la página 30, enlace: <https://bit.ly/2QEWT1N>

RECOMENDACIONES PARA HACER LA COMPRA

Aquí se dan algunas **recomendaciones basadas en lo expuesto por la Academia de Nutrición y Dietética:**

- a. Utiliza la compra online siempre que sea posible.
- b. Intenta que sólo tú o una persona de la familia acuda a mercados o supermercados cercanos y con poca afluencia de personas, acudiendo en los momentos o días que menos personas vayan. Preferible evitar las grandes superficies y elegir pequeños comercios por el nivel de afluencia.
- c. Una vez en el establecimiento, respetar las consignas de seguridad del personal, mantener la distancia de al menos 1 metro con otras personas (en algunos establecimientos sólo permiten entrar de uno en uno, por lo que hay que ser paciente), usar guantes para coger verduras, hortalizas y frutas y pagar con tarjeta para exponer lo menos posible a la persona que nos atiende.
- d. Evita comprar de forma exagerada para evitar desperdicio. El suministro está asegurado por las autoridades competentes y si hay carencia de algún producto se repondrá en plazos de tiempo breves.

Fuente: <https://www.academianutricionydietetica.org/noticia.php?id=113#>



Save the Children