



DIETETICA

ALIMENTACION Y NUTRICION INFANTIL (6 MESES A 2 AÑOS)

PILAR R. GALACHO

Técnico en Herbdietética y Nutrición
saldranmassoles.blogspot.com



CONTENIDO BLOQUE II

- ALIMENTOS:
 - GRUPOS, PIRAMIDE
 - INTRODUCCION DE LOS ALIMENTOS
 - INTOLERANCIA



DIETETICA:
ALIMENTACION Y NUTRICION INFANTIL

ALIMENTOS



DEFINICION

- DESDE UN PUNTO DE VISTA FUNCIONAL, LOS ALIMENTOS PUEDEN SER:
 - ENERGETICOS: SON LOS QUE PROPORCIONAN LOS NUTRIENTES QUE SE QUEMAN, SE METABOLIZAN PARA FORMAR ENERGIA. SON ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS.
 - PLASTICOS: SON LOS QUE CONTIENEN LOS NUTRIENTES QUE FORMAN PARTE DE LA ESTRUCTURA DEL CUERPO HUMANO Y QUE NECESITAN REPONERSE CONTINUAMENTE. EN EL CASO DEL NIÑO, SE PRECISAN ADEMAS PARA EL CRECIMIENTO, QUE ES LA FORMACION DE MAS ESTRUCTURAS. SON LAS PROTEINAS, EL CALCIO Y EL HIERRO, ENTRE OTROS.



DEFINICION

- DESDE UN PUNTO DE VISTA FUNCIONAL, LOS ALIMENTOS PUEDEN SER:
 - REGULADORES: SON LOS QUE HACEN FUNCIONAR ADECUADAMENTE NUESTRO ORGANISMO. SON LAS VITAMINAS Y OLIGOELEMENTOS.



GRUPOS DE ALIMENTOS

- CEREALES Y DERIVADOS:
 - SUELEN FORMAR LA BASE DE LA PIRAMIDE ALIMENTARIA.
 - TIENE UN GRAN APORTE CALORICO.
 - SON LAS FUENTES MAS IMPORTANTES DE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS.
 - SU CONTENIDO EN PROTEINAS SUELE SER BAJO AL IGUAL QUE EL CONTENIDO EN GRASA.
 - ES SALUDABLE SU CONTENIDO EN FIBRA. CONTIENE VITAMINAS DEL GRUPO B Y MINERALES.



GRUPOS DE ALIMENTOS

- **VERDURAS Y HORTALIZAS:**
 - TIENE ESCASOS MACRONUTRIENTES PERO SON ESENCIALES POR:
 - LA VITAMINAS Y LOS MINERALES: Sobre todo son ricos en carotenos y folatos.
 - FIBRA: Regula el transito intestinal y evita el estreñimiento.
- **FRUTAS:**
 - ALGUNAS CONTIENEN HIDRATOS DE CARBONO Y OTRAS ÁCIDOS GRASOS INSATURADOS. SU VALOR NUTRITIVO RADICA EN LA RIQUEZA EN VITAMINA C, Y SU ABUNDANCIA EN FIBRA SOLUBLE.
- **ALIMENTOS PROTEICOS:**
 - ES EL GRUPO DE LAS CARNES, PESCADOS, HUEVOS, LEGUMBRES. APARTE DE PROTEÍNAS APORTAN TAMBIÉN HIERRO CINC Y VITAMINAS DEL GRUPO B.



GRUPOS DE ALIMENTOS

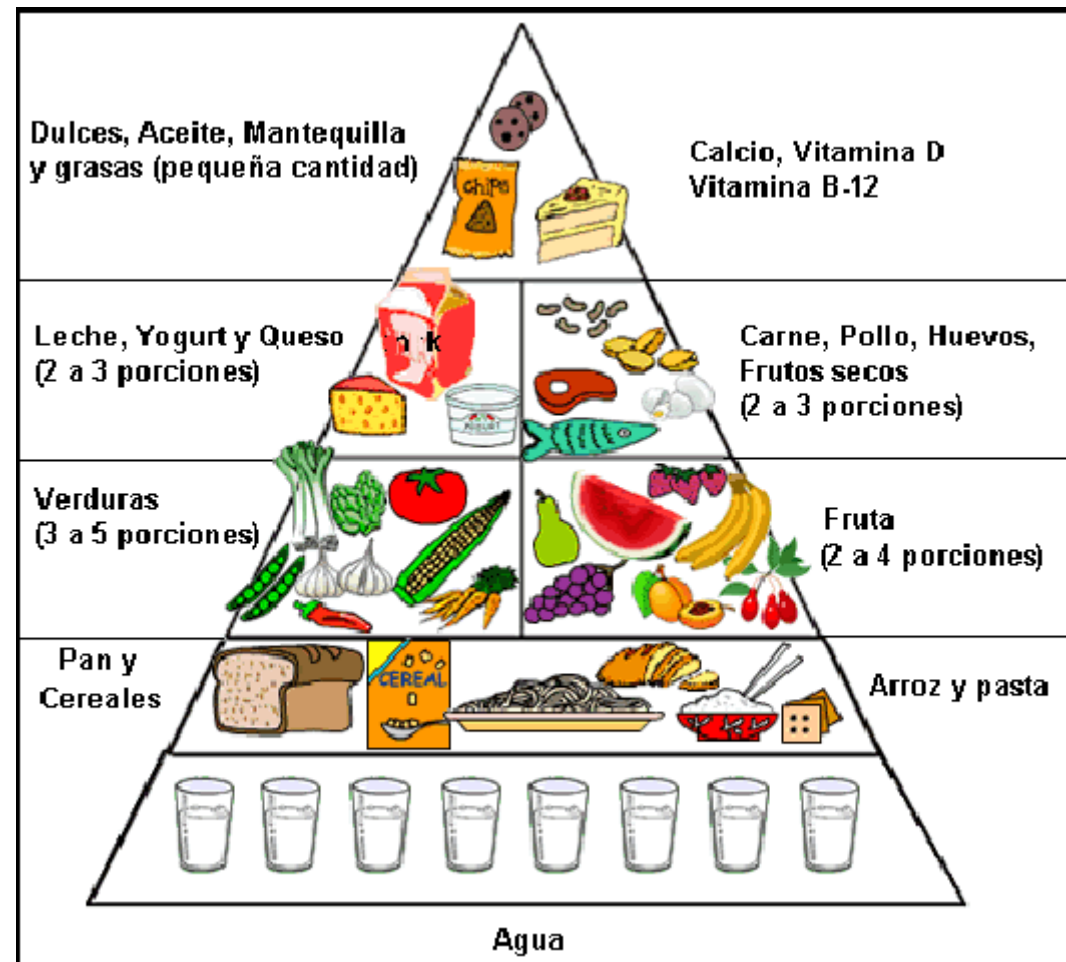
- LECHE Y DERIVADOS:
 - ES UN ALIMENTO ENERGETICO Y PLASTICO.
 - RICA EN LACTOSA, CASEINA, GRASA, VITAMINA LIPOSOLUBLE Y CALCIO, PERO CARECE DE HIERRO.
- GRASAS, ACEITES Y DULCES:
 - ESTE GRUPO ACUMULA UN ELEVADO VALOR ENERGETICO, Y NO HAY QUE CONSUMIRLO EN EXCESO.
 - EXITEN DOS TIPOS DE GRASAS:
 - SATURADAS: EVITAR CONSUMIRLAS EN EXCESO YA QUE PUEDEN PROVOCAR ATEROESCLEROSIS. SON LA CARNE Y DERIVADOS, LACTEOS Y DERIVADOS, ACEITE DE COCO Y PALMA...
 - INSATURADAS: SON LAS MAS SALUDABLES. SON LAS DE LOS PESCADOS, ACEITES VEGETALES (OLIVA).



GRUPOS DE ALIMENTOS

- GRASAS, ACEITES Y DULCES:
 - LOS DULCES (TARTAS, PASTELES, GOLOSINAS, HELADOS, ETC...) TIENEN GRASAS SATURADAS Y AZUCARES SIMPLES, POR LO QUE HAY QUE EVITARLOS.

GRUPOS DE ALIMENTOS



EDAD	TIPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLOS	ANOTACIONES
6 MESES	CONTINUAR CON LA LECHE MATERNA O DE INICIO		LACTANCIA MATERNA A DEMANDA LACTANCIA ARTIFICIAL ECOLOGICA, PREFERIBLEMENTE DE CABRA.
	CARNES	POLLO, PAVO ECOLOGICOS	LA INTRODUCCION DE LA CARNE SE PUEDE RETRASAR HASTA LOS 9 MESES PORQUE HAY OTRAS FUENTES DE AMINOACIDOS.
	LEGUMBRES	LENTEJAS NARANJAS, AZUQUI	ACOMPAÑADA DE CEREALES (ARROZ, QUINOA, MIJO...)
	CEREALES SIN GLUTEN	ARROZ, MAIZ, TAPIOCA, QUINOA, AMARANTO, MIJO, TRIGOSARRACENO	EN FORMA DE PAPILLAS O ACOMPAÑADAS CON VERDURAS.
	FRUTAS	MANZANA, PERA, PLATANO, CIRUELA, SANDIA, CEREZA, MELON...	LOS CITRICOS, MEJOR A PARTIR DEL AÑO. KIWI, FRESA Y MELOCOTON A PARTIR DE LOS 18 MESES.
	VERDURAS	ZANAHORIAS, PATATA, JUDIAS, CEBOLLA, CALABACIN, PUERRO, CALABAZA, APIO, BONIATO	MEZCLARLAS CON LEGUMBRES Y CEREALES
	AGUA		SIEMPRE
	ACEITE	OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLOGICO	SIEMPRE EN CRUDO
8-10 MESES	INTRODUCCION DEL GLUTEN	EN FORMA DE AVENA	
	GLUTEN (INTRODUCCION DEFINITIVA)	TRIGO, AVENA, CENTENO, CEBADA	PAN, PASTA, SEMOLA. SIN HUEVO, SIN AZUCAR, SIN LECHE.
1 AÑO	LECHE	YOGURES ECOLOGICOS, LECHE MATERNA, LECHE DE VACA O CABRA ECOLOGICA.	
	CARNES	TERNERA, CORDERO ...	
	LEGUMBRES	GUISANTES, GARBANZOS ...	
	ALIMENTOS ALERGENICOS	CITRICOS, HUEVO, PESCADO BLANCO	NO MAS DE 2 YEMAS DE HUEVO A LA SEMANA.
	VERDURAS	LECHUGA, TOMATE, ESPINACAS, ACELGAS, AJO, NABO, REMOLACHA, ESPARRAGOS, AGUACATES ...	TOMATE PELADO. HACER ENSALADAS, DOS RACIONES DIARIAS DE FRUTA, UNA DE ELLAS CITRICOS.
18-24 MESES	PESCADO AZUL	SARDINA, BOQUERON, JUREL, TRUCHA	



GRUPOS DE ALIMENTOS

- A PARTIR DE LOS DOS AÑOS, DEBEN DE HABER ADQUIRIDO UNA DIETA COMPLETA.
 - FRUTOS SECOS, JAMON, RESTO DE FRUTAS ...
 - NO AÑADIR NI AZUCAR NI SAL A LOS ALIMENTOS. LA MIEL ANTES DEL AÑO PUEDE PRODUCIR BOTULISMO, Y ANTES DE LOS 3 AÑOS ES POTENCIALMENTE ALERGENICA.



INTOLERANCIAS

- INTOLERANCIA ES CUANDO EXISTE UNA SENSIBILIDAD, NO ALERGICA, FRENTE A DETERMINADOS ALIMENTOS, DESENCADENANDO UNA SERIE DE PROCESOS ORGANICOS QUE NOS HACEN ENFERMAR.
- DEBEMOS PENSAR EN UNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA EN:
 - LAS TERAPIAS QUE FRACASAN A PESAR DE HABER INCLUIDO UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA.
 - ALTERACIONES DIGESTIVAS
 - ALTERACIONES ORL DE TIPO CRONICO, QUE NO CEDEN CON NINGUN TRATAMIENTO.
 - ALTERACIONES CUTANEAS
 - ALTERACIONES DEL COMPORTAMIENTO
 - DEBILIDAD HEPATICA SIN CAUSA
 - ENFERMEDADES INMUNOLOGICAS



INTOLERANCIAS

- TIPOS:

- SE DIVIDEN EN DOS GRUPOS:

- INTOLERANCIA A LOS LACTEOS: Pueden causar patologías que van desde la diarrea del lactante hasta alteraciones mentales, pasando por la poliartritis reumatoide.
 - INTOLERANCIA AL GLUTEN: Provoca también patologías de tipo funcional, como por ejemplo diarrea, alteraciones del comportamiento o enfermedades autoinmunes.