

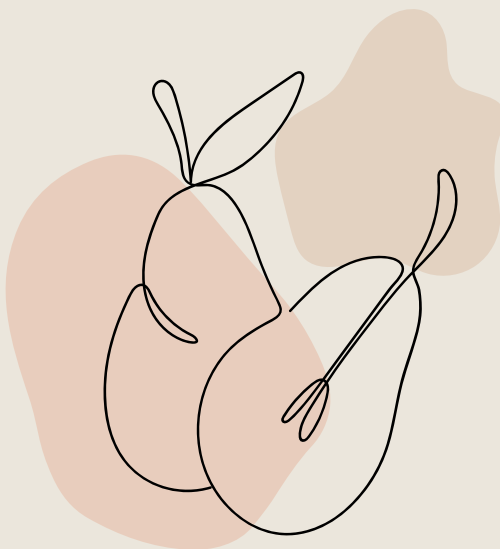


Fundación "la Caixa"

ESPACIOS FAMILIARES 0-3

guía para familias

6-ALIMENTACIÓN



CaixaProinfancia

Guía para las familias participantes en el proyecto Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia

© *Guía para familias. Alimentación (2023)*

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del *copyright*. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Noviembre del 2023.

Autoría: Grupo de investigación PSITIC de la Universidad Ramon Llull, dirección científica del programa CaixaProinfancia. Núria Alsina, Pia Domenech, Irene Cussó, Jordi Longás y Jordi Riera.

© del contenido, Núria Alsina, 2023

© del diseño y creación, Pia Domenech, 2023

© de la edición, Fundación “la Caixa”

Pl. de Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 10812-2024

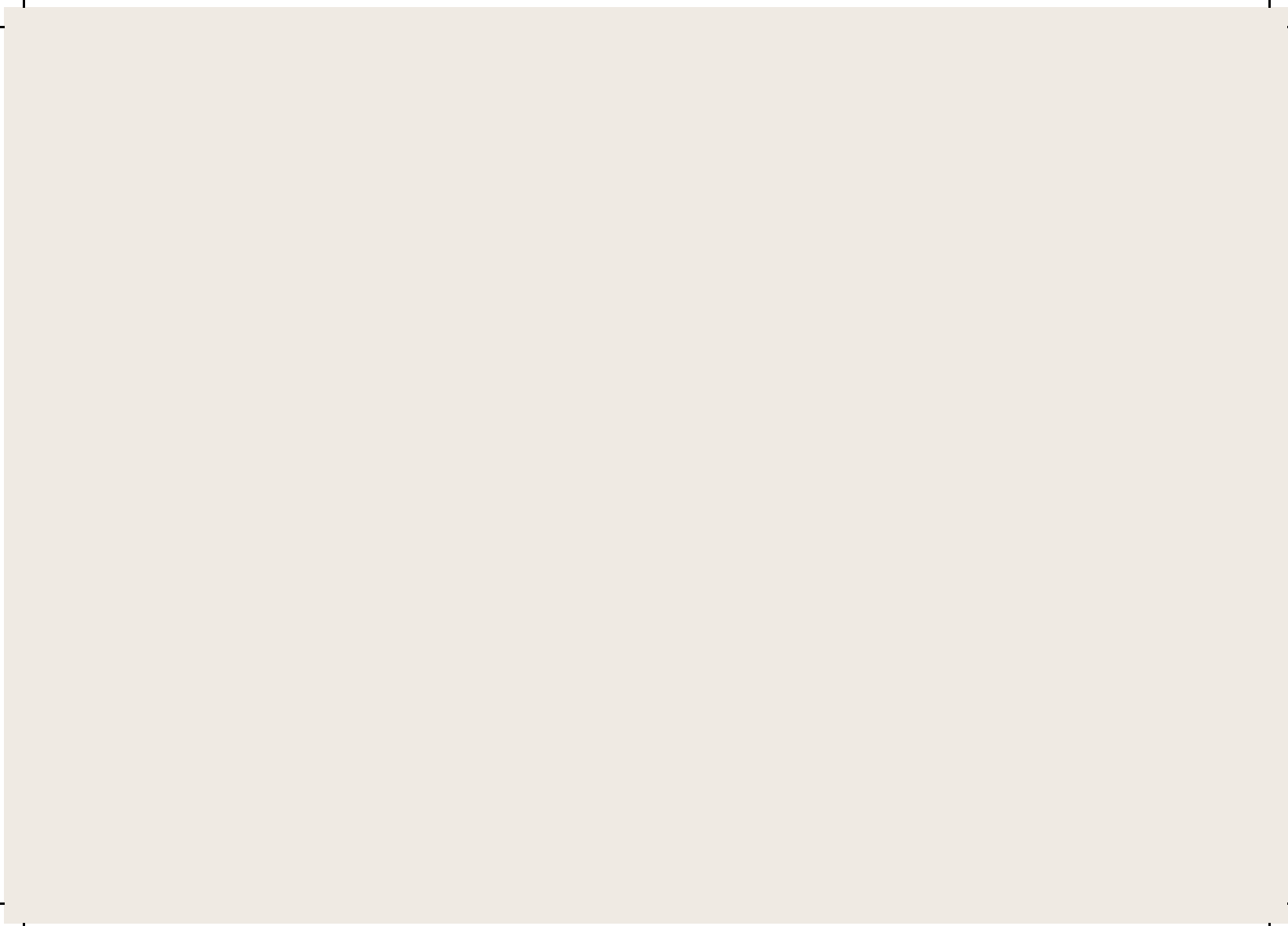
Los primeros años de vida de un niño o niña son cruciales para su crecimiento y desarrollo. Durante este período, el cerebro se desarrolla rápidamente y se establecen las bases para la salud, el aprendizaje y el bienestar futuros. Los cuidados y la estimulación adecuados en esta etapa pueden tener un impacto significativo y determinante en su futuro.

Por todo ello, y para brindar a estos niños y niñas la atención que merecen, el programa CaixaProinfancia de la Fundación "la Caixa" ha puesto en marcha los Espacios Familiares 0-3.

Estos materiales se dirigen a todas las madres y padres que participan en los talleres de competencias parentales que se imparten en dichos espacios y recogen los principales aprendizajes que reciben en ellos. Porque promover la igualdad de oportunidades es trabajar por una sociedad mejor, más justa y más equitativa.

Solo es progreso, si progresamos todos

Fundación "la Caixa"



ALIMENTACIÓN

LA LACTANCIA

Durante los 6 primeros meses, los bebés se alimentan exclusivamente de leche (materna o artificial).

Es importante respetar tus decisiones, escucharte, pedir información... para **decidir qué tipo de leche** le das al bebé.



▶ No hay un tipo de leche materna que alimente mejor o que sacie más.

▶ Todas las leches son buenas y alimentan.

▶ No eres peor madre por dar biberón.

▶ Cada madre conoce sus circunstancias. La decisión que tome cada una será correcta.

ALIMENTACIÓN

la lactancia materna



- **Es a demanda**, sin horarios ni relojes.
- La leche va **cambiando sus componentes**, de más líquidos a más grasos. Es importante que sea el propio bebé el que suelte el pecho.
- **Refuerza el sistema inmunológico** del bebé.
- **Beneficios para la madre:** mejor recuperación física, vinculación positiva con el bebé...

ALIMENTACIÓN

EL DESTETE

¿Cuándo dejamos de dar lactancia materna?

De forma natural, la criatura podría dejar el pecho entre los 2 y los 7 años, pero a veces, por necesidades de los adultos, se hace antes.

La **Organización Mundial de la Salud** (OMS) recomienda amamantar a los niños **hasta los 2 años de edad**.



ALIMENTACIÓN

recomendaciones para el destete

- No ofrecer / no negar el pecho.
- Intentar aplazar o distraer a la criatura cuando pide.

Durante la noche...

- Ofrecer el método papá.
- Cuento "el sol y la luna":

Cuando está la luna, los pechos duermen, y cuando está el sol, están despiertos.



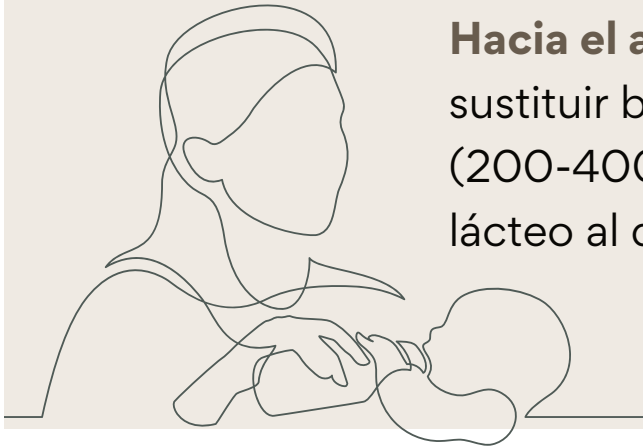
ALIMENTACIÓN

la lactancia artificial

Es a demanda, sin horarios ni relojes.

Hay que respetar la **cantidad adecuada** a la capacidad gástrica del bebé (20-30 ml por kg de peso) y la cantidad total diaria (150-180 ml/kg/día).

Hacia el año, hay que intentar sustituir biberón por una taza o vaso (200-400 ml de leche o equivalente lácteo al día).



ALIMENTACIÓN

¿CÓMO PREPARAR EL BIBERÓN?



Lavarse las manos, el material y la zona.



Calentar el agua del grifo a más de 70 grados, añadir el polvo y dejar enfriar.



NO conservarlo preparado más de 2 h a temperatura ambiente ni más de 24 h en nevera.



Una vez acabado, enjuagar y limpiar con agua y detergente (no secar con trapo).



Esterilizar una vez al día.

ALIMENTACIÓN

LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La OMS recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses

Los **alimentos nuevos se introducen poco a poco**, con días de margen entre uno y otro para poder comprobar posibles alergias.

El huevo, el pescado y las frutas que producen alergia con más frecuencia (fresa, melón...) son lo último que incorporamos.



ALIMENTACIÓN

Señales que indican que el **bebé está preparado** para comer más alimentos aparte de la leche:

- ✓ Pierde el reflejo de extrusión.
- ✓ Se mantiene sentado sin soporte.
- ✓ Muestra interés por la comida.
- ✓ Es capaz de coger las cosas con la mano por sí mismo.



ALIMENTACIÓN

LA ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

Es muy importante que desde pequeños sigan una **dieta sana y nutritiva**, y eso depende de los padres y los referentes que tengan.

La alimentación de los primeros años de vida **es clave** para los hábitos alimenticios y la calidad de **vida futura**.

Comprar alimentos saludables NO significa gastar más dinero, muchas veces **es más caro y menos nutricional comprar alimentos ultraprocesados** (no saludables).



ALIMENTACIÓN

Los **alimentos no saludables** no aportan nutrientes, afectan a la salud y empeoran el desarrollo de las criaturas.

Dar estos alimentos, con altos grados de azúcar, tiene **efectos directos en el comportamiento** de los niños:



**Mal humor y más
nerviosismo**

**Efectos en la
memoria**

**Problemas
dentales (caries)**

**Duermen
peor**

ALIMENTACIÓN

MÁS
+



Beber
básicamente
agua

MENOS
-



! Lo menos
posible



ALIMENTACIÓN

- ✓ La primera clave es que los niños **coman de todo**, dentro de los alimentos saludables.
- ✓ Es importante **cocer las verduras** con poca agua o al vapor para conservar mejor sus nutrientes.
- ✓ **No hay que añadir azúcar ni sal** a los alimentos.
- ✓ Es bueno mantener una **rutina y horarios**.



ALIMENTACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que el **límite de consumo de azúcar** es este:

Bebés
(hasta los 2 años)



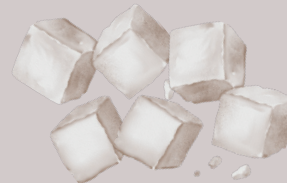
Nada de
azúcar

Niños



Máximo
4 terrones

Adultos



Máximo
6 terrones



ALIMENTACIÓN

¿ qué comida podemos preparar para la escuela ?

Lo más importante es darles energía y nutrientes...

- Poner **fruta** en vez de zumo.
- Los **frutos secos** (enteros a partir de los 3 años, antes molidos), la **fruta** y las **verduras** deben estar presentes.
- Pan o tostadas de **grano integral**.



ALIMENTACIÓN



pantallas y alimentación...



Comer con una pantalla bloquea la escucha interna de nuestro cuerpo.

- Hace que comamos más
- No somos conscientes de lo que comemos



Distraer para comer (o dormir) **no es respetuoso** y, además, **genera adicción.**



ALIMENTACIÓN



las pantallas no deberían estar presentes durante la comida

- Las pantallas hacen que la criatura coma sin darse cuenta de lo que está comiendo.
- Necesitan aprender a comer de forma saludable y disfrutar de los alimentos.



Los niños **tienen derecho** a aprender a comer de forma consciente y en un entorno saludable.

ALIMENTACIÓN

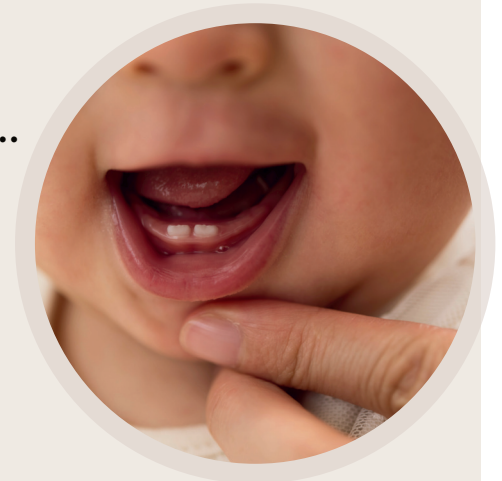
SALUD DENTAL

Los **primeros dientes** normalmente salen antes de los 12 meses, pero es variable.



Cuando salen los dientes, los bebés pasan por **algunos cambios**:

- ▶ Están más irritables, lloran, se quejan...
- ▶ Descansan peor.
- ▶ Pueden tener menos apetito.
- ▶ Puede que pidan más agua.



ALIMENTACIÓN



Es importante que los niños **aprendan a cepillarse los dientes**, sobre todo antes de dormir.



Los niños **necesitan acompañamiento y ayuda** en este proceso.



Los hábitos de los padres también pueden ser un **ejemplo**.



Es igual de importante **reducir el consumo de azúcar**, dulces y golosinas.



*todo esto es importante para prevenir
problemas de salud*

ALIMENTACIÓN



- Los chupetes y las tetinas nunca deben ser mojados en azúcar o miel, ya que **produce caries y otras alteraciones** en sus dientes.

- No tienen que darse zumos en biberón, ya que **producen muchas caries**.



Las **rutinas y el sentirse acompañados** son lo más importante.

En esta etapa es cuando se establecen las **bases para sus hábitos de salud**.

lecturas

LACTANCIA:

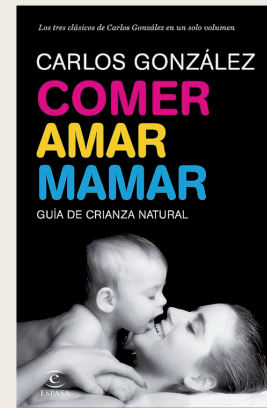
Comer, amar, mamar (Carlos González).

Un regalo para toda la vida (Carlos González).

Somos la leche (Alba Padró).

Mucha teta (Alba Padró).

Destete (Alba Padró).



lecturas

ALIMENTACIÓN:

Mi niño no me come (Carlos González).

Mi niño come de todo (Begoña Prats).

Baby-Led Weaning 1 y 2 (Begoña Prats).

Se me hace bola (Julio Basulto).



cuentos

¡Puaaaaj! Un cuento para motivar la alimentación saludable (Melisa Gómez).

FuturCélulas. El superpoder de comer bien (Elena Pérez).

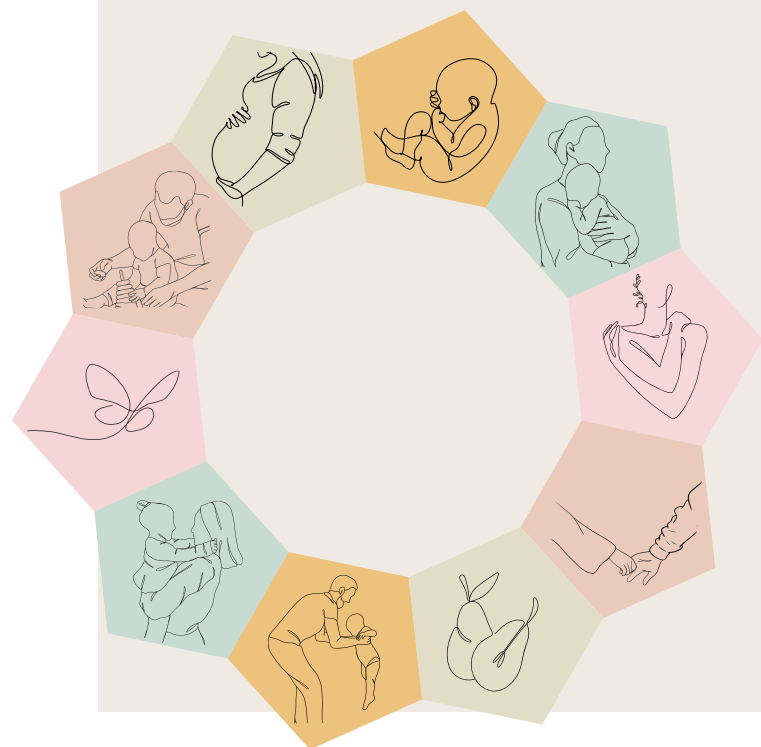
¡A comer! (Lucía Serrano).

Sanotes, sanitos (Blanca García-Orea).



Colección completa

Guías para las familias participantes en el proyecto
Espacios Familiares 0-3 de CaixaProinfancia



1 - EL EMBARAZO

2 - EL PARTO

3 - POSPARTO INMEDIATO

4 - EL PUERPERIO. LA MUJER MADRE

5 - CRIANZA RESPETUOSA

6 - **ALIMENTACIÓN**

7 - DESARROLLO INTEGRAL

8 - DESARROLLO Y AUTONOMÍA

9 - DESARROLLO Y SUEÑO

10 - DESARROLLO Y JUEGO



Fundación "la Caixa"