

QUE ELS TEUS FILLS MENGIN BÉ I
SA ÉS MÉS SENZILL DEL QUE ET
PENSES!

Natàlia Egea Castillo

Dietista-Nutricionista

Servei de Gastroenterologia, Hepatologia i

Nutrició Infantil

Hospital Sant Joan de Déu



ALIMENTACIÓ SALUDABLE

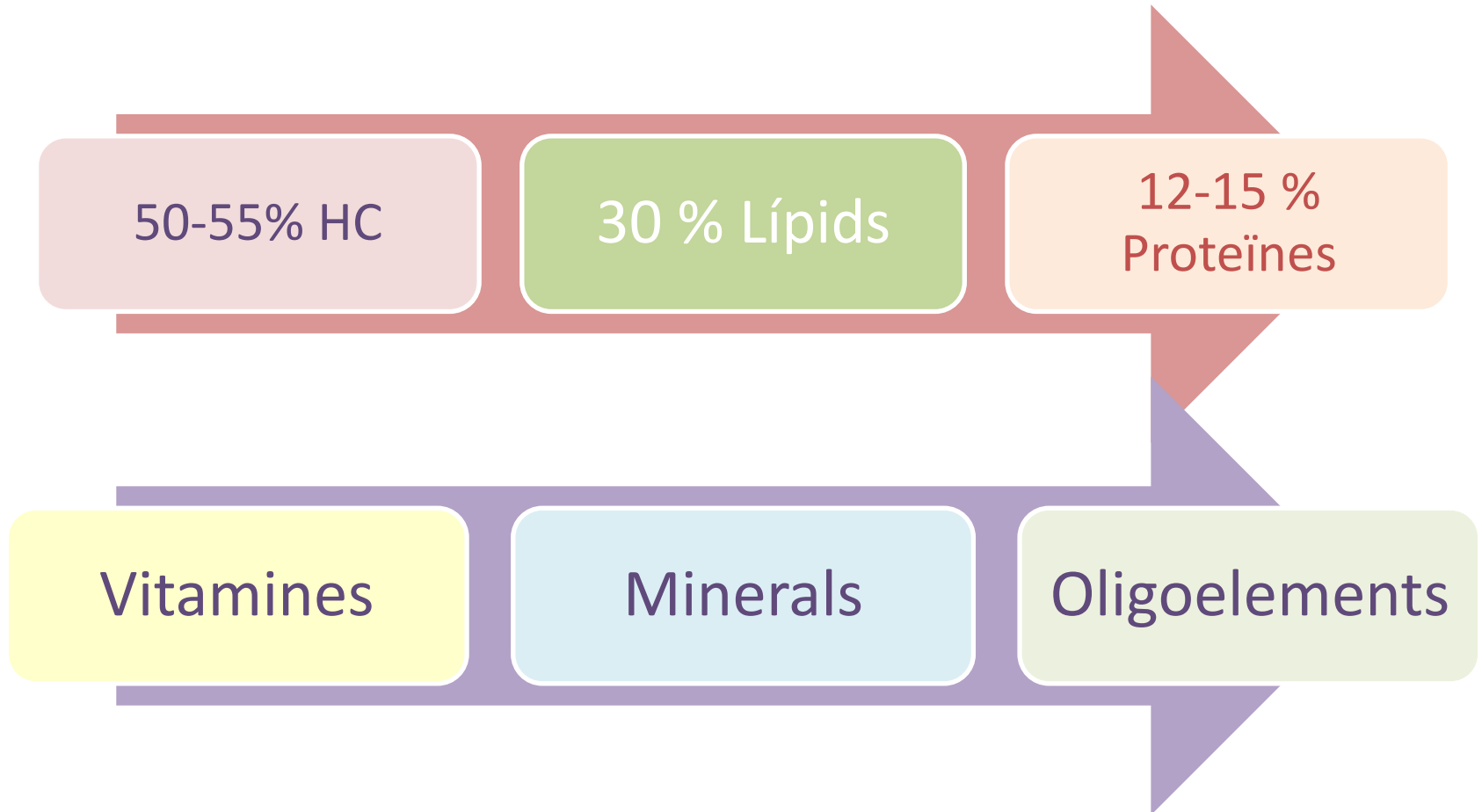
- No hi ha una única opció

Objectius:

- Creixement i desenvolupament correcte
- Efectes beneficiosos en la salut a llarg termini

Recomanacions nutricionals

Aportació de nutrients en quantitat i qualitat per cobrir les necessitats de l'organisme segons edat, sexe i AF.





+ Activitat física diària



+ Aigua

+ Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació
- Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

Piràmide de l'alimentació saludable

LLET I DERIVATS

- Calci, fòsfor, etc. 2 – 3 Racions/dia
- Vitamines B2, B12, etc.
- Lactosa (llet > iogurt > formatge)
- Proteïna d'alt valor biològic

Formatge: greix saturat, sal

Begudes vegetals. Equivalen a la llet?

Elaborades a partir de diferents aliments vegetals: llegums (soja), cereals (arròs i avena), fruits secs (avellana i ametlla), pseudocereales (quinoa) i tubercles (orxata).

Mal denominades llets

Enriquides calci, vit D

< Proteïnes

Sucres afegits

No colesterol

No substitueixen a la llet

Comité de Nutrición de la ESPGHAN publicó un artículo en el que desaconseja el consumo de bebidas de arroz en lactantes y niños pequeños, por su contenido en arsénico

CARN, PEIX I OU

Peix: àcids grassos
poliinsaturats (omega 3)

- Proteïna d'alt valor biològic
- Greix
- Vitamina B12, B2
- Ferro

3 – 4 Racions/setmana

Importància del peix

- Incorporarlo en diferentes recetas
- Pescado azul
- Àcidos grasos poliinsaturados

- Lípidos: fosfolípidos y TCM
- Àcidos grasos específicos son:
- EPA, DHA



Limitacions de peix

Revisión

Metilmercurio: Recomendaciones existentes; métodos de análisis e interpretación de resultados; evaluación económica

Montserrat González-Estecha (coordinadora)[‡], Andrés Bodas-Pinedo¹, María José Martínez-García¹¹, Elena M. Trasobares-Iglesias⁵, Pilar Bermejo-Barrera⁵, José María Ordóñez-Iriarte¹⁰, María Teresa Llorente-Ballesteros⁵, Santiago Prieto-Menchero², José Jesús Guillén-Pérez¹¹, Nieves Martell-Claros⁹, María Ángeles Cuadrado-Cenzual², Miguel Ángel Rubio-Herrera⁷, Jesús Román Martínez-Álvarez⁶, Elpidio Calvo-Manuel⁴, Rosaura Farré-Rovira³, Miguel Ángel Herráiz-Martínez⁸, Irene Bretón Lesmes⁷, José Antonio García-Donaire⁹, María Sáinz-Martín¹, Txantón Martínez-Astorquiza⁸, Carmen Gallardo-Pino¹, Rafael Moreno-Rojas⁶, Jordi Salas-Salvadó³, María Blanco Fuentes, Manuel Arroyo-Fernández[‡] y Alfonso Calle Pascual[‡]

Pez espada, emperador, tiburón, lucio y atún rojo

- Evitar en menores de 3 años.
- De 3-12 años limitarlo a 50 gr a la semana o 100 gr cada dos semanas, solamente una variedad.

CEREALS INTEGRALS I TUBERCLES

- Hidrats de carboni
- Fomentar el consum d'integrals → fibra

4 - 6 Racions/dia (incloent llegums)

LLEGUMS

2 – 4 Racions/setmana

- Hidrats de carboni
- Proteïnes
- Fibra
- Ferro, calci, etc.

FRUITES, VERDURES I HORTALISSES

- Hidrats de carboni
 - Fruita → simples
- Fibra
- Vitamines: C, àcid fòlic, carotens, etc.
- Aigua



Verdures i hortalisses:
2 Racions/dia
Fruites: 3 Racions/dia

De temporada i
proximitat

FRUITS SECS

- AG monoinsaturats (nous: poliinsaturats)
- Proteïna
- Fibra
- Fòsfor, calci, magnesi i potassi
- Vitamina E, folats, etc

No oferir sencers a menors de 3 – 4 anys (risc d'ennuegament)

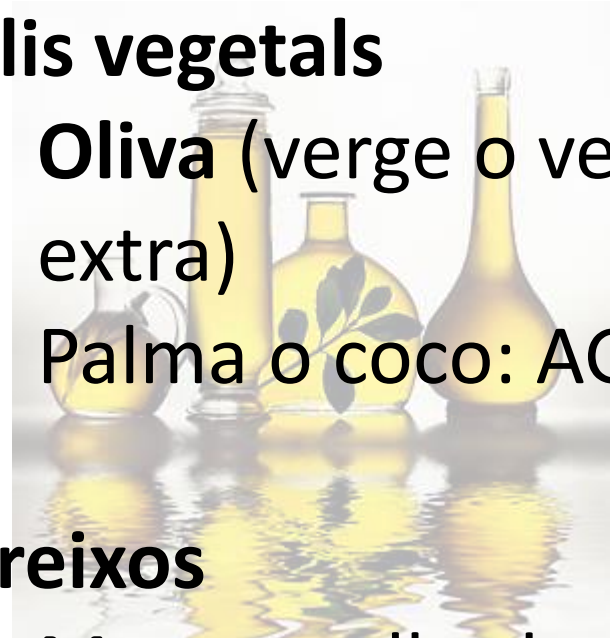
OLIS I GREIXOS

Olis vegetals

- **Oliva** (verge o verge extra)
- **Palma o coco: AGS**

Greixos

- Mantega, llard, margarina
- Greix saturat



SNACKS, DOLÇOS, BRIOIXERIA, MENJAR RÀPID I BEGUDES ENSUCRADES

- Calories buides
- Sucres simples
- Greixos poc saludables
- Sal
- Additius

RACIONS DIÀRIES I FREQÜÈNCIES SETMANALS

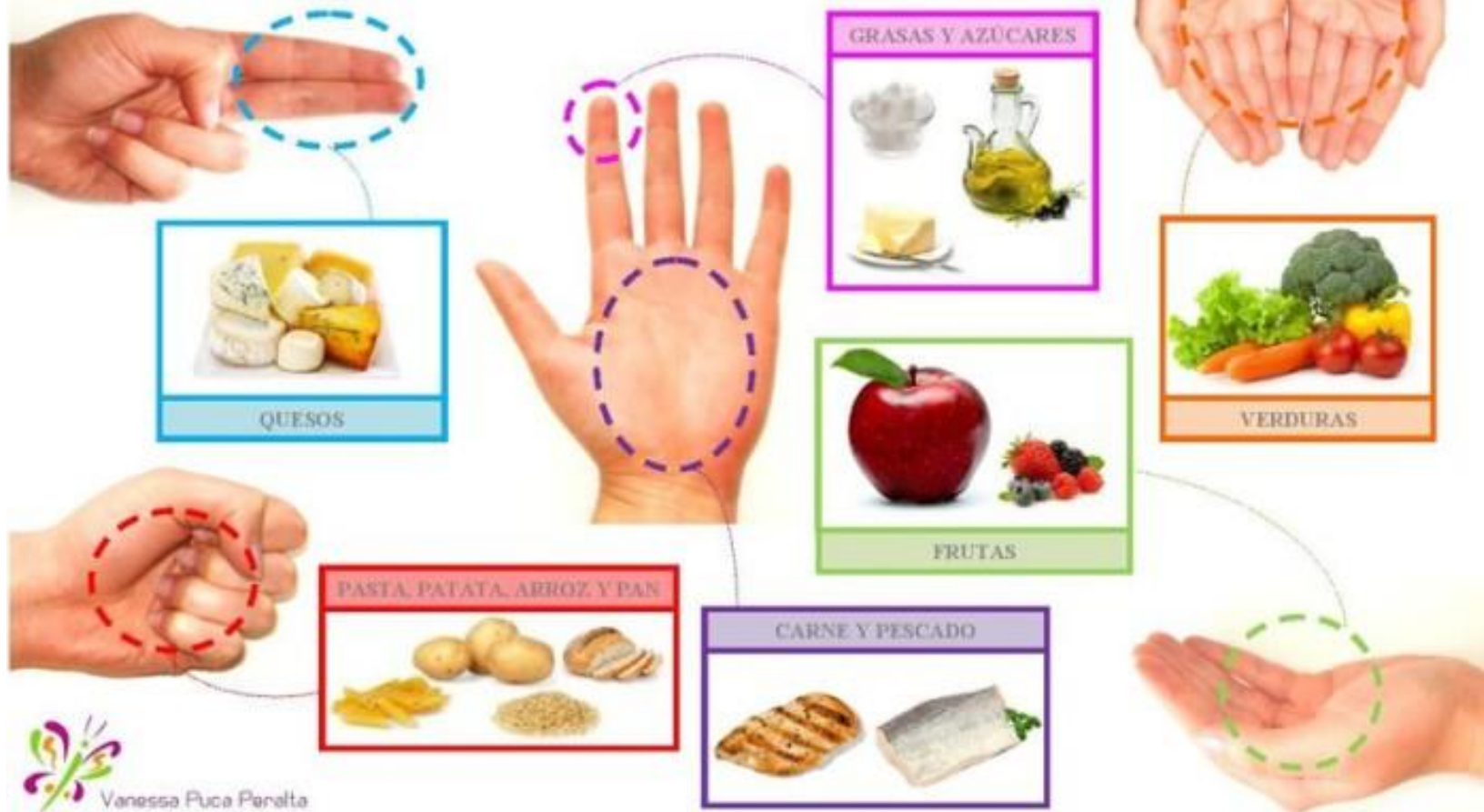
Grup d'aliments	Racions diàries
Farinacis (preferentment integrals)	4-6 racions/dia
Verdures i hortalisses	≧ 2 racions /dia
Fruites fresques	≧ 3 racions/dia
Oli d'oliva	3-6 racions/dia
Fruita seca	3-7 racions/setmana
Llet i derivats (preferentment desnatats i semidesnatats)	2-3 racions/dia
Carn, peix, ous i llegums	2 racions/dia
Peix i marisc	3-4 racions/setmana
Carn magra	3-4 racions/setmana
Ous	3-4 racions/setmana
Llegums	2-4 racions/setmana
Aigua	4-8 racions/dia
Aliments superflus (innecessaris des del punt de vista nutricional): begudes ensucrades, embotits, patates xips, llaminadures, brioixeria, etc.)	consum ocasional i moderat

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxiu/guialimentacio.pdf

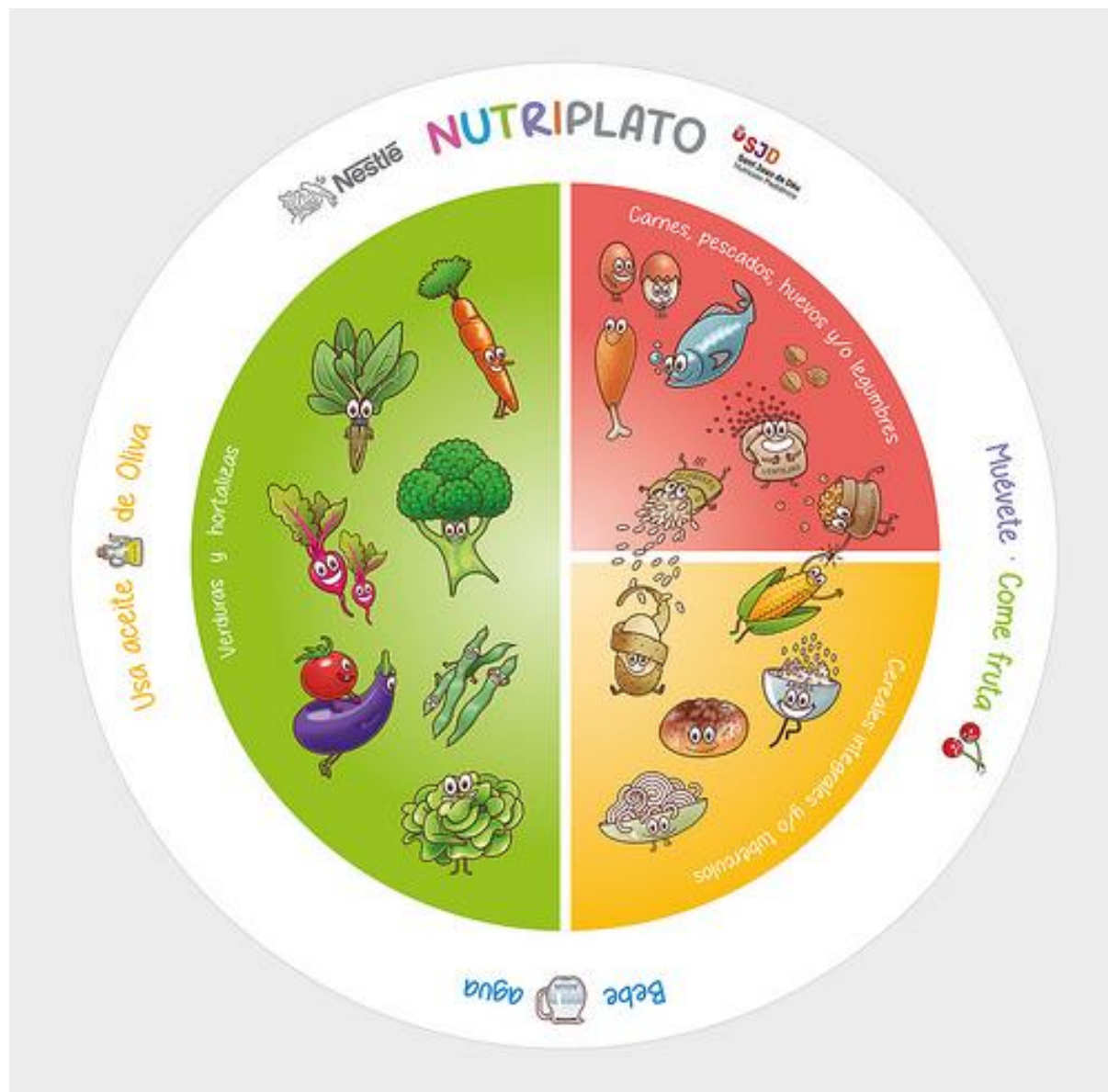
QUÈ ÉS 1 RACIÓ?

MÉTODO DE LA MANO:

Guía útil para el control de las raciones de alimentos



DINAR I SOPAR




**COM ACONSEGUIR QUE ELS NENS
TINGUIN UNA ALIMENTACIÓ
SALUDABLE?**

DOCUMENTS D'INTERÈS

Guia per a una alimentació infantil saludable i equilibrada
Resolent dubtes, trencant mites i aclarint conceptes

10
QUADERN FAROS

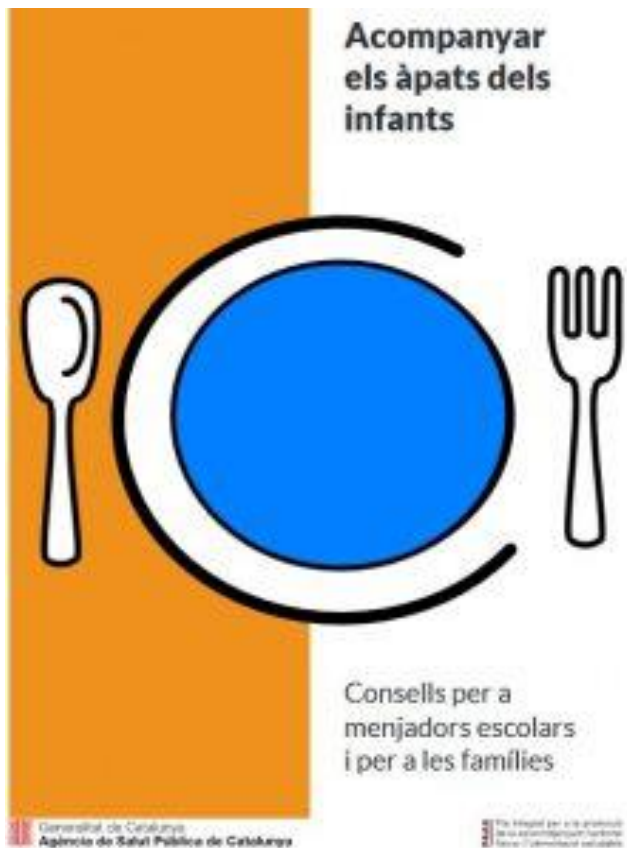


<http://faros.hsjdabcn.org>

FAROS | El portal de la salut i benestar per a les famílies de l'HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU

<http://faros.hsjdabcn.org/ca/cua-derno-faro/guia-alimentacio-infantil-saludable-equilibrada-resolent-dubtes-trencant-mites>

DOCUMENTS D'INTERÈS



https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1986/acompanyar_apats_infants_2016_ca.pdf?sequence=1



http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxius/guialimentacio.pdf

**MOLTES GRÀCIES PER LA VOSTRA
ATENCIÓ!**

Natàlia Egea Castillo

Dietista-Nutricionista

Servei de Gastroenterologia, Hepatologia i

Nutrició Infantil

Hospital Sant Joan de Déu

