

Alimentació i Salut Infantil

0-6 anys

Alex Vidal

Dietista-Nutricionista

núm col. 00386



*Tots els/les Dietistes-Nutricionistes
d'alimenta't formem part del Col·legi de
Dietistes-Nutricionistes de Catalunya
CODINUCAT.*

EMBARAZO

270

DÍAS

LOS
PRIMEROS

1000

DÍAS

1ER AÑO

365

DÍAS

2DO AÑO

365

DÍAS

Lactancia Materna

El inicio de una vida saludable

La Organización Mundial de la Salud recomienda:

Amamantar a tu bebé exclusivamente* desde el nacimiento hasta los

6 meses de edad

Continuar amamantando al bebé con frecuencia y a libre demanda hasta los 2 años de edad o más



Introducir alimentos sólidos, higiénicos, adecuados y de preferencia de la localidad, a partir de los 6 meses de edad

¡La leche materna es un alimento afectivo que nutre su mente y su corazón!

alianza por la salud alimentaria

* Durante la lactancia materna exclusiva el recién nacido sólo se alimenta a través de **leche materna**, sin otros líquidos como agua, jugos, té o leche de fórmula.



- l'Ordre d'incorporació de nous aliments i apunta que a partir dels sis mesos es poden oferir de manera gradual hortalisses, llegums, aliments amb farina, carn, peix, ous, fruita seca, aixafats o mòlts, i oli d'oliva verge.
- No allargar el triturat
- Respectar "els senyals d'autoregulació innats«

Alergias

Reacción adversa del sistema inmune

El contacto produce un aumento de las IgE que activan una cascada de reacciones alérgicas

Síntomas inmediatos: inflamación, urticaria, asma, etc

Puede llevar a muerte

Intolerancias

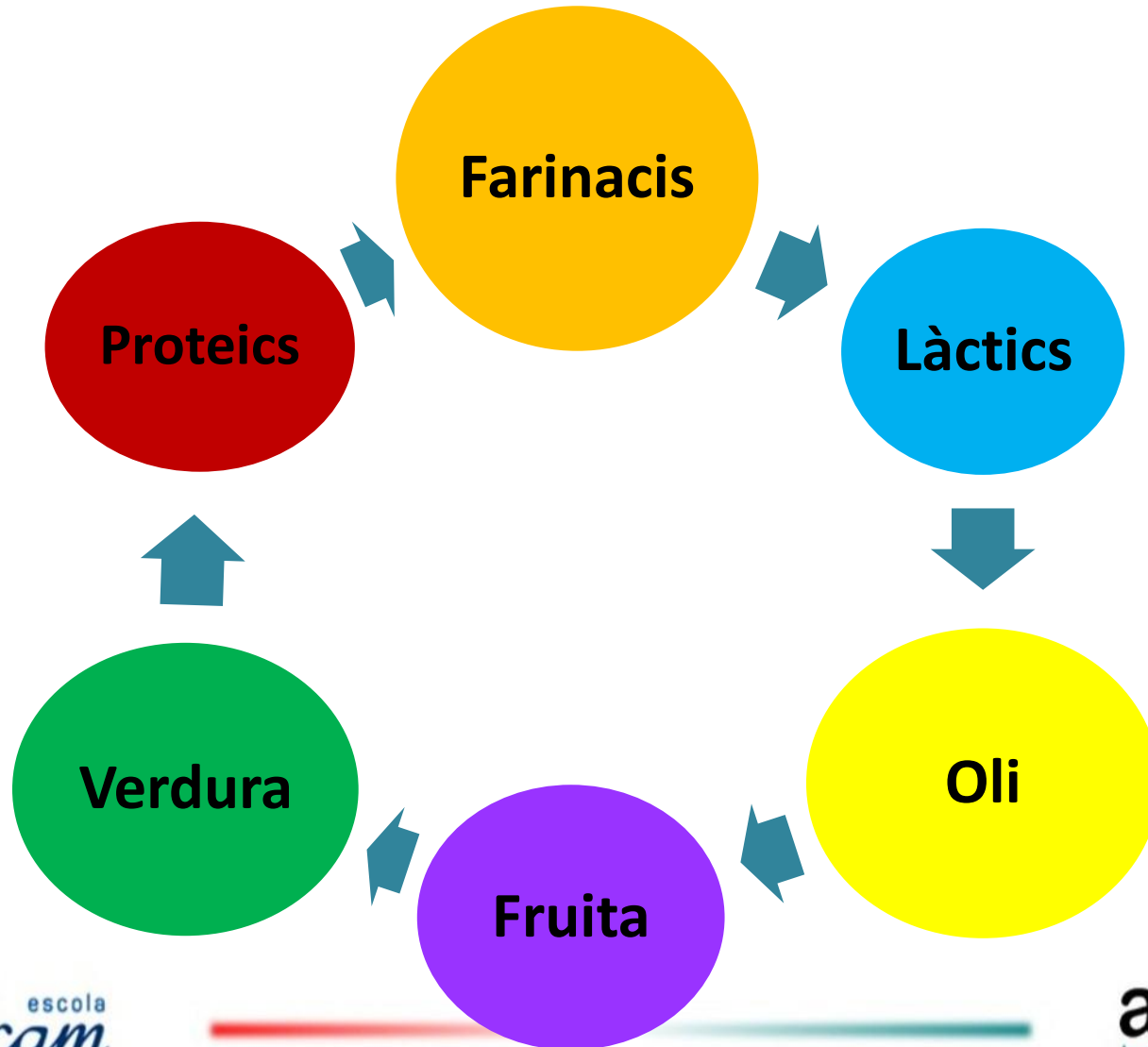
Reacción adversa no inmunológica

Síntomas menos agudos y tardíos normalmente no asociados a la ingesta de un alimento

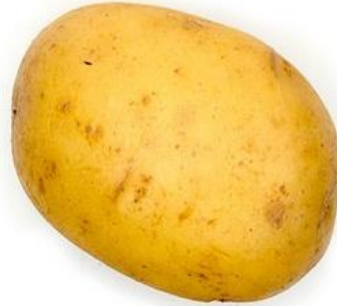
Debida a intolerancia metabólica, aversión psicológica, reacciones farmacológicas, etc

Difícilmente pueden causar muerte

Grups d'aliments



Farinacis



Farinacis

**Hidrats
de
Carboni**

Funció

Energètica

- Caminar
- Pensar
- Córrer

Farinacis

ENDOSPERMO RESERVA DE ENERGÍA

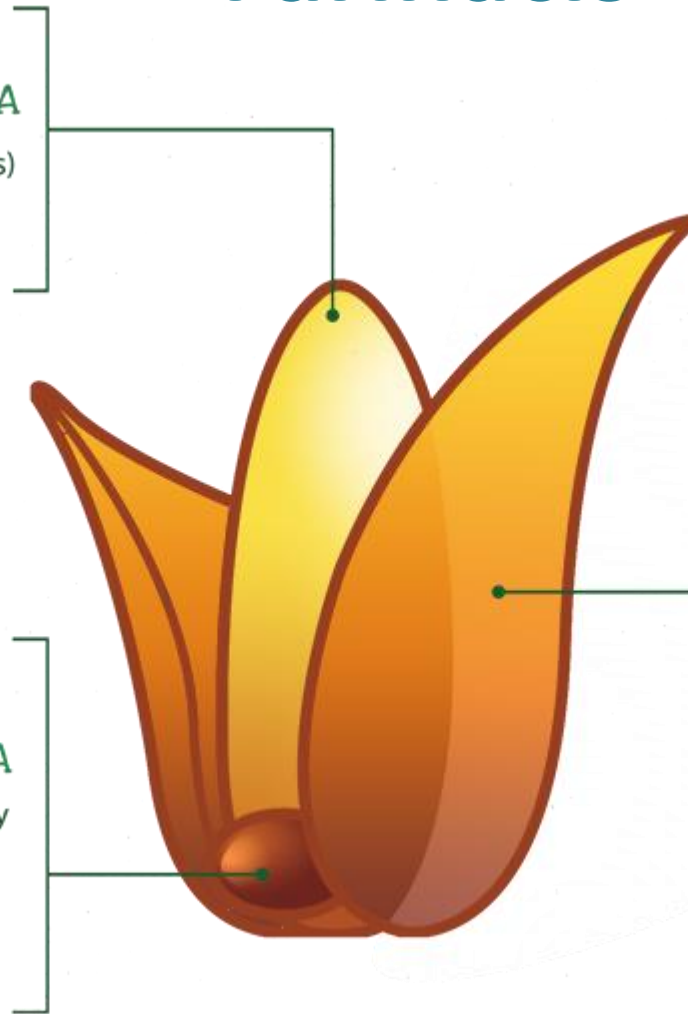
- Carbohidratos (almidones)
- Proteínas de baja biodisponibilidad

GERMEN NUTRE LA SEMILLA

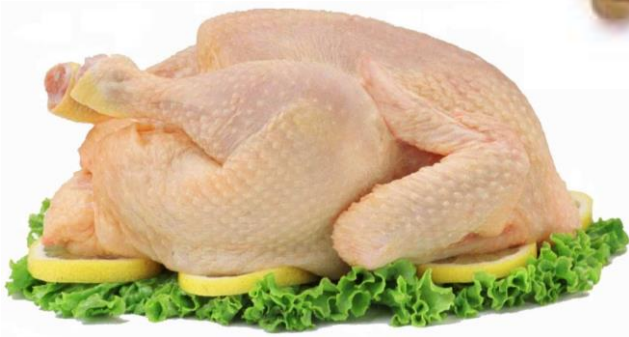
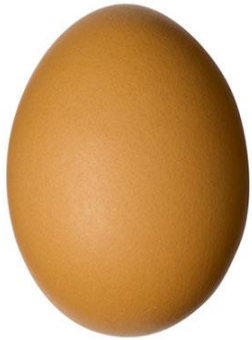
- Proteínas (Albúminas y globulinas)
- Minerales (Mg)
- Lípidos

SALVADO PROTEGE LA SEMILLA

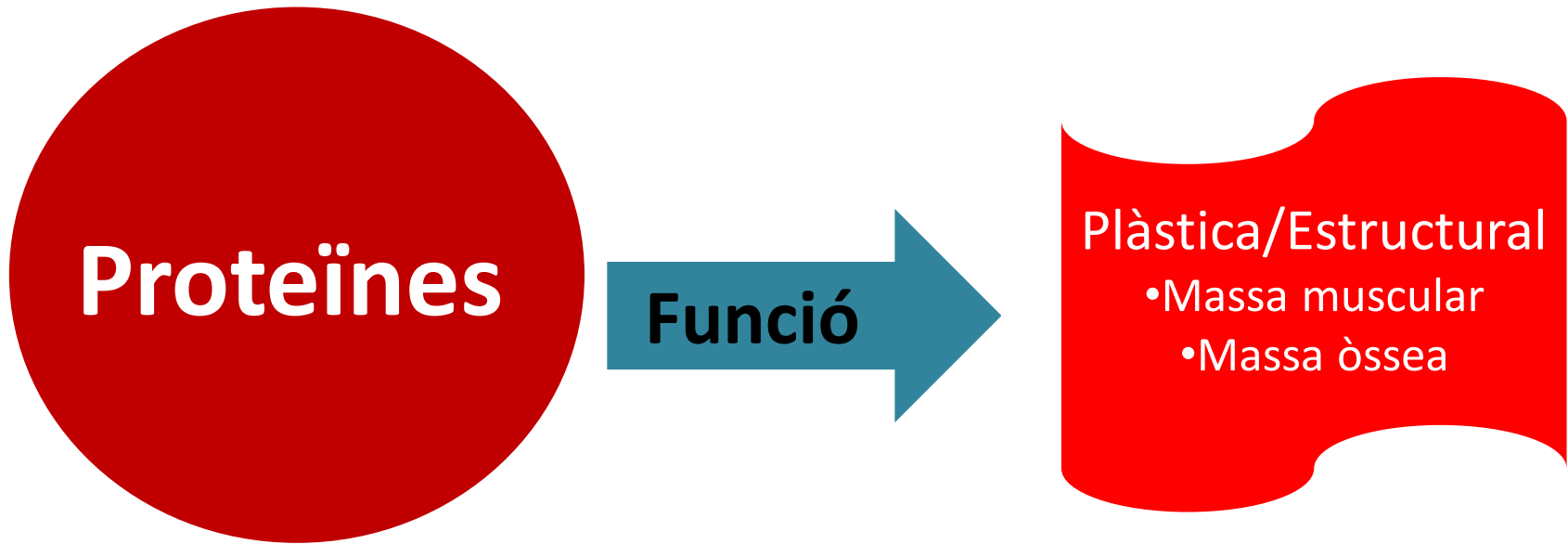
- Capa Aleurona
- Vitaminas B (Niacina), E
- K, Mg, Ca, Fe, Zn
- Fibra soluble e insoluble
- Fitoesteroles
- Fitoestrógenos
- Antioxidantes



Proteics



Proteics



Làctics



Làctics

Proteïnes

Funció

Plàstica/Estructural

- Massa muscular
- Massa òssea

**Hidrats
de
Carboni**

Funció

Energètica

- Caminar
- Pensar
- Córrer

Fruites i verdures



Fruites i verdures

**Vitamines
i
minerals**

Funció

Reguladora

- Immunitària
- Antioxidant
- Hidratant

Oli



Preferiblement d'oliva verge extra

Oli

Greixos

Funció

Energètica

- Caminar
- Pensar
- Córrer

Quins aliments tenen cada funció

Energètica

- Pa
- Ou
- Oli
- Síndria
- Pastanaga
- Pa de motlle
- Peix
- Pollastre



Plàstica

- Llet
- Pera
- Poma
- Nous
- Espaguetis
- Tomàquet
- Formatge
- Carxofa



Reguladora



MI PLATO SALUDABLE

Utiliza aceites saludables (como el de oliva) para cocinar, en ensaladas o en la mesa. Limita la mantequilla. Evita las grasas trans.



ACEITES SALUDABLES

Consume muchas verduras y muy variadas. Las patatas cocidas y fritas no cuentan.

VEGETALES

Come muchas frutas de todos los colores

FRUTAS



MANTENTE ACTIVO !

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



AGUA

Bebe agua, café o té (con muy poca o nada de azúcar). Limita la leche lácteos (1-2 raciones/día) y el zumo (1 vaso pequeño al día)

ALIMENTOS INTEGRALES

Come alimentos integrales (arroz integral, pan integral, y pasta integral). Evita los granos refinados (como el pan blanco y el arroz blanco).

PROTEINAS SALUDABLES

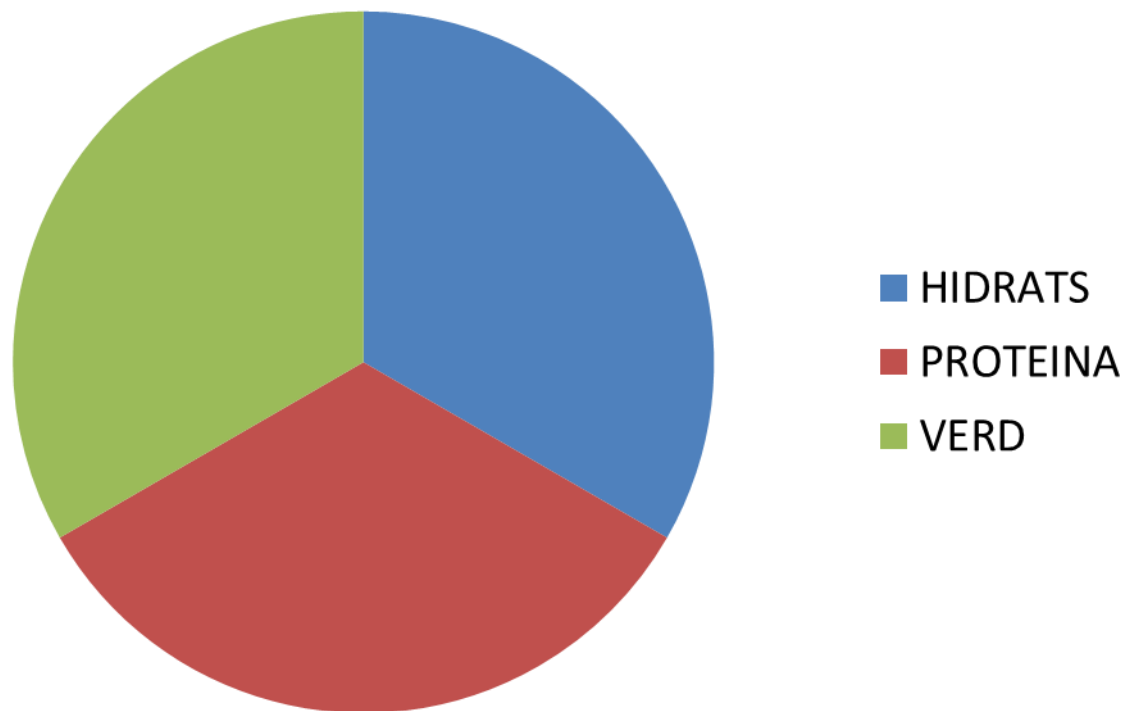
Elige pescado, aves, legumbres, huevos, limita la carne roja; evita el tocino, los fiambres, y el resto de carnes procesadas

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

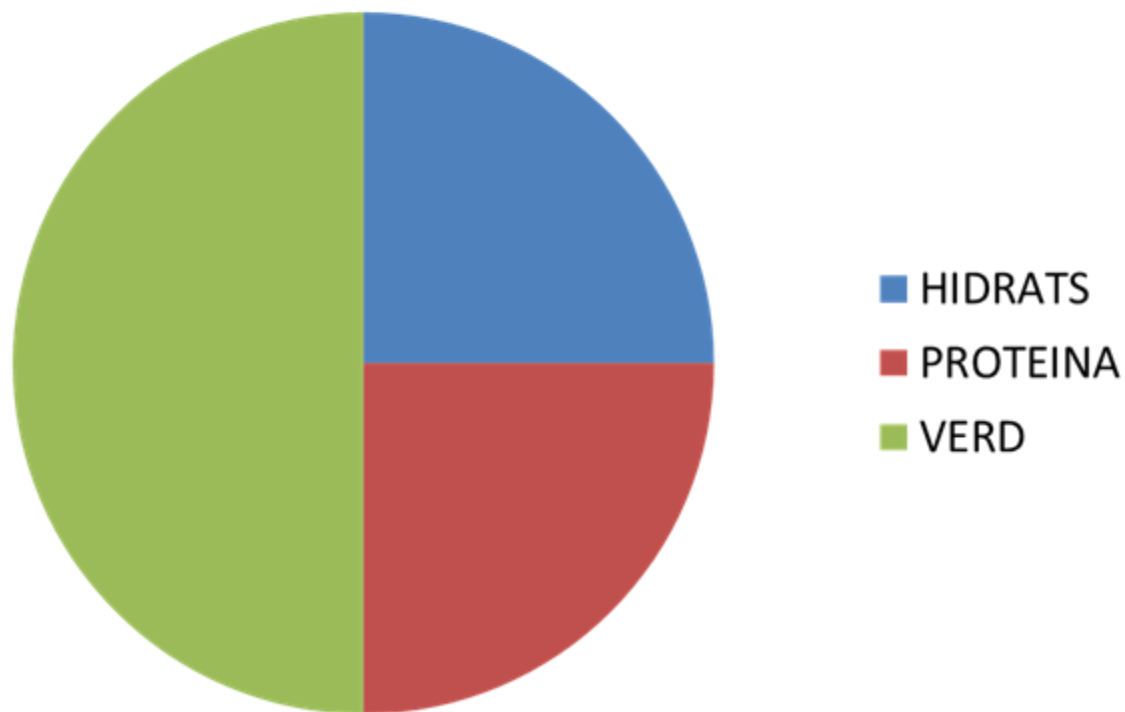


Traducción: <http://nutrisfera.blogspot.com.es/>

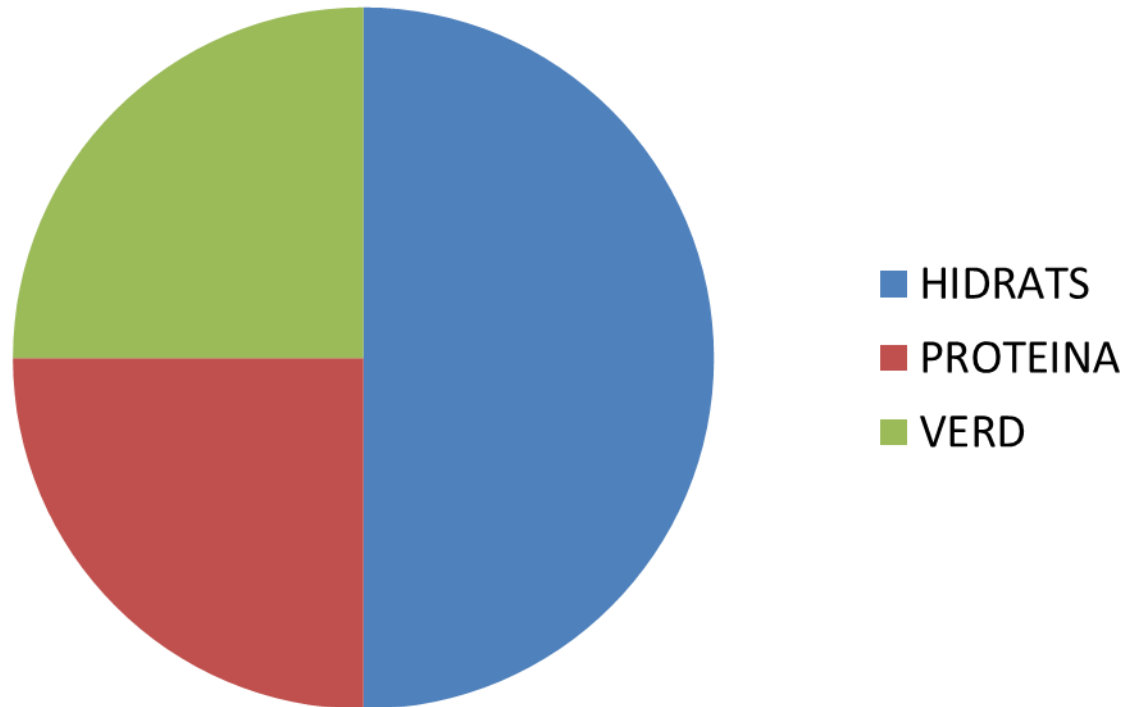
ÀPATS PRINCIPALS



ÀPATS PRINCIPALS



ÀPATS PRINCIPALS



FRUTAS FRESCAS												
MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Albaricoque												
Arándanos												
Brevas												
Cerezas												
Ciruelas												
Endrina												
Frambuesa												
Fresas												
Granada												
Grosellas												
Higos												
Lima												
Limón												
Mandarina												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Membrillo												
Moras												
Naranjas												
Nisperos												
Peras												
Piña												
Plátanos												
Pomelo												
Sandía												
Uva												

HORTALIZAS Y VERDURAS													
MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
Acelga													
Achicoria													
Ajo													
Ajos Frescos													
Alcachofa													
Apio													
Berenjena													
Berza o Repollo													
Borraja													
Brécol													
Calabacín													
Calabaza													
Cardo													
Cebolla													
Coles de Bruselas													
Coliflor													
Endibias													
Escarola													
Espárragos Trigueros													
Espárragos Blancos													
Espinacas													
Hinojos													
Judías Verdes													
Lechuga													
Nabo													
Pepino													
Pimiento													
Puerro													
Rábano													
Remolacha													
Setas													
Tomate													
Zanahoria													

Què portar a l'escola quan toca...

Làctic



ampolleta de llet sencera

iogurt natural



entrepà o sandvitx
de pa integral amb formatge

carmanyola de formatge
amb raim i/o fruita seca



Fruita



fruita sencera i fresca

o una carmanyola
de fruita tallada



Suc



batut casolà de fruita
per exemple plàtan, pera, poma
i cacau pur (sense sucre)

Dolços Galletes

Galetes casolanes
de plàtan
i flocs de civada



Bastonets de
pa integral

Brioixeria



presa de xocolata
(més del 75%
de cacau)



fruita seca

Sandvitx o entrepà (de pa integral)



de patés vegetals (hummus)

de formatge tendre amb salmó



de truita

de crema
de cacauet
sense sucre



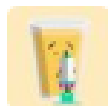
de pebrots

de pitrera de pollastre



@midietacojea
midietacojea.com





Aitor Sánchez García ✓

@Midietacojea

 Seguir

¿Es responsable y sostenible fomentar la importación de kiwis neozelandeses en Diciembre teniendo mandarinas locales?

#CompraResponsable

21:33 - 15 Jan 2013



Seguiu-nos a:

facebook

Alimenta't Institut d'Educació Nutricional



www.alimentat.com/blog

twitter

@_alimentat_