



Lista la versión en castellano de la guía 'La alimentación saludable en la primera infancia'

06-03-2023

La **Agència de Salut Pública de Catalunya** presentó hace unos meses, una actualización de su guía 'La alimentación saludable en la primera infancia', cuya principal novedad fue la incorporación de un apartado dedicado a la alimentación en la escuela infantil. También se puso un mayor énfasis en la sostenibilidad alimentaria, la atención a la diversidad, y la aportación de información y herramientas para profesionales y familias. Ahora se ha presentado la versión castellana del documento.

El pasado 27 de octubre, presidente de la Generalitat de Catalunya, **Pere Aragonès**, y el consejero de Salud, **Manel Balcells**, presentaron la actualización de la guía alimentaria 'La alimentación saludable en la primera infancia'; un trabajo que incorpora, respecto a la primera edición, un nuevo apartado dedicado a la alimentación en las escuelas infantiles. En la presentación participó también la alcaldesa de Barcelona, **Ada Colau**, y se celebró en la escuela infantil municipal 'Pla de Fornells' de Barcelona.

Elaborada por **Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)**, el objetivo que persigue la guía es el de proporcionar información y herramientas a profesionales de la salud, docentes y otras personas que cuidan a los niños, así como a las familias, para mejorar la calidad de la alimentación infantil, garantizar su desarrollo global, promover una relación saludable, satisfactoria y placentera con la comida, a la vez que se cuida del entorno y el medio ambiente.

Aragonès destacó durante la presentación la relevancia de la guía, con la que el Gobierno busca "ofrecer una mejor alimentación y una mejora de los hábitos alimentarios", en una etapa "determinante para el crecimiento y desarrollo, como es la de los 0 a los 3 años". En este sentido, el presidente de la Generalitat puso de relieve "la importancia de que todos los ámbitos de la administración seamos capaces de sumar esfuerzos y actuar de forma coordinada" en este ámbito y remarcó el hecho de que la nueva guía incorpora un apartado dedicado a la alimentación en las guarderías.

Ante los datos de sobrepeso y obesidad infantil, que evidencian que cuatro de cada diez niños de entre 6 y 12 años tiene sobrepeso, Aragonès se mostró convencido de que el nuevo documento es una herramienta "mucho más fuerte y de mayor utilidad que la anterior". "La obesidad es un problema grave y que va en aumento, especialmente en los sectores que sufren más desigualdades, ya que un niño de una familia vulnerable tiene el doble de posibilidad de sufrir problemas de obesidad".

Por su parte, el **conseller** de Salud, Manel Balcells, destacó que se trata de una guía "muy trabajada y consensuada", que mejora las

anteriores de 2016 y 2012, al tiempo que es muy importante *“para la adquisición de hábitos saludables en una etapa clave, como es la primera infancia, la de los 0 a los 3 años”*. En este sentido, explicó que la guía recomienda también limitar el tiempo que los niños están delante de móviles o pantallas, al tiempo que invita a estimular juegos que promuevan la actividad física.

“La guía es un paso más en lo que se refiere a la promoción de la salud ya la prevención de enfermedades. Deseamos que sea útil y se aplique”, remarcó Balcells, quien incidió también en que *“son importantísimas las políticas preventivas de cara a la salud y a la calidad de vida de la población y, por tanto, es vital empezar a trabajar en edades tempranas”*.

La nueva guía pone el énfasis en los siguientes puntos:

- **La consolidación de la lactancia materna como fundamental para el desarrollo psicomotor del bebé**, siendo la alimentación exclusiva en los primeros seis meses de vida. Con esta guía se promueve, a partir de ahora, continuar el amamantamiento materno hasta los dos años de edad o hasta que madre y niño lo deseen, y por eso se trabajará con las guarderías para que a partir de ahora puedan facilitar continuar la lactancia, presencialmente o con el almacenamiento de la leche cuando la madre no puedan desplazarse.
- **Limitar el consumo de alimentos ultraprocesados que contienen altas cantidades de sal, azúcares y grasas poco saludables** y que, además, aportan muy pocos nutrientes, como son las bebidas azucaradas y zumos, mermeladas, azúcar y miel, cacao y chocolate, postre lácticos o yogures azucarados. Pero también, galletas, bollería, papillas, potitos azucarados o salados, patatas chips, cereales azucarados o embutidos.
- **Limitar las cantidades de proteínas de origen animal**, es decir, carne, huevo y pescado, ajustándolas a las necesidades proteínicas de los niños. Hay que evitar el consumo excesivo de estos alimentos, muy habitual en nuestro entorno, que está asociado a un mayor riesgo de exceso de peso en la infancia y adolescencia, y tiene un mayor impacto ambiental.
- **Evitar el exceso y prolongación de los alimentos triturados**. La guía apuesta por ofrecer los alimentos enteros o trocitos porque contribuye al buen desarrollo oral y bucodental y, también, al descubrimiento y exploración de gustos y texturas por parte de los niños. Ahora bien, siempre es necesario evitar los sólidos que supongan riesgo de asfixia para las criaturas.

La alimentación en escuelas infantiles

Como se ha comentado, el documento incluye un apartado sobre la alimentación en escuelas infantiles, con una serie de recomendaciones tanto para las comidas, como para los desayunos y meriendas, así como el hecho de facilitar y promover la posibilidad de continuar la lactancia materna, presencialmente o a través del almacenamiento de la leche cuando la madre no pueda desplazarse. Las consideraciones para los menús son que las comidas deben garantizar una alimentación segura, saludable, responsable, sostenible y ética, también con el entorno; el servicio debe estar adaptado a las nuevas realidades y garantizar los derechos sociales y laborales de las personas que trabajan en la producción y preparación de alimentos.

La infancia es un período clave

La infancia se caracteriza por ser la etapa donde existe un mayor crecimiento físico y desarrollo psicomotor. Esto significa que la alimentación no sólo debe proporcionar energía para mantener las funciones vitales, sino que debe cubrir unas necesidades relacionadas con el crecimiento y la maduración.

Las necesidades energéticas y nutricionales son cubiertas por el amamantamiento materno exclusivo (o, en caso de que no sea posible, por los preparados para lactantes) hasta los seis meses, ya partir de entonces, manteniendo el amamantamiento materno, hay que ir incorporando nuevos alimentos de forma progresiva, teniendo en cuenta, también, el desarrollo psicomotor y el interés de la criatura.

En este período es importante favorecer las condiciones que permitan la adquisición progresiva de unos hábitos alimenticios saludables y sostenibles y una buena relación con la comida. Esta etapa puede ser una buena oportunidad para mejorar los hábitos alimenticios de toda la familia, ya que dar un buen ejemplo a la mesa y compartir los ratos de comida son una oportunidad privilegiada e imprescindible para establecer un vínculo y buenos hábitos de salud.

La guía, un documento de consenso

La guía es un documento de trabajo transversal que ha contado con la participación de 75 profesionales de diferentes ámbitos como la nutrición, la pediatría la educación, las familias, la comunicación y las universidades, y en el que también ha participado 26 entidades que agrupan sociedades científicas y profesionales, administraciones, ONGs y fundaciones.

Descárgate la guía:

- 'La alimentación saludable en la primera infancia'.
- 'L'alimentació saludable en la primera infància'.

Noticias Relacionadas

- El 95% de los niños entre 0 y 3 años ingiere más proteínas de las recomendadas

- 'La alimentación saludable en la etapa escolar', una nueva guía con información y recursos
- Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?
- La adquisición de unos buenos hábitos alimentarios: el gran reto desde la infancia