



Guía actualizada con recomendaciones para la alimentación de niños entre 0 y 3 años

12-05-2016

La **Agència de Salut Pública de Catalunya** presentó el pasado 11 de mayo la actualización de la guía de **Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància -de 0 a 3 anys-** (**Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia**), cuyo objetivo no es otro que el de mejorar la alimentación de los más pequeños y su desarrollo.

Las principales novedades respecto a la edición de 2009 son el calendario de incorporación de nuevos alimentos; la recomendación de respetar la sensación de hambre y saciedad de los niños; y la incorporación de algunos alimentos sólidos, aplastados o troceados según la edad.

La guía se ha renovado siguiendo la senda de las últimas evidencias científicas. El documento, que parte de unas consideraciones generales, desgana posteriormente las recomendaciones en función de la edad. Incluye también un capítulo en el que se ofrecen diversos ejemplos de menús para escuelas infantiles y acaba con un apartado dedicado a la seguridad alimentaria y la higiene en la preparación de los alimentos.

Incorporación de nuevos alimentos y menos carnes y pescados

El documento señala que, hasta los seis meses, la leche materna (o en su caso la leche adaptada) cubre todas las necesidades energéticas y nutricionales del bebé; a partir de esos momentos se pueden empezar a incorporar nuevos alimentos de forma progresiva.

Según las nuevas pautas, el orden de incorporación de estos nuevos alimentos no es algo especialmente importante ya que a partir del sexto mes se pueden ofrecer gradualmente hortalizas, farináceos, legumbres, carnes, pescados, huevos, frutas, frutos secos aplastados o molidos y aceite de oliva virgen. Según **Maria Eugènia Ortola**, de la Sociedad Catalana de Pediatria, *"la introducción muy estricta de alimentos estaba se justificaba por el riesgo de sufrir alergias y otras enfermedades alimentarias; no obstante, como no hay evidencia científica sobre la relación entre la introducción de alimentos con la aparición de alergias, actualmente se recomienda ser más flexible"*.

En cuanto a los alimentos que configuran el segundo plato (carne, pescado y huevos), la guía subraya la importancia de limitar las cantidades a las necesidades nutricionales de los niños y niñas ya que actualmente se consumen en exceso, hecho que está asociado a un riesgo más elevado de desarrollo de obesidad infantil.

Introducción de nuevas texturas

La guía también aconseja no alargar mucho el tiempo de consumo de alimentos servidos de forma muy triturada. Se recomienda incorporar preparaciones diferentes que incorporen algunos elementos sólidos aplastados o troceados para permitir que el niño pueda comer de forma autónoma y empiece a disfrutar de los diferentes gustos, texturas, olores y colores de los alimentos.

Asimismo, la guía destaca que los adultos son los responsables de ofrecer una dieta variada y adaptada a la edad del niño pero que es éste el que debe decidir la cantidad ya que lo puede hacer gracias a sus propios mecanismos de autorregulación. La mejor manera de proporcionar la cantidad de alimento necesaria es respetando la sensación de hambre y saciedad del niño.

Respecto a las recomendaciones sobre seguridad e higiene alimentaria se destaca que los niños constituyen un grupo de población especialmente sensible por el hecho de que su sistema inmunitario es inmaduro y su peso inferior al de los adultos; estos dos hechos unidos hace que pequeñas cantidades de un producto alterado, sean suficientes para causar trastornos importantes en su estado de salud.

Esta guía se enmarca dentro de las actividades del programa PReME (*Programa de revisión de menús escolares*), puesto en marcha en 2006 por el *Departament d'Ensenyament* de la Generalitat de Catalunya.

Descarga de la guía

- Castellano: *Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia (de 0 a 3 años)*.
- Catalán: *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)*.

Notícias Relacionadas

- El verbo comer no tiene imperativo; enseñar a comer sin utilizar medidas coercitivas
- La ASPCAT publica una guía con consejos para el acompañamiento en comedores escolares
- Guía práctica para reducir el desperdicio alimentario en centros educativos
- Bel Foodservice ofrece a los profesionales una guía de nutrición para escolares
- Guía de recomendaciones para una escolarización segura del alumnado alérgico
- El Libro blanco de la nutrición: estado de situación, recomendaciones y propuestas
- Guía de comedores escolares para la adquisición de hábitos saludables