

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA PRIMERA INFANCIA


 Generalitat de Catalunya
 Agència de Salut Pública
 de Catalunya

APRENDER BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS FACILITA UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL, UN CRECIMIENTO ÓPTIMO Y UNA RELACIÓN SANA CON LA COMIDA

HASTA LOS 6 MESES

La **leche materna** es el mejor alimento para el bebé. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Si no es posible o no se desea la lactancia materna, se tiene que optar por preparados para lactantes.

A partir de los 6 meses se irán incorporando progresivamente **nuevos alimentos**, manteniendo la lactancia materna a demanda.

El momento puede cambiar según su **desarrollo psicomotor** (se mantiene sentada, coge los alimentos y se los pone en la boca...) y el **interés** que demuestre por probar nuevos sabores y texturas.

A PARTIR DE LOS 6 MESES

Es bueno mantener la **lactancia materna** hasta los 2 años de edad o más, o bien hasta que la madre y la criatura lo decidan.

La base de la alimentación saludable son los **alimentos vegetales frescos y mínimamente procesados**.

CALENDARIO DE INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS

Alimentos	0-6 meses	6-12 meses	12 meses - 4 años	≥ 4 años
Leche materna	Color: Verde oscuro	Color: Verde medio	Color: Verde claro	Color: Verde muy claro
Preparados para lactantes (en niños que no toman leche materna)	Color: Verde oscuro	Color: Verde medio	Color: Verde claro	Color: Verde muy claro
Cereales integrales –pan, arroz, pasta, etc. (con gluten o sin)–, frutas, hortalizas y verduras, legumbres, huevos, pescado, carne, aceite de oliva virgen, frutos secos (molidos o en polvo, o en crema)	Color: Verde claro	Color: Verde medio	Color: Verde oscuro	Color: Verde muy oscuro
Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur sin azúcar y queso tierno a partir de los 9-10 meses	Color: Verde claro	Color: Verde medio	Color: Verde oscuro	Color: Verde muy oscuro
Leche entera, yogur natural sin azúcares y queso tierno (en más cantidad)	Color: Verde claro	Color: Verde medio	Color: Verde oscuro	Color: Verde muy oscuro
Sólidos con riesgo de asfixia (frutos secos enteros, granos de uva, tomates cereza o cerezas enteros, trozos grandes de manzana o zanahoria cruda, palomitas, olivas, salchichas, caramelos, etc.)	Color: Verde claro	Color: Verde medio	Color: Verde oscuro	Color: Verde muy oscuro

HAY QUE EVITAR LA OFERTA DE ALIMENTOS MALSANOS

- No se tienen que ofrecer **alimentos malsanos** (ricos en sal, azúcares y grasas poco saludables, y pobres en nutrientes).
- Si se hace, tendría que ser siempre a partir de los **12 meses**, en **pequeñas cantidades, muy de vez en cuando** y sin utilizarlos como premio o recompensa.
- En este grupo, se incluyen azúcares, miel, mermeladas, bebidas azucaradas y zumos (comerciales o caseros), cacao y chocolate, flanes y postres lácteos (batidos, yogures azucarados y de sabores...), galletas, bollería, papillas, potitos azucarados y salados, cereales de desayuno azucarados, patatas chips y snacks salados, embutidos y carne procesada, etc.

QUIERO COMER YO, PERO CONTIGO

Las criaturas van adquiriendo destrezas para comer solas desde muy pronto. Las debemos acompañar y animar con **confianza y seguridad**.

Para ayudar a que coman de manera autónoma y que disfruten de los sabores, las texturas, los olores y los colores de los diferentes alimentos es aconsejable **ofrecer preparaciones diferentes de los triturados**.

Las comidas son momentos de **contacto, relación y afecto**. Con una actitud receptiva y tolerante, de acompañamiento respetuoso sin confrontación, se convierten en espacios donde estrechar nuestros vínculos.

La influencia más importante sobre los hábitos alimentarios es el **ejemplo de las personas adultas**. Dedicar tiempo, atención y cuidado al momento de la comida, sin televisión, móviles ni tabletas alrededor.

¡NO QUIERO MÁS! ¡NO LO QUIERO PROBAR!

Las personas cuidadoras son las responsables de adquirir y preparar alimentos saludables para la criatura, pero ella, con su capacidad de autorregulación, decide si quiere comer y qué cantidad.

De pescado, huevos y carne, en cambio, es importante limitar las cantidades.

Y ADEMÁS...

- A partir del sexto mes, se le puede ofrecer **agua** según la sensación de sed que tenga. Evitar los zumos y las bebidas azucaradas.
- Para cuidar del **medio ambiente**, conviene reducir el consumo de proteína de origen animal, escoger productos frescos, locales y de temporada, y evitar el despilfarro y los envases de un solo uso.
- Hay que tener en cuenta aspectos importantes de **seguridad e higiene**: lavarse las manos, garantizar que los utensilios y las superficies de trabajo están limpios, comprobar que los alimentos están en buen estado y conservar los alimentos en refrigeración o en congelación.
- Los **jardines de infancia y las guarderías** tienen que promover la lactancia materna y garantizar una alimentación segura, saludable y sostenible, siguiendo las recomendaciones de las guías de referencia.
- La alimentación saludable y sostenible también es posible en situaciones de **diversidad**: vegetarianismo, otras culturas alimentarias, alergias, celiaquía...
- La **higiene bucodental** se tiene que cuidar desde el nacimiento y, desde el primer diente, se tiene que cepillar como mínimo 2 veces al día.
- El **movimiento y el juego activo en compañía** son necesidades vitales: más correr, trepar, jugar a pelota, bailar...; menos cochecitos, tumbonas, tronas, sofás..., y nada de pantallas.