nesvida®

Nestlé

EDICIÓN 19

La alimentación en la primera infancia

Recomendaciones y tendencias

ÍNDICE

3 EN PORTADA
ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA: ¿CÓMO DEBERÍAN COMER NUESTROS HIJOS?

10 DESMONTANDO MITOS
¿VERDADERO O FALSO?

6 ENTRE EXPERTOS
ENTREVISTA

11 EMPIEZA HOY
MENÚ INFANTIL SALUDABLE

14 ÚLTIMAS INVESTIGACIONES
ACTUALIDAD

8 EN LA RED
ÚLTIMAS TENDENCIAS

12 RECETAS
FÁCILES Y SALUDABLES

Ficha técnica

Editor
Nestlé España S.A.

Dirección de contacto
c/ Clara Campoamor, 2
08950 Esplugues de Llobregat
(Barcelona)

Responsable editorial
Laura González

Coordinación editorial
Marta Garriga
Anna Tudela

Redacción y Diseño
Agencia Fárfara Lab
Expertos en salud y nutrición

Impresión
www.cegeglobal.com

Créditos imágenes ©
istockphoto

Tirada
6.000 ejemplares

Depósito legal nº
DL B 27297-2010

Fecha de publicación
Octubre/2020

MIXT Paper FSC® C015618

Editorial

¡Bienvenidos a una nueva edición de *Nesvida*!

Después de la buena acogida de la última revista, en que os presentábamos una *Nesvida* totalmente renovada, a todo el equipo nos enorgullece compartir con vosotros un nuevo número de la publicación, que cuenta ya con casi 10 años de trayectoria.

Durante este tiempo, hemos podido estrechar lazos con vosotros, los y las profesionales de la salud, debatir temas de alimentación, salud y nutrición, y crecer como comunidad.

Si pensamos en "crecimiento", palabras asociadas como "alimentarse" y "niños" probablemente vengan de manera espontánea a nuestra mente. Como profesionales de la salud, sabemos lo importante que es la alimentación durante la primera infancia para la salud presente y futura del niño. A la vez, es un tema que genera dudas en muchas familias y, a veces, también alguna preocupación: ¿cómo deberían comer nuestros hijos?

Incluso en la situación extraordinaria de este año, la alimentación de los niños y las niñas es un tema que siempre es de interés para padres y madres. Por todo ello, hemos querido dedicar esta edición a la alimentación infantil. Hemos revisado las recomendaciones actuales para dar unas pautas básicas y aclarar los mitos y dudas más frecuentes que suelen plantear las familias en la consulta. Para hacerlo, hemos contado con la inestimable colaboración de la Dra. Rosaura Leis, con quien tuvimos la oportunidad de compartir opiniones y puntos de vista en una entrevista que no os podéis perder.

También nos asomaremos a las tendencias y búsquedas sobre alimentación infantil en las redes, ya que son una buena manera de tomar el pulso a cualquier tema en estos tiempos. Además, os propondremos un menú y recetas para llevar la teoría a la práctica, y repasaremos las últimas investigaciones en nutrición y salud.

Esperamos que disfrutéis de la lectura de esta 19ª *Nesvida* que, como siempre, es tan nuestra como vuestra.

*Laura González - **Responsable de Nutrición de Nestlé España***

Alimentación en la primera infancia: ¿cómo deberían comer nuestros hijos?

La alimentación en los primeros 1.000 días de vida, desde la concepción hasta los 2 años, es clave para la salud futura y el desarrollo del bebé. ¿Sabes cómo llevar a la práctica una dieta infantil equilibrada?

Qué y cómo deberían comer los bebés y los niños es un tema que genera dudas y alguna que otra preocupación entre padres y madres. Los profesionales sanitarios lo tienen claro: **la alimentación infantil influye no solo en la salud presente del niño, sino que condiciona también su salud futura.**

Algunas enfermedades crónicas no transmisibles que aparecen en la edad adulta (obesidad, hipertensión arterial, diabetes…) y, cada vez más, en la edad pediátrica, se pueden **empezar a prevenir durante la infancia con una correcta alimentación.** Por eso, asegurar una alimentación infantil saludable no solo es importante para su crecimiento y desarrollo, sino que también lo es a medio y a largo plazo para su salud futura.

De ahí que los expertos hablen de la **importancia de los primeros 1.000 días**, ese periodo en la vida de un bebé que va desde su concepción hasta los 2 años. Los organismos científicos y sanitarios proponen unas recomendaciones nutricionales para prevenir estas patologías que comienzan por una dieta saludable en la madre gestante y continúan con priorizar la leche materna en exclusiva y a demanda del recién nacido, siempre que sea posible. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda empezar la vida con "lactancia materna exclusiva y a demanda durante los primeros 6 meses de vida y, junto con otros alimentos, hasta los 2 años o más". Pero, ¿qué ocurre una vez cumplido el medio año de vida?

Alimentación complementaria: ¿cómo empezar?

A partir de los 6 meses de vida es el momento de empezar con la **alimentación complementaria**, según la OMS y la Asociación Española de Pediatría. El momento exacto en el que empezar a diversificar la dieta del lactante con otros alimentos puede variar, según su desarrollo psicomotor. Los profesionales de pediatría son los encargados de asesorar a las familias para iniciar con seguridad esta nueva etapa en la alimentación del bebé.

Para educar en hábitos alimentarios saludables, padres y madres deben dar ejemplo

Hasta hace unos pocos años, lo más común era empezar la alimentación complementaria del bebé con papillas y triturados. Recientemente, algunas familias optan por ofrecer alimentos blandos a trozos, que los bebés pueden llevarse a la boca ellos mismos, siguiendo el método "*Baby-Led Weaning*" (BLW). Otras familias inician la alimentación complementaria con un método mixto, que incluye papillas, triturados y trozos. Todas las opciones pueden ser válidas, siempre y cuando se ofrezcan alimentos saludables, seguros y adaptados a la edad y desarrollo del niño/a, se cubran sus requerimientos nutricionales y se sigan las recomendaciones de los profesionales de la salud. Eso sí, es importante **ofrecer alimentos con una variedad de sabores y texturas**, sin agregar azúcar ni sal.

Se escoja el método que se escoja, hay una serie de aspectos generales a tener siempre en cuenta cuando se habla de alimentación complementaria. **De los 6 hasta los 12 meses**, el bebé es un lactante y, hasta el primer año de vida el alimento principal debe de seguir siendo la leche (materna o adaptada). Se trata de **un periodo de transición, de aprendizaje** y, por lo tanto, el objetivo es que al niño/a le apetezca comer y no tanto "que coma", entendiendo que se le ofrecen alimentos saludables para educar sus preferencias y para que desarrolle unos buenos hábitos.

Calendario de introducción de alimentos

En este sentido, las recomendaciones han cambiado sustancialmente. Durante muchos años, se daba un calendario fijo de incorporación de alimentos, incluyendo incluso un orden en las frutas, cereales... Actualmente, se considera que no es necesario seguir **un orden establecido en la incorporación de alimentos** en la alimentación complementaria del bebé e, incluso, puede ser contraproducente retrasar la inclusión de alimentos potencialmente alergénicos. A medida que va creciendo, el bebé irá incorporando y probando alimentos, añadiendo más variedad a su alimentación.

Lo que sí es importante vigilar son unas **normas básicas de seguridad en el momento de las comidas**. El bebé o niño/a debe comer sentado y derecho siempre, acompañado por una persona adulta que esté pendiente de él o ella de forma activa. Además, es preferible no ponerle alimentos directamente en la boca, y hay que evitar distracciones como la televisión y otras pantallas.

Hierro y proteínas, nutrientes que no hay que perder de vista

En cuanto a los requerimientos nutricionales, dos nutrientes importantes a vigilar especialmente en la primera infancia, por insuficiencia o por exceso, son el hierro y la proteína.

A partir de los 6 meses, deben **incluirse alimentos ricos en hierro** al menos en una de las "comidas principales" del día. Por ejemplo, huevo, legumbres, pescado, carne o cereales. Si acompañamos estos alimentos de algún otro rico en vitamina C, como gajos de naranja o kiwi, aumentaremos la absorción del hierro. Pero al mismo tiempo, debemos de **controlar y no aportar un exceso de proteína, especialmente de origen animal**, y controlar la cantidad diaria de carne, pescado y huevo (que va a depender de la edad del bebé). **Un exceso de consumo de proteínas en estas edades se asocia a un mayor riesgo de desarrollar obesidad posteriormente.**

A diferencia de las frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pasta o arroz, en que las cantidades que se ofrezcan deben adaptarse a la sensación de apetito que manifiesta el niño, se recomienda **limitar la cantidad de carne, pescado y huevos en sus menús**. Por ejemplo, en bebés de 6 a 12 meses, la cantidad recomendada de carne es 20-30 gramos, y entre los 12 y los 18 meses, 40-50 gramos. Además, se sugiere no incluirla más de una vez al día en sus menús.

Educación alimentaria y hábitos saludables desde la cuna

Decidáis lo que decidáis como padres en cuanto a la alimentación de vuestro/a peque durante la primera infancia, recordad que lo más importante es **educarle en hábitos de alimentación saludable.** Una manera fácil de hacerlo es tener alimentos saludables a su alcance, y predicar con el ejemplo.

Este ejemplo como padres y madres empieza mucho antes de lo que se suele creer. Etapas como el embarazo, la lactancia materna exclusiva y la alimentación complementaria son de vital importancia. **Los hábitos alimentarios y los estilos de vida se adquieren en los primeros años, y suelen modificarse muy poco** durante los años posteriores. Que el bebé se relacione con los alimentos de manera saludable y siga una alimentación equilibrada es el mejor regalo para su salud.

PREVENIR EL SOBREPESO INFANTIL DESDE EL INICIO

Para disfrutar de un peso saludable desde edades tempranas, hay una serie de pautas básicas a tener en cuenta desde bebés:

- La prevención empieza antes de nacer: se debe cuidar la alimentación durante el embarazo.
- La lactancia materna tiene un efecto preventivo.
- Respetar la sensación de hambre: evitar forzar u obligar a comer.
- Dar ejemplo: la alimentación saludable es para toda la familia.
- Compartir las comidas con los hijos/as tanto como sea posible.
- La comida es comida: no es un premio, tampoco un castigo.
- Cuantos menos alimentos salados y endulzados, mejor.

Fuente: AEP. Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria, 2018.

“Los 1.000 primeros días de vida son una ventana de oportunidad para la salud futura del niño”

La doctora Rosaura Leis Trabazo es miembro del Comité de Nutrición de la AEP. Coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela y Profesora Titular de Pediatría de la USC. Investigadora del IDIS y del CIBEROBN.

Se recomienda empezar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses. ¿Por qué a esa edad y no a otra?

A partir de los 6 meses, la leche en exclusiva es insuficiente para aportar la energía y nutrientes que necesita el niño para su crecimiento y desarrollo, por lo que su ingesta debe ser completada con otros alimentos que es lo que conocemos como alimentación complementaria. Sin embargo, debemos tener presente que la leche en este período debe continuar siendo el aporte principal a la dieta y los otros alimentos sólo complementan la ingesta.

Triturados, purés, trozos... Hay muchas maneras de iniciar la alimentación complementaria. ¿Qué es lo fundamental para decidirse por un método u otro?

En la alimentación del lactante en el primer año, hay tres períodos. El primero de lactancia exclusiva, desde el nacimiento hasta los 4-6 meses, en el que la leche, prioritariamente de mujer o en su defecto de fórmula adaptada de inicio, es el único alimento. El segundo, período de alimentación complementaria, hasta el primer año, y el tercero de adulto modificado, a partir del primer año, en que el lactante se debe incorporar a la mesa familiar. El paso de un periodo a otro y la elección de purés, triturado o trozos debe estar marcado por el desarrollo y maduración fundamentalmente de tres aparatos y sistemas: el diges-

tivo, el renal y el sistema nervioso central. A medida que el lactante aumenta en edad y maduración, y va incorporando nuevos alimentos, se deben ir modificando las texturas, pero siempre salvaguardando la alimentación completa y saludable y la seguridad e integridad del niño.

Algunos niños no muestran apenas interés por la comida, otros quieren probarlo todo. ¿Cómo deben actuar los padres frente a estas situaciones?

Las preferencias alimentarias se inician ya en el útero materno. Una dieta variada, completa y diversificada de la madre va a condicionar el gusto del lactante. La alimentación con leche de mujer también parece facilitar la aceptación de nuevos sabores posteriormente. En cualquier caso, nuestro gusto está condicionado a aceptar el dulce y rechazar otros sabores como el agrio, amargo… Es necesario probarlos repetidamente para su preferencia. Debemos insistir en que el niño pruebe nuevos alimentos y preparaciones, aunque no termine la ración ofrecida.

Hay nutrientes específicos a tener en cuenta en la alimentación durante la primera infancia. ¿En qué casos puede ser interesante incorporar alimentos enriquecidos con micronutrientes o suplementos?

En el periodo de alimentación complementaria, el aporte de leche de mujer o en su defecto de fórmula adaptada de continuación, como alimento principal, y la ingesta de variedad de alimentos va a ser suficiente para aportar los nutrientes necesarios. Si la ingesta no es suficiente, determinados alimentos enriquecidos van a ser una garantía del cumplimiento de las recomendaciones nutricionales, como es el caso de los cereales. El hierro puede ser deficitario en este periodo. En niños con patologías que puedan suponer un mayor requerimiento de nutrientes o un riesgo de malabsorción, esta necesidad es más evidente.

¿Hasta qué punto los hábitos alimentarios de un bebé o un niño pequeño pueden influir en su salud futura?

Hoy sabemos que los 1.000 primeros días de vida, desde la gestación hasta los 2 años, son una ventana de oportunidad para la prevención de muchas de las enfermedades que son hoy la principal causa de morbilidad y de muerte en el mundo. La mala alimentación en este periodo puede dejar una impronta metabólica que va a condicionar la salud a corto, medio y largo plazo. Además, es el período para la adquisición de preferencias alimentarias y hábitos de vida saludables, un seguro para otros periodos en que estos pueden estar en riesgo. Por otra parte, los hábitos alimentarios contribuyen a la implantación de una microbiota intestinal más saludable, de tal forma que muchos estudios recientes relacionan su disbiosis con un inadecuado desarrollo del sistema inmunitario y un aumento del riesgo de patologías degenerativas, autoinmunes, algunos tipos de cáncer, etc.

El azúcar es algo que preocupa a muchos profesionales sanitarios y también a las familias. ¿Cuánto azúcar consumen nuestros hijos?

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud recomienda que los azúcares libres, excluyendo los que provienen de los lácteos, no superen en los niños el 5% del valor calórico total de la dieta. La ingesta de azúcares añadidos o de azúcares libres, resultantes del procesamiento de alimentos, supera estas recomendaciones en la dieta de un porcentaje elevado de niños y adolescentes, como se pone en evidencia en nuestro país en el estudio ALSALMA, ANIBES y ENALIA.

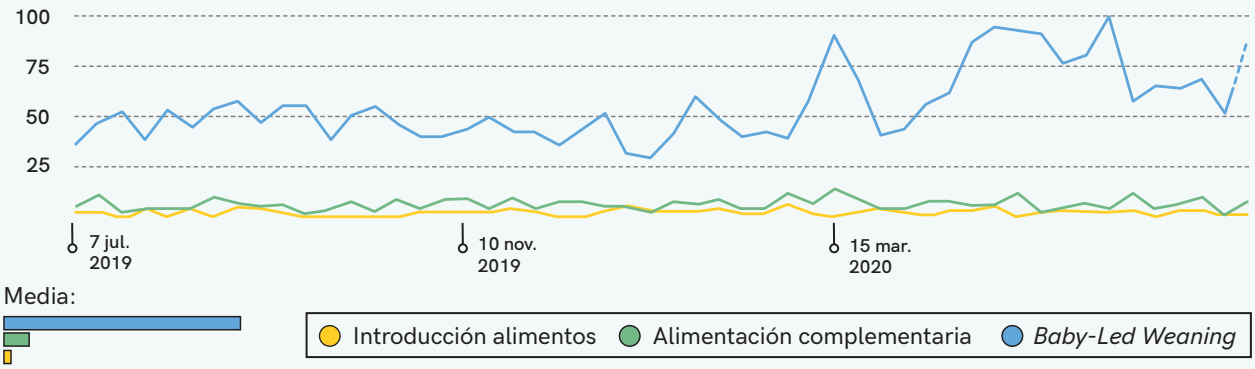
3 consejos para cuidar la salud de los niños a través de la alimentación

- ✓ Durante la gestación y la lactancia, alimentarse saludablemente para proteger la salud de la madre y del bebé.
- ✓ Optar por lactancia materna si es posible e introducir la alimentación complementaria a partir del 6º mes.
- ✓ Incorporar al niño/a a la mesa familiar a partir del año. Es un espacio para inculcar hábitos saludables y compartir las bases de la alimentación saludable en familia.

Conoce cuáles son las búsquedas, las dudas y las *keywords* más usadas por los internautas

Comparativa de búsquedas

Datos del último año en número de búsquedas de los términos Baby-Led Weaning (BLW), alimentación complementaria e introducción alimentos:



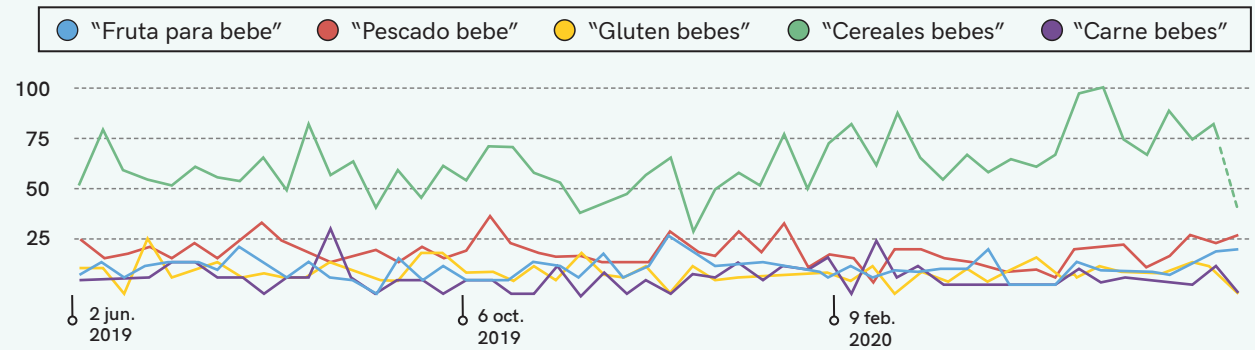
Fuente: Google Trends

Consultas relacionadas

1. "Galletas blw"
2. "Aplicando blw"
3. "Calabacín blw"
4. "Galletas avena y platano blw"
5. "Recetas blw 6 meses"

Apunte:

Las búsquedas sobre BLW han ido incrementando con el tiempo y son superiores a "alimentación complementaria" o "introducción alimentos". Como podemos ver, los usuarios investigan sobre cómo introducir algunos alimentos (siendo el término "galleta" el más buscado seguido por "calabacín") e indagan sobre recetas y consejos para aplicar en el día a día de bebés de diferentes edades.



Estos son los datos de búsquedas de alimentos para bebés durante el último año, donde vemos que los usuarios se interesan por los cereales, seguidos por el pescado y la fruta.

Fuente: Google Trends

¿Qué buscan los usuarios sobre el *Baby-Led Weaning*?

¿Qué es el BLW?

¿Cómo y cuándo empezar el *Baby-Led Weaning*?

¿Qué alimentos introducir en bebés de 6 meses?

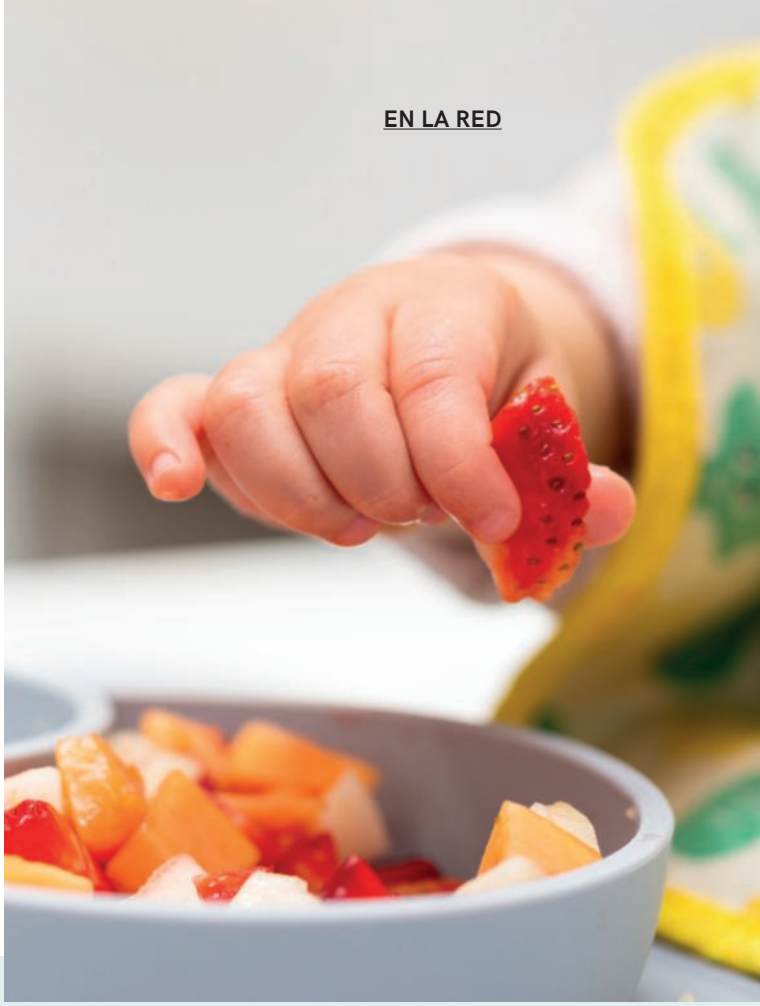
Baby-Led Weaning y el atragantamiento

Alimentos para *Baby-Led Weaning*

Recetas para *Baby-Led Weaning*

Baby-Led Weaning o papillas

Fuente: Answer the public (datos 2020)



Búsquedas sobre alimentación infantil en Google

Estas son algunas de las búsquedas mensuales que se introducen en Google en relación con la alimentación infantil.

"*Baby Lead Weaning*"	"Alimentación complementaria"	"Alimentación bebes"	"*Baby Lead Weaning* recetas"	"Alimentación bebe 6 meses"
6.600	**2.400**	**1.900**	**1.900**	**1.600**
"Leche de continuación"	"Recetas para bebes de 6 meses"	"Recetas para bebes"	"Recetas papillas bebe"	"*Baby Lead Weaning* atragantamiento"
880	**390**	**260**	**210**	**170**

Fuente: Ubersuggest | Neil Patel (datos 2020)

El *Baby-Led Weaning* es mejor que los purés

El *Baby-Led Weaning* (BLW) o *alimentación guiada por el bebé* es una forma de introducir la alimentación complementaria, en la que el bebé coge por sí mismo la comida que sus padres le ofrecen, y decide qué come y qué cantidad. En la práctica, se traduce en que el bebé come desde el inicio comida sólida, a diferencia de otros métodos en los que se adapta progresivamente la textura de las comidas, con purés y triturados. Sociedades científicas como la European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) y la Asociación Española de Pediatría (AEP) reconocen al BLW como una opción para iniciar la alimentación complementaria, sin que sea mejor que otros métodos. Se recomienda escoger el método que mejor acepte el bebé y mejor encaje con la logística familiar, con alimentos saludables, seguros, adaptados a la edad del niño y con distintas texturas. Muchas familias optan por métodos mixtos, en los que se ofrecen alternativamente purés o triturados y algunos alimentos sólidos saludables y seguros para el bebé.

Los cereales infantiles tienen demasiado azúcar

Existe la creencia de que las papillas de cereales contienen mucho azúcar, ya sea añadido o naturalmente presente. Hay que tener en cuenta que los cereales, de manera natural, contienen una pequeña cantidad de azúcares intrínsecos (un 2%, aproximadamente), que la Organización Mundial de la Salud (OMS) no señala como problemáticos. Pero, además, en el proceso de elaboración de papillas de cereales, se puede optar por hidrolizar o dextrinar parte del almidón con el objetivo de favorecer la digestión de los niños, siendo el resultado un mayor contenido en azúcares. Para evitarlo, actualmente existen alternativas que no contienen ni azúcares añadidos ni producidos durante la elaboración, con grano entero y enriquecidos con vitaminas y minerales como el hierro.

Es mejor retrasar la introducción del huevo, gluten y otros alimentos para evitar alergias

Este mito todavía pervive. Hace años se creía que retrasar la introducción de algunos alimentos prevenía la alergia, pero ahora sabemos que no es así. Al contrario: la ESPGHAN recomienda no retrasar la introducción de pescado, huevos, cacahuetes o gluten, ya que la exposición temprana parece tener un efecto protector frente al riesgo de alergias. Por lo tanto, estos y otros alimentos (fresas, frutos secos en polvo o crema…) deben introducirse al inicio de la alimentación complementaria, en pequeñas cantidades. Sí debemos tener en cuenta introducir cada nuevo alimento con 3-5 días de separación para observar si surgen reacciones adversas y también adaptar la textura (por ejemplo, los frutos secos nunca deben ofrecerse ni enteros, ni a trozos, a menores de 4-5 años por riesgo de atragantamiento). Un profesional sanitario especializado en nutrición infantil podrá resolver cualquier duda.

EMPIEZA HOY

Menú infantil saludable (12-18 meses)

Desayunos

Leche materna / leche de vaca entera/ derivado lácteo sin azúcares añadidos

⊕ Papilla de cereales sin azúcares añadidos/ pan / tostada...

⊕ Fruta fresca blanda y deshuesada, en trozos o en puré

Meriendas

Opciones para ir variando:

- Fruta fresca blanda y deshuesada, en trozos o en puré
- Yogur natural o derivado lácteo sin azúcares añadidos
- Rebanada de pan con aceite y queso tierno con aguacate/ *hummus*/ crema de frutos secos...

	Comida	Cena
Lunes	Garbanzos guisados con verdura en puré o chafados Tomate aliñado a trocitos Albaricoques	Sémola de maíz Lenguado con calabacín al vapor Manzana a láminas finas
Martes	Puré de calabaza Tiras de pavo a la plancha con cuscús Pera	Tomate con aguacate a trocitos Tortilla de patata Sandía
Miércoles	Alubias blancas con tomate, maíz y arroz en ensalada Nectarina	Puré de judías verdes y patata Ternera guisada Ciruelas
Jueves	Pasta con salsa de tomate casera Salmón con brócoli al vapor Manzana a láminas finas	Arroz salteado con champiñones y calabacín Tortilla francesa Melocotón
Viernes	Puré de verduras o **Tarrito Naturnes Bio guisante y brócoli** Pollo con patata al horno Pera	Ensalada de cuscús, tomate y zanahoria rallada Merluza al vapor Melón
Sábado	Lentejas con zanahoria y calabaza chafadas o en puré Plátano	Guisantes con patata Lomo de conejo Ciruelas
Domingo	Zanahoria rallada aliñada Arroz y filete de caballa con cebolla al horno Cerezas partidas	Puré de zanahoria y boniato o **Tarrito Naturnes Bio zanahoria boniato** Tortilla de calabacín Sandía

Lactancia materna a demanda o 2 raciones de lácteos al día (1 ración= 200 ml de leche).
La zanahoria cruda, la manzana o cualquier fruta que no sea blanda se ofrecerá rallada, en láminas finas o en puré.
Ofrecer agua como bebida.
Los tarritos aportan las cantidades adecuadas de cada nutriente y, además, pasan unos controles estrictos y específicos para la alimentación infantil, para garantizar el máximo nivel de calidad y seguridad alimentaria.

Puré de guisantes y patata con pollo

40 minutos
fácil
1

→ A partir de los 6 meses

Ingredientes:

- **20 g** de guisantes
- **15 g** de pechuga de pollo
- **1** patata pequeña **(80 g)**
- **30 g** de cebolla
- **1 cucharada** de postre de aceite de oliva virgen extra **(5 ml)**
- **60 ml** de agua mineral natural

Preparación:

1. *Lavar, pelar y cortar la patata en trozos pequeños.*
2. *En una sartén, calentar el aceite y dorar la cebolla picada en trocitos muy pequeños.*
3. *Añadir el pollo cortado en trocitos pequeños y saltearlo hasta que esté cocido.*
4. *Añadir la patata y los guisantes a la sartén, y cubrir con agua. Cocer a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.*
5. *Triturar y remover hasta conseguir una mezcla homogénea.*
6. *Servir templado.*

Si no tienes tiempo de cocinar, descubre el tarrito NESTLÉ NATURNES BIO Guisantes con Patata y Pollo. Nuestros estándares de calidad son más exigentes que la reglamentación BIO y la normativa para la alimentación infantil, y nos permiten ofrecerte un puré lleno de garantías especialmente pensado para tu bebé.

Se puede cocer el pollo en el microondas y añadirlo posteriormente al puré de verduras. Para cocer el pollo, sólo hay que ponerlo en un contenedor adecuado, taparlo con un film transparente y calentarlo a 900 W unos 35 segundos.

Bebida de manzana, plátano y fresa

15 minutos
muy fácil
1

→ A partir de los 12 meses

Preparación:

1. *Lavar, pelar y cortar las frutas.*
2. *Triturar y servir.*

Ingredientes:

- 1/2 manzana (100 g)
- 1 plátano (80 g)
- 3 fresas (90 g)

IMPORTANTE: La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y debería continuarse durante el mayor tiempo posible. Dado que los bebés crecen a ritmos diferentes, los profesionales de la salud deben aconsejar a los padres el momento apropiado para la introducción de los nuevos alimentos.

Si buscas una opción más rápida y fácil de transportar, descubre las Bolsitas PURÉS NESTLÉ, deliciosas recetas 100% naturales con vitamina C, especialmente adaptadas para bebés, sin azúcares añadidos y ¡listas para llevar!*

**Contienen azúcares naturalmente presentes.*

Descubre las últimas investigaciones sobre alimentación y salud

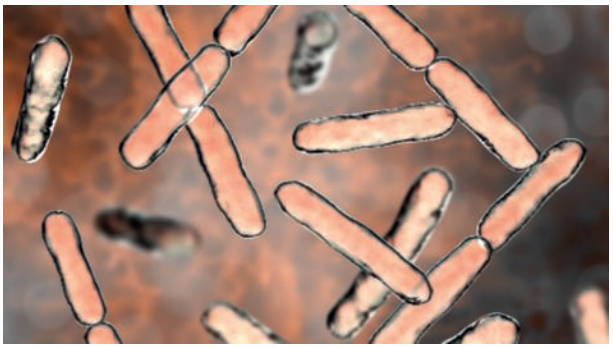
Comer pescado azul mejora la función cognitiva en los niños

El consumo de pescado azul (pescado graso) en la población infantil de 8-9 años ha demostrado mejorar la función cognitiva, especialmente la capacidad para adaptar la conducta y los pensamientos a situaciones novedosas o cambiantes (flexibilidad cognitiva). Además, se ha evidenciado que reduce los problemas socioemocionales. Los resultados del estudio apoyan la importancia de los ácidos grasos omega 3 para el desarrollo de una función cerebral óptima, así como las recomendaciones de consumo de pescado en niños.

Fuente: Teisen, M., Vuholm, S., Niclasen, J., Aristizabal-Henao, J., Stark, K., Geertsen, S., Damsgaard, C., Lauritzen, L. Effects of oily fish intake on cognitive and socioemotional function in healthy 8-9 year old children: the FiSK junior randomized trial. The American Journal of Clinical Nutrition, Vol.112, Nº 1, Julio 2020. Páginas 74-83.

Una microbiota intestinal saludable podría prevenir la diabetes tipo 2

La eficacia de un tratamiento preventivo contra la diabetes tipo 2, así como el uso de medicamentos como la metformina, puede verse aumentada si se tienen en cuenta factores ambientales como la microbiota intestinal. Un buen equilibrio en el conjunto de microorganismos que conviven en el intestino puede promover una estabilidad de la glucosa, dada la regulación que se produce en la producción de ácidos grasos de cadena corta.



Fuente: Palacios, T., Vitetta, L., Coulson, S., Madigan, C., Lam, T., Manuel, R., Briskey, D., Hendy, C., Kim, J., Ishoey, T., Soto-Giron, M., Schott, E., Toledo, G., Caterson, I. Targeting the intestinal microbiota to prevent type 2 Diabetes and enhance the effect of metformin on glycaemia: a randomised controlled pilot study. Nutrients 2020, 12(7), 2041.

El comportamiento alimentario, ¿ligado al sexo biológico y al género cultural?

Existen factores internos y externos que condicionan nuestra relación con la comida, nuestras elecciones, creencias y motivaciones alrededor del comportamiento alimentario. Esta revisión muestra que las mujeres tienen un mayor compromiso con los hábitos saludables. Además, sienten una mayor frustración por su propio comportamiento alimentario. Los hombres, en cambio, suelen dar más importancia al sabor y al placer de los alimentos. La interrelación

entre el comportamiento alimentario y el género puede ser un elemento a tener en cuenta en la práctica clínica.

Fuente: Grzymislawaska, M., Alicja, E., Zawada, A., Grzymislawski, M. Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? Advances in Clinical and Experimental Medicine, 2020; 29 (1): 165-172.

Estrés oxidativo, obesidad infantil y estado metabólico poco saludable

El estrés oxidativo puede ayudar a explicar la relación entre la obesidad infantil y un estado metabólico poco saludable. Este daño puede evitarse con un estilo de vida saludable que incluya actividad física de manera regular y en la que se promocionen, además, alimentos ricos en sustancias antioxidantes como los carotenos (presentes en vegetales crudos o cocinados y frutas) y los tocoferoles (contenidos en frutos secos, semillas y aceites vegetales) para evitar la aparición y evolución de enfermedades metabólicas.

Fuente: Rupérez, A., Mesa, M., Anguita, A., González-Gil, E., Vázquez-Cobela, R., Moreno, Luis., Gil, A., Gil-Campos, M., Leis, R., Bueno, G., Aguilera, C. Antioxidants and oxidative stress in children: influence of puberty and metabolically unheatlhy status. Antioxidants 9, nº7:618. 2020.

La dieta materna y la obesidad, factores que influyen en el desarrollo de la microbiota del bebé durante el embarazo

El ambiente intrauterino no es estéril: la primera transmisión de microbiota entre madre y bebé se produce durante el embarazo. El orden de las bacterias con las que se va colonizando el intestino del futuro neonato es lo que influirá en el tipo de microbiota que se desarrollará posteriormente. Esta transmisión que se produce y el desarrollo de la microbiota del bebé dependerán de muchos factores prenatales como la dieta materna, la obesidad, el tabaquismo o la utilización de antibióticos durante el embarazo.

Vandenplas, Y., Carnielli, V., Ksiazyk, J., Sanhez, M., Migacheva, N., Mosselmans, J.M., Picaud, J.C., Possneer, M., Singhal, A., Wabitsch, M. Factors affecting early-life instestinal microbiota development. Nutrition, Vol 78, oct 2020.

El horario de las comidas y su composición influyen en la absorción de los azúcares

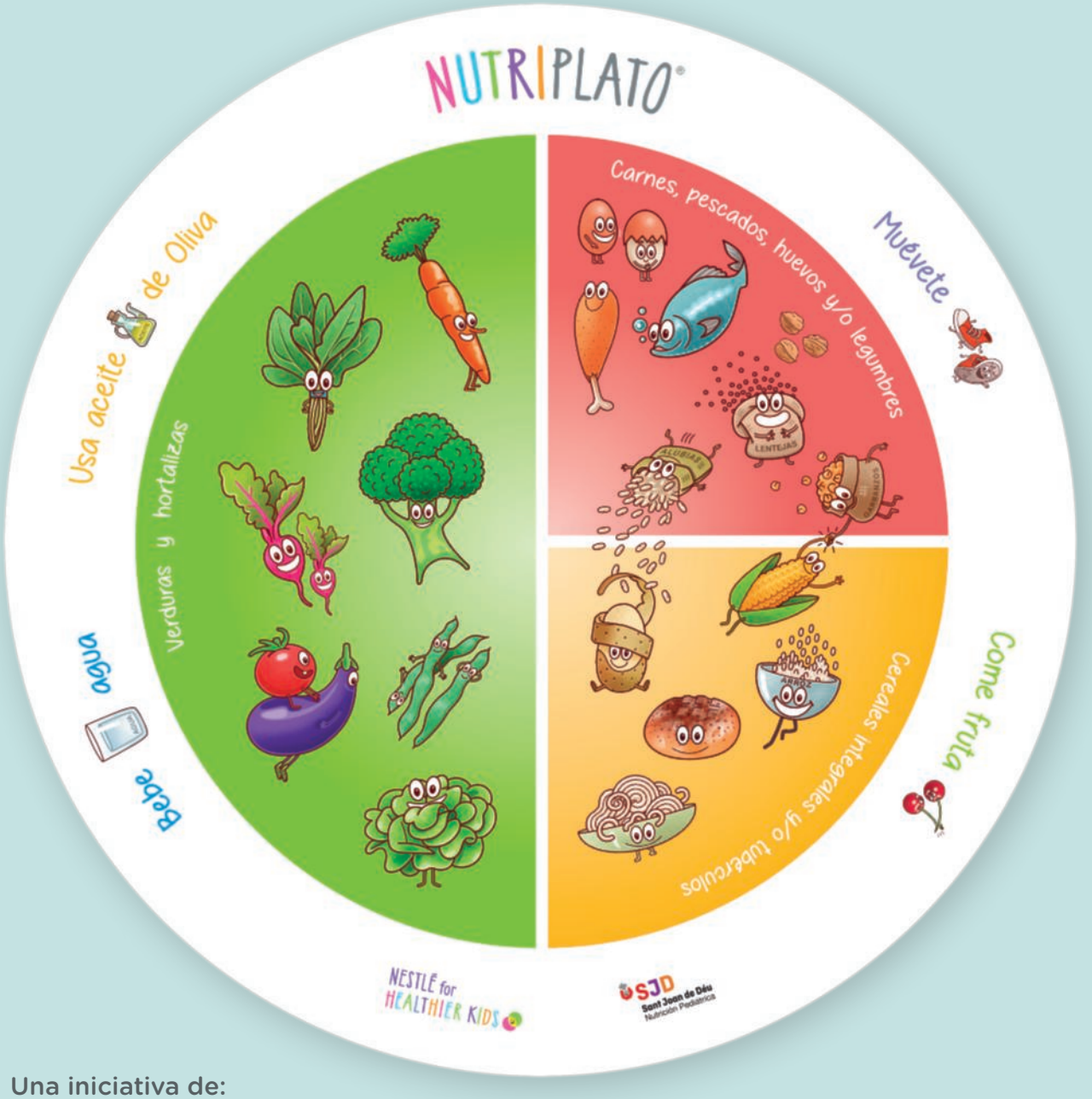
La regulación de la glucemia que se produce después de las comidas está condicionada por el horario en el que se hace la ingesta, así como el tipo de alimentos que se consumen. Los alimentos con mayor índice glucémico son los que provocan una alteración significativa en los niveles de glucemia post-pandrial, como era de esperar. Sin embargo, esta alteración va en aumento independientemente del índice glucémico de los alimentos, cuanto más tarde en el día se produce la ingesta.

Fuente: Haldar, S., Egli, L., De Castro, C.A., Tay, S.L., Xu, M., Darimont, C., Mace, K., Jeyakumar, C. High or low glycemic index (GI) meals at dinner results in greater postprandial glycemia compared with breakfast: a randomized controlled trial. BMJ Open Diabetes Research & Care 2020 Apr;8(1):e001099.
Nestlé Nutrition Institute. Carbs clock: Timing of meal as well as composition influences glycemic response – first-of-a-kind study. 2020.

NUTRIPLATO®

A partir de los 4 años, descubre el método Nutriplato

Es la forma más fácil y divertida de que los más pequeños lleven una alimentación equilibrada.



Una iniciativa de:

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Pide tu Nutriplato y descarga tu guía GRATIS en:
www.nutriplatonestle.es