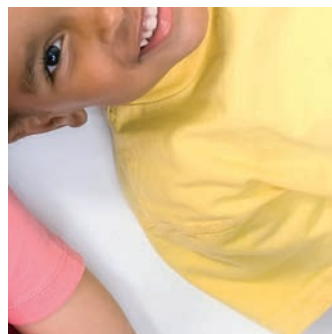
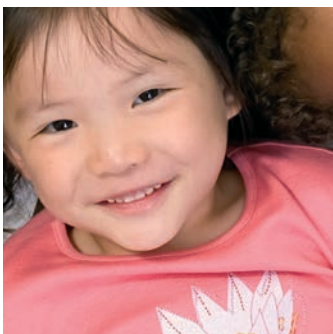
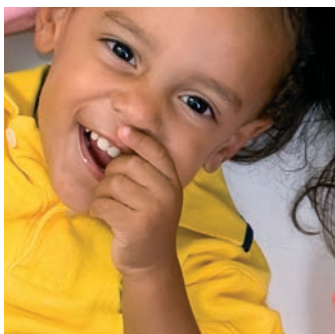
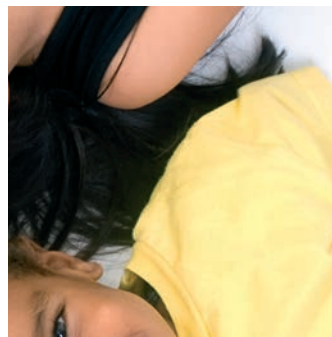
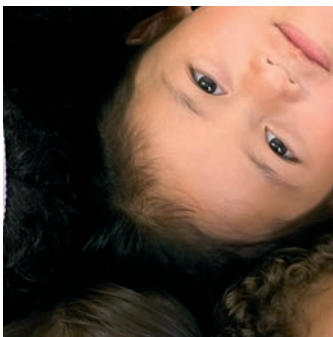


SANOS Y FUERTES



Guía de alimentación
para madres, niños
y adolescentes

DR. JORGE D. PAMPLONA ROGER



Capítulo 1

Preconcepciónpág. 10

Previendo el embarazo	12
Folato y vitamina B ₁₂ antes de la concepción ..	14
La dieta preconcepcional – 1	16
La dieta preconcepcional – 2	18
Alimentos para la futura embarazada	20

Capítulo 2

Embarazopág. 22

Energía y macronutrientes	
durante el embarazo	24
Grasas saludables	
para las mujeres embarazadas	26
Omega-3 y gestación	28
Del omega-3 vegetal al animal	30
Equilibrio omega-6 / omega-3	32
Vitaminas y minerales importantes	
durante el embarazo	
1. Folato y vitamina B ₆	34
2. Yodo	36
3. Hierro y cinc	38
4. Calcio, selenio y vitaminas A y D	40
Absorción del hierro	42
Alimentos que aumentar	
durante el embarazo	44
Semillas de lino en el embarazo	46
Alimentos que limitar	
o evitar durante el embarazo	48
Prevenir las infecciones alimentarias	50
Carne y embarazo	52
Carnes procesadas:	
Peligrosas para las embarazadas	54
Pescado y embarazo	56
Qué pescado y cuánto	58
Mercurio, la cara oscura del pescado	60
Suplementos de hierro	62
Suplementos nutricionales prenatales	64
Suplementos de aceite de pescado	66
Otros suplementos durante el embarazo	68
Nutrientes importantes para la embarazada	
vegetariana	70
Dieta vegetariana saludable para embarazadas	
Menú sugerido para embarazadas vegetarianas	74
Embarazo en la adolescente	76
Trastornos frecuentes durante el embarazo – 1 ..	78
Trastornos frecuentes durante el embarazo – 2 ..	80
Trastornos frecuentes durante el embarazo – 3 ..	82
Plantas medicinales y embarazo	84
Estilo de vida de la embarazada	86
La cafeína, no tan inocente	88
Influencias prenatales	90
Origen fetal de las enfermedades del adulto ..	92
Prevención de las malformaciones congénitas.	94

Capítulo 3

Lactanciapág. 96

Composición de la leche materna	98
Características de la lactancia materna	100
Cuándo amamantar y cuándo no	102
Lactancia materna exclusiva	104
Amamantamiento exitoso	106
Iniciando la lactancia materna	108
Ventajas de la lactancia materna:	
– Para el lactante – 1	110
– Para el lactante – 2	112
– Para la madre	114
El amamantamiento en casos especiales:	
– Debidos a circunstancias del lactante ..	116
– Debidos a circunstancias de la madre ..	118
Superando las dificultades del amamantamiento:	
– Debidas a circunstancias del lactante ..	120
– Debidas a circunstancias de la madre ..	122
Alimentación del bebé con leche extraída – 1 ..	124
Alimentación del bebé con leche extraída – 2 ..	126
Suplementos para lactantes	128
Alimentación del lactante	
con fórmula y biberón	130
Fórmula de soja para lactantes	132
Suplementos añadidos	
a las fórmulas para lactantes	134
Estilo de vida de la madre lactante	136
La alimentación de la madre lactante	138
Coste energético de la lactancia	140
Necesidades de nutrientes	
para las madres lactantes	142
La grasa en la alimentación	
de la madre lactante	144
Nutrición materna y calidad de la leche	146
Alimentos recomendados	
para la madre lactante	148
Productos a limitar	
o evitar durante la lactancia	150
Dieta vegetariana y lactancia materna	152
Objetivos dietéticos	
para las vegetarianas que lactan	154
Vitamina B ₁₂ y lactancia materna	156
Suplementos para madres lactantes	158
Galactagogos	160
Medicamentos y lactancia materna	162

Capítulo 4

Alimentación complementaria.pág. 164

El destete.	166
Tipos de destete.	168
Lactancia materna prolongada.	170
Listo para nuevos alimentos.	172
Planes de tomas para lactantes y niños pequeños.	174
Alimentos complementarios – 1.	176
Alimentos complementarios – 2.	178
Introducción de alimentos complementarios.	180
Primeros alimentos y desarrollo cerebral.	182
Primeros alimentos complementarios:	
1. Cereales y frutas.	184
2. Hortalizas.	186
3. Legumbres, frutos secos y semillas.	188
Alimentos populares para el destete.	190
Cereales y legumbres fermentados.	192
Cereales germinados.	194
Alimentos complementarios ricos en proteínas.	196
Nutrientes durante la alimentación complementaria:	
1. Hidratos de carbono, proteínas, grasas y agua.	198
2. Vitaminas, fibra y suplementos.	200
Ingesta de hierro durante la alimentación complementaria.	202
Ingesta de cinc durante la alimentación complementaria.	204
Preparando la comida del bebé.	206
Primeras recetas para bebés:	
1. Cereales y frutas.	208
2. Hortalizas.	210
Alimentos y productos que limitar o evitar.	212
La carne como alimento complementario.	214
La leche de vaca como alimento complementario.	216
Alimentos de origen animal en países en desarrollo.	218
Dieta vegetariana para bebés.	220
El bebé vegetariano total.	222
Pautas para bebés vegetarianos.	224
Alimentos complementarios para bebés enfermos.	226
Prevención de la anemia por deficiencia de hierro.	228
Prevención de la diarrea.	230
Estilo de vida para prevenir la alergia.	232
Alimentos para prevenir la alergia.	234
Alergia alimentaria.	236
Viviendo con una alergia alimentaria.	238
Alimentos alergénicos para bebés.	240
Enseñando buenos hábitos alimentarios.	242
Estilos paternos de alimentar.	244

Capítulo 5

Infancia.pág. 246

Energía y suplementos para niños.	248
Proteínas para niños.	250
Fibra para los niños.	252
El niño vegetariano.	254
Nutrientes de interés para los niños vegetarianos.	256
Proteínas y crecimiento de los niños vegetarianos.	258
Comiendo verduras.	260
Cereales, frutos secos y otras semillas.	262
Productos de soja para niños.	264
Leche de soja para los niños.	266
Leches vegetales para niños.	268
Jugos de fruta para niños.	270
Refrigerios para niños.	272
Comida rápida saludable para niños.	274
Menús saludables para niños.	276
Dieta y rendimiento escolar.	278
Educando el apetito.	280
Bebidas que limitar o evitar.	282
Alimentos y productos que limitar o evitar – 1.	284
Alimentos y productos que limitar o evitar – 2.	286
Razones para evitar la carne durante la infancia.	288
La carne y el cáncer infantil.	290
Prevención alimentaria de algunas enfermedades.	292
Estreñimiento y vómitos.	294
Diarrea.	296
Obesidad infantil.	298
Prevención de la obesidad infantil.	300
Intolerancia alimentaria.	302
Intolerancia a la lactosa.	304
Alimentación e hiperactividad.	306
Prevención para la vida adulta.	308

Capítulo 6

Adolescencia.pág. 310

Rendimiento físico e intelectual.	312
Refrigerios saludables para adolescentes.	314
Bebidas a evitar durante la adolescencia.	316
El adolescente vegetariano.	318
Anorexia y bulimia.	320

<i>Al lector.</i>	<i>6</i>
<i>Prólogo.</i>	<i>8</i>
<i>Tablas de nutrientes.</i>	<i>324</i>
<i>Unidades, abreviaturas y acrónimos.</i>	<i>328</i>
<i>Índice de enfermedades.</i>	<i>330</i>
<i>Índice alfabético.</i>	<i>331</i>

Preconcepción

Antes de que se produzca la concepción, es el momento de realizar algunos cambios en la alimentación para preparar el próximo embarazo.

Cuando el embarazo es planificado, existe un tiempo maravilloso en el que la imaginación vuela y los sueños se acumulan en la mente: es el lapso de tiempo que va desde el momento en el que se considera la posibilidad del embarazo hasta el instante biológico de la concepción. Ese espacio de tiempo previo a la concepción es una excelente oportunidad para que la futura madre lleve a cabo cambios saludables respecto a su alimentación y estilo de vida. Un embarazo exitoso y una lactancia se fraguan

en el periodo preconcepcional. La atención preconcepcional comienza al menos dos años antes del momento de tiempo preconcepcional.

Resulta fácil de entender, y es aceptado, que una vez que la embarazada debe prestar atención a su alimentación y estilo de vida. Pero la inversión descubriendo que lo que se hace meses e incluso años antes también determinará la salud de su futuro bebé.

Si tal como parece, la alimentación preconcepcional es tan importante durante el embarazo para preparar una nueva carga de reproducción, todas las mujeres en edad de concepción pueden oírse decir que toda mujer fértil que quiere quedar embarazada debe comprometerse a seguir una alimentación saludable desde su temprana infancia, cuando llegará a disfrutar de un estado de bienestar y el desarrollo de la niñez.

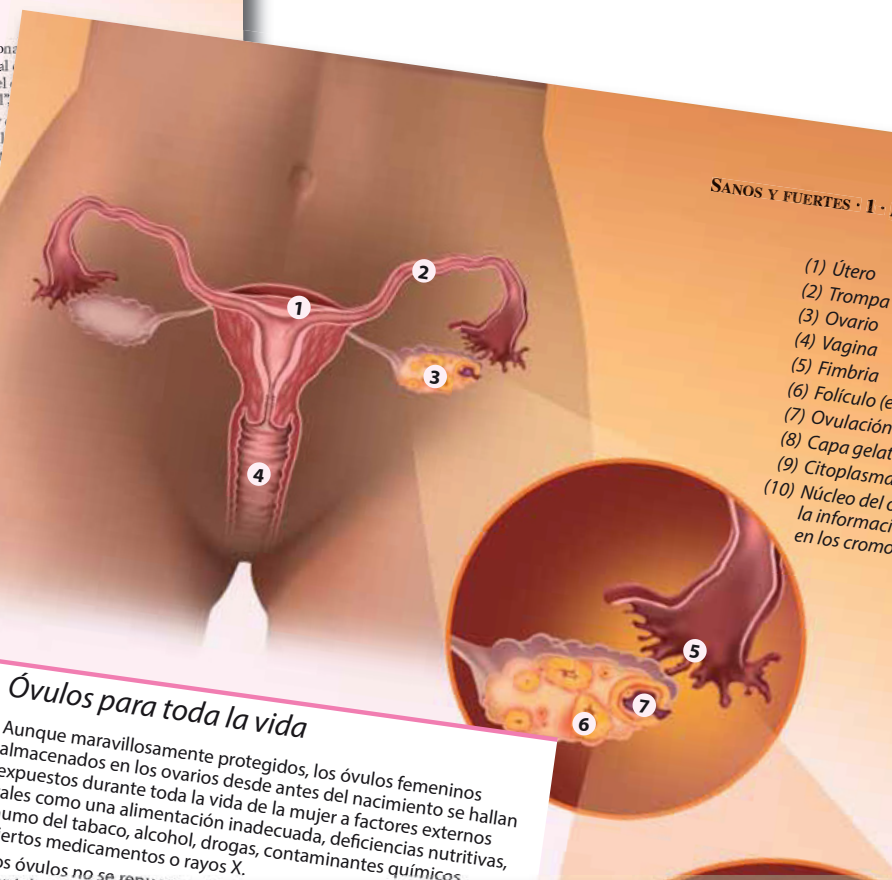
Las influencias negativas externas, como la pobreza, el tabaco, el alcohol o las drogas, pueden tener un efecto negativo sobre la descendencia posteriormente.

Cifras y datos sobre la preconcepción

400.000	Número promedio de óvulos inmaduros durmientes en los ovarios de una chica en la pubertad.
400	Número promedio de óvulos maduros liberados de un ovario reproductivo de una mujer.
46	Número de cromosomas en cualquier célula del cuerpo humano (y en los espermatozoides).
23	Número de cromosomas en una célula reproductora.
14	Peso promedio de un ovario en gramos.

Los malos hábitos de alimentación de una joven tendrán inevitables consecuencias en su descendencia.

La planificación de un bebé en la familia debe incluir la alimentación de los futuros padres.



Óvulos para toda la vida

Aunque maravillosamente protegidos, los óvulos femeninos almacenados en los ovarios desde antes del nacimiento se hallan expuestos durante toda la vida de la mujer a factores externos tales como una alimentación inadecuada, deficiencias nutritivas, humo del tabaco, alcohol, drogas, contaminantes químicos, ciertos medicamentos o rayos X. Los óvulos no se renuevan.

ALIMENTOS PARA LA FUTURA EMBARAZADA

El cuidado responsable de la alimentación antes del embarazo requiere poco esfuerzo, pero será ampliamente recompensado.

- Concepción:** La fusión del espermatozoide y del óvulo conducente al desarrollo de un embrión.
- **Dieta:** Restricción en la cantidad y variedad de alimentos, generalmente con un fin específico.
 - **Estilo de vida:** El conjunto de hábitos y actitudes que determinan la salud personal.
 - **Ovulación:** La liberación de un óvulo desde el ovario, generalmente a mitad del ciclo menstrual.
 - **Óvulo:** La célula reproductora femenina liberada desde los ovarios.
 - **Periconcepcional:** Alrededor del momento de la concepción.
 - **Preconcepcional:** Previo al momento de la concepción.

Palabras clave

Ácido fólico.....14	Infertilidad.....17
Alimentación.....16	Línea de tiempo.....12
Alimentos a limitar.....20	Malformaciones congénitas.....14
Alimentos para cada día.....20	Padre.....12
Cuidados preconcepcionales.....13	Peso.....16
Folato.....14	Proteínas.....19
Grasa trans.....17	Suplementos.....19
Grasas.....18	Vitamina B ₁₂14

LA DIETA PRECONCEPCIONAL – 1

Ni la obesidad ni la restricción dietética convienen para el comienzo de la gestación.

Esperar a realizar cambios saludables en la alimentación y el estilo de vida hasta el momento en el que la prueba de embarazo da positivo resulta mejor que nada, pero entonces puede ser demasiado tarde para asegurar los mejores resultados en la salud del futuro bebé. Tan pronto como la mujer en edad fértil considera la posibilidad de quedar embarazada, debe de iniciar algunos cambios en su alimentación y estilo de vida, por el bien de su futuro hijo.

Un amplio estudio realizado en la Universidad de Stanford (California, EE. UU.) ha probado una vez más que una dieta saludable rica en frutas, hortalizas y cereales, y baja en carne, así como el uso de suplementos de vitaminas previos a la gestación, reduce en un 50% el riesgo de malformaciones congénitas.^a

Empezar el embarazo con un peso adecuado

Se debe animar a las mujeres en espera de gestación a llegar al embarazo con un IMC (índice de masa corporal) menor de 30, idealmente entre 19 y 25.

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA PRECONCEPCIONAL

Cuando una mujer no estará segura de la dieta preconcepcional durante esas semanas de embarazo. El sistema nervioso, se desarrolla de vida intrauterina y puede ser necesario un buen seguimiento de las semanas de embarazo y nutrición por la mujer embarazada.

LOGROS

La obesidad antes del embarazo de gestación en el embarazo. Esto puede ser un problema.

20

ALIMENTOS PARA LA FUTURA EMBARAZADA

El cuidado responsable de la alimentación antes del embarazo requiere poco esfuerzo, pero será ampliamente recompensado.

ALIMENTOS QUE LIMITAR O EVITAR ANTES Y DURANTE EL EMBARAZO

- **Pescado:** Evitar cualquier cantidad de pescado alto en mercurio, como el tiburón, el pez espada, el atún rojo, y otros (ver pág. 58). El metilmercurio (la forma orgánica del mercurio que se encuentra en el pescado) se acumula en la sangre a lo largo del tiempo. Reducir significativamente el nivel de metilmercurio puede demorar más de un año siguiendo una dieta adecuada.
 - Si se come pescado, limitar su ingesta a 340 g (unas 12 onzas) semanales de pescado con moderado o bajo contenido en mercurio, tal como el atún claro enlatado y las sardinas (ver pág. 61).
- **Carne:** Si se come carne, elegir los cortes magros o la carne de ave sin piel, y evitar los fiambres y otros tipos de carne curada o procesada.
 - Evitar las carnes asadas a la barbacoa debido a su elevado contenido en mutágenos.
 - Evitar la carne o el pescado crudos o “poco hechos”, ya que pueden contener bacterias, virus o parásitos (ver pág. 51).

- **Leche y productos lácteos no pasteurizados,** como algunos tipos de queso Brie, Feta, Camembert o Roquefort, que pueden estar contaminados con *Listeria monocytogenes*, una bacteria causante de aborto.
- **Huevos crudos** (como en la mayonesa) o poco cocidos, para evitar la toxoinfección por salmonela.
- **Comida rápida** o “basura” alta en grasa saturada o grasa *trans* como algunas hamburguesas y frituras comerciales (patatas, pollo, aros de cebolla y otros fritos, ver pág. 151).
- **Hidratos de carbono refinados** como pan blanco, galletas hechas con harina blanca, donuts, pasteles y otros productos de bollería industrial, pues son pobres en vitaminas B, en hierro y en fibra.
- **Dulces, caramelos y refrescos azucarados** (gaseosas).
- **Reducir los conservantes, colorantes y otros aditivos,** presentes principalmente en los alimentos elaborados.

Alimentos para comer a diario durante el periodo preconcepcional

Tomando todos estos alimentos cada día, una mujer joven se halla lista para la concepción en cualquier momento.

1 RACIÓN DE ENSALADA VERDE

Puede incluir lechuga, canónigos, aguacate y otras verduras como espinacas, brócoli y espárragos (cuando están tiernos, la espinaca, el brócoli y otras hortalizas pueden comerse crudas siempre que estén bien lavadas). Una ensalada así proporciona una buena cantidad de folato, necesario para prevenir los defectos del tubo neural en el embrión durante las primeras semanas de la gestación.



TRES FRUTAS Y DOS HORTALIZAS

Tomar al menos tres piezas o porciones de fruta al día (una de ellas cítrica), y dos hortalizas de colores vivos tales como tomates, pimientos o zanahorias.

Las frutas y las hortalizas son la mejor fuente de antioxidantes alimentarios, por lo que contribuyen a proteger los óvulos de las alteraciones genéticas.

Antes y durante el embarazo, consumir preferentemente frutas y hortalizas ecológicas (orgánicas).



a la proteína animal, se asocia con una reducción de más del 50% del riesgo de padecer infertilidad de causa ovulatoria.

En la práctica, esto significa que sustituir cada día un filete o milanesa de carne de 125 g (unas 4,4 onzas) por una porción de igual peso de proteína vegetal a base de soja, reduce en un 50% el riesgo de padecer infertilidad de causa ovulatoria (ambas porciones, la de carne y la de proteína vegetal, contienen unos 25 g de proteína, que supone el 5% de la ingesta total de energía para una dieta de 2.000 calorías).

^a Smedts HP, Rakhshandehroo M, Verkleij-Hagoort AC, de Vries JH, Ottenkamp J, Steegers EA, Steegers-Theunissen RP. Maternal intake of fat, riboflavin and nicotinamide and the risk of having offspring with congenital heart defects. *Eur J Nutr.* 2008 Oct;47(7):357-65. Epub 2008 Sep 8. PubMed PMID: 18779918.
^b Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. Protein intake and ovulatory infertility. *Am J Obstet Gynecol.* 2008 Feb;198(2):210.e1-7. PubMed PMID: 18226626.

Tomar proteína vegetal en lugar de carne aumenta la fertilidad de las mujeres.

Embarazo

La alimentación durante el embarazo ciertamente afecta al crecimiento, al desarrollo intelectual y a la futura salud del niño.



La mayor influencia sobre la salud de un niño o de un adulto procede de la alimentación, además del efecto de la herencia, del medio ambiente y de otros determinantes de la salud. Y lo mismo puede ser dicho respecto a una mujer embarazada: su alimentación, y el estado nutricional resultante, serán el factor más

Por el momento, en la práctica, la salud de la lactante y su nutrición. Pocas veces tendrá más consecuencias de largo alcance que durante el embarazo. La alimentación de la mujer va a impactar sobre el futuro bebé, no solamente en el momento de su nacimiento, sino en el resto de su vida. Muchas enfermedades crónicas de los adultos, tales como la obesidad, la diabetes o la hipertensión, pueden originarse en la etapa fetal en relación con la alimentación materna. Una alimentación nutritiva y bien equilibrada constituye quizás el mejor regalo que se puede hacer al futuro bebé. Lo ideal es adoptar una alimentación y estilo de vida saludables antes de la concepción (ver pág. 16). Pero si este no ha sido el caso, el comienzo del embarazo es todavía un buen momento para poner en práctica cambios saludables en la alimentación.

Cifras y datos sobre el embarazo

280 días (=40 semanas)	Duración normal de la gestación.
9 mm (3/8")	Longitud del embrión a las cuatro semanas de gestación.
30 g	Cantidad de calcio transferido de la madre al feto durante el embarazo.
11 a 16 kg (25 a 35 libras)	Promedio de ganancia de peso durante el embarazo.
1,3 g	Cantidad adicional de ácidos grasos esenciales poliinsaturados de origen vegetal necesarios diariamente durante el embarazo.
3 g	Cantidad adicional de fibra necesaria diariamente durante el embarazo.
25 g	Cantidad adicional de proteínas necesarias diariamente durante el embarazo.
45 g	Cantidad adicional de hidratos de carbono necesarios diariamente durante el embarazo.

Normas dietéticas para favorecer la conversión de omega-3 vegetal a animal

Siendo cierto que el pescado puede contribuir al suministro de omega-3 de cadena larga EPA y DHA para la mujer embarazada, también lo es que no puede ser la principal ni siquiera la única fuente de estos ácidos grasos: la contaminación por mercurio obliga a limitar la ingesta de pescado (ver pág. 57).

Por lo tanto, la conversión de omega-3 vegetal a omega-3 de cadena larga animal resulta necesaria e inevitable, tanto para quienes comen pescado como para quienes no lo comen. Estas normas contribuyen a hacer la conversión más eficiente.

1. MANTENER UN ADECUADO EQUILIBRIO OMEGA-6 / OMEGA-3 (ver pág. 32)

2. SUPRIMIR LA GRASA 'TRANS'

La grasa *trans* interfiere y enlentece la conversión del omega-3 vegetal ALA a los omega-3 animales EPA y DHA. Muchos alimentos procesados, grasa vegetal parcialmente hidrogenada, margarina, bollos o masas industriales, comida rápida, patatas fritas y otras frituras comerciales son fuentes habituales de grasa 'trans' (ver pág. 151).



3. LIMITAR LA INGESTA DE GRASAS SATURADAS

La carne, particularmente los embutidos, los fiambres



Principales fuentes de grasa monoinsaturada: Aceite de oliva (77%), aceite de canola (58%), aguacate (palta), aceituna, almendra, avellana, pistacho, cacahuete (mani), anacardo (marañón o castaña de cajú) y nuez de macadamia.



5. AUMENTAR LA INGESTA DE FLAVONOIDES

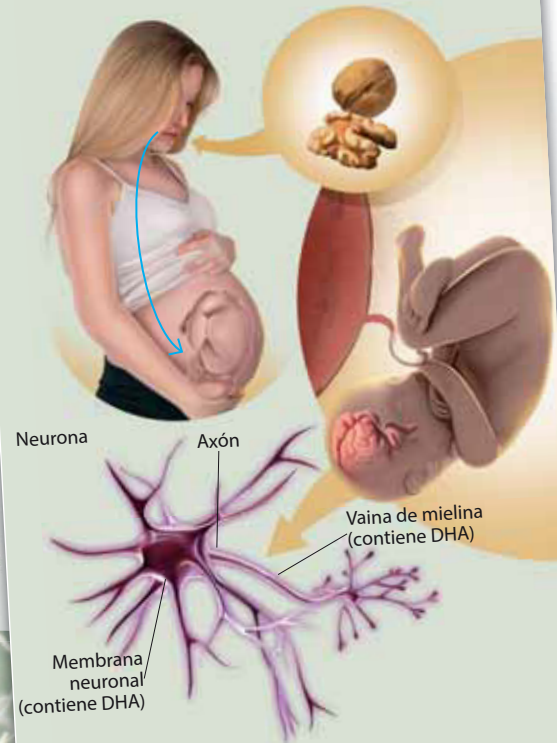
Las frutas y las hortalizas de color vivo son la principal fuente de flavonoides.

Una alimentación completa en esta etapa es la mejor ayuda para prevenir nacimientos prematuros y evitar problemas en el desarrollo del recién nacido.

VITAMINAS Y MINERALES IMPORTANTES DURANTE EL EMBARAZO

3. HIERRO Y CINCO

Alimentando el cerebro del feto



El lino, las nueces, la soja, la chía y otras semillas, así como las verduras de hoja, son las principales fuentes alimentarias del ácido graso omega-3 alfa-linolénico (ALA), precursor de los ácidos grasos EPA (eicosapentaenoico) y DHA (docosahexaenoico). EPA y DHA son componentes estructurales de las membranas de las células del cuerpo, especialmente de las neuronas. La vaina de mielina que recubre el axón neuronal está hecha de EPA y DHA.

ALIMENTOS QUE AUMENTAR DURANTE EL EMBARAZO

Algunos alimentos resultan especialmente beneficiosos para las embarazadas.



Un tiempo para la sensatez

El embarazo es el momento cuando la futura madre debe comportarse juiciosa y prudentemente en relación a la salud, apoyada por el futuro padre.

Incumplir las leyes de la buena salud durante este periodo de la vida, trae frecuentemente consecuencias duraderas para la descendencia. Embarazo significa responsabilidad.

Algunas definiciones

- **Carnes procesadas:** Productos cárnicos conservados mediante curado, ahumado, salado o sustancias químicas.
- **Embarazo o gestación:** El periodo que transcurre entre la concepción y el parto.
- **Embarazo planificado:** Un embarazo buscado y deseado. Cuando el embarazo no está planificado u ocurre accidentalmente, el riesgo para la salud de la madre y del bebé suele ser mayor.
- **Hierro hem:** El que se encuentra en la carne y en el pescado. El hierro no hem está en los alimentos vegetales y en los huevos.
- **Malformación congénita:** Un defecto físico del bebé presente en el momento del nacimiento, independiente de si es genético o no.
- **Omnívora:** Una dieta que incluye alimentos de origen animal y vegetal.
- **Teratógeno:** Una sustancia que puede causar malformaciones congénitas.
- **Vegetariano:** Una dieta que excluye los productos de origen animal.

Hay sustancias químicas que pueden llegar hasta el feto y amenazar su desarrollo cerebral.



LA CAFEÍNA, NO TAN INOCENTE

El café, el té verde y negro, el mate y las bebidas de cola son bebidas con cafeína de uso común, pero inadecuadas para embarazadas.

Palabras clave

Aborto	81	Cerebro del feto	32
Acetato de pescado	66	Dentales, trastornos	78
Ácidos grasos	27	DHA, suplementos	69
Adolescente, embarazo	76	Diabetes gestacional	79
Alcohol	95	Embarazo, trastornos	78
Alimentos, aumentar	44	Energía	24
Alimentos, limitar	48	Enfermedades	78
Antojos	91	de origen fetal	92
Ardor de estómago	78	EPA y DHA	27
Cafeína y café	88	Estilo de vida	86
Calambres	83	Estreñimiento	79
Calcio	40	Fibra	25
Calorías	24	Folato y ácido fólico	34
Carne	52	Grasas	25
Carne, procesada	54	Grasas saludables	26
Cinc	39	Hidratos de carbono	24

Cena

La última comida del día debe tomarse al menos dos horas antes de ir a la cama, para evitar el reflujo ácido durante la noche.



Una ración de ensalada de hortalizas crudas aderezada con una cucharada de aceite de linó o de chia, jugo de limón y una cucharada de germen de trigo.

- Proporciona ácido alfa-linolénico, fibra, hierro, folato y vitaminas B y E.



Una taza de arroz integral con carne vegetal, tofu, o un huevo bien cocido.

- Fuente de proteínas y fibra



Un aguacate (o su equivalente en guacamole) con pan tostado.

- Rico en grasas saludables (ácido oleico), hierro y folato.

Algunas fuentes alimentarias de hierro

El hierro se halla ampliamente distribuido en alimentos de origen vegetal y animal, excepto en la leche, que es pobre en hierro. Como puede verse en la tabla adjunta, muchas porciones de alimentos vegetales contienen incluso más hierro que una porción de carne o de pescado.

Alimento	Peso	Medida habitual	Contenido en hierro por medida
Almendras, hervidas	172 g	1 taza	8,84 mg
Arroz integral, hervido	198 g	1 taza	6,59 mg
Spinacas, hervidas y escurridas	180 g	1 taza	6,43 mg
Arroz integral de trigo	120 g	1 taza	4,66 mg
Uvas pasas sin semillas	145 g	1 taza	2,73 mg
Champiñones cocinados	156 g	1 taza	2,71 mg
Almendras de calabaza, tostadas	28,35 g	1 onza	2,29 mg
Carne de vacuno, asada	85 g	3 onzas	2,21 mg
Pechuga de pollo, asada	172 g	1 pechuga	1,78 mg
Huevo entero, cocido (duro)	50 g	1 huevo grande	0,87 mg
Leche semidescremada	244 g	1 taza	0,07 mg



La carne y el pescado son buenas fuentes de hierro, aunque no indispensables para lograr un buen nivel de hierro. Los alimentos vegetales ricos en hierro, combinados en la misma comida con frutas o jugos frescos fuente de vitamina C, contribuyen significativamente a mejorar el nivel de hierro.

Refrigerio

En el embarazo, la capacidad del estómago se reduce, lo que puede requerir comidas más pequeñas y frecuentes. Los refrigerios o aperitivos resultan nutritivos y adecuados para embarazadas como una parte del alimento. Tómese uno o más de estos refrigerios por día, según el consejo nutricional de un profesional de la salud.

REFRIGERIO (COLACIÓN) B



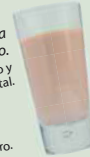
2 zanahorias.

- Ricas en betacaroteno (provitamina A) y fibra.



Galletas integrales.

- Fuente de hidratos de carbono y de fibra vegetal.



Un vaso de leche de soja enriquecida con calcio.

- Fuente de proteínas, calcio y omega-3 vegetal.

Una manzana.

- Rica en fibra soluble y antioxidantes; fuente de hierro.

Refrigerio C

Una taza de humus (puré de garbanzos con aceite de oliva, ver pág. 273) y una cucharada de semillas de lino molidas.

- Fuente de proteínas, minerales y ácido alfa-linolénico omega-3.



Un plátano.

- Fuente de azúcar saludable, vitamina B6 y fibra.

Suplementos

Recordar tomar cada día estos suplementos (ver pág. 273).

- Ácido fólico: 400 µg hasta el final del tercer mes de embarazo.
- Vitamina B12: 100 µg diarios o 2.000 µg semanales hasta el final del embarazo o de la lactancia materna.
- Yodo: 200 µg diarios hasta el final del embarazo o lactancia materna.

Lactancia

Para un bebé, no existe regalo más precioso que la leche de su madre.



Por lactancia se entiende, en primer lugar, la lactancia materna llevada a cabo a través del acto fisiológico del amamantamiento. Sin embargo, en este capítulo incluimos también otras formas de lactancia no materna para la alimentación de los bebés, como el amamantamiento indirecto con leche extraída (ver pág. 124) y la lactancia artificial con fórmula láctea (pág. 130).

El amamantamiento, la principal forma de alimentar a un lactante, es un tipo especial de asociación entre la madre y el bebé. La madre necesita al

la tirar medirlo todo puede emocional que sup evitarlo, la mujer cultura tradici mientas amam momento de las demanda del bebé satisfacción del mililitros, será la producción de l será verdaderar dos miembros

Cifras y datos sobre la lactancia

6 meses	Duración óptima de la lactancia materna exclusiva.
10 a 20 ml	Capacidad del estómago de un recién nacido.
12 g	Cantidad de grasa acumulada diariamente por un lactante.
20 minutos	Tiempo que dura la digestión de la leche materna.
724 ml	Volumen diario de leche (promedio) producido de una lactante.



La lactancia crea un vínculo afectivo entre la madre y el bebé que representa una experiencia única e inolvidable.

DIETA VEGETARIANA Y LACTANCIA MATERNA

Una dieta vegetariana bien planificada cubre fácilmente las necesidades nutritivas de las madres lactantes, con ventajas para el bebé.

SANOS Y FUERTES · 3 · Lactancia

El papel del padre en la lactancia

El compromiso del padre con el amamantamiento del bebé es un factor de bienestar para toda la familia. Por biología, la madre se halla muy vinculada física y emocionalmente con el bebé, pero el padre tiene que desarrollar un vínculo profundo con la nueva criatura. Estas sencillas tareas fortalecen la unión entre el padre y su bebé, haciendo que la lactancia de la madre resulte más placentera.



Proporcionar apoyo emocional a la madre, expresándole amor y cuidado.



Realizar las tareas de casa.



Asumir algunos cuidados, como llevar al bebé en brazos, bañarlo o cambiarle los pañales. El padre debería abrazar cariñosamente a su bebé piel con piel al menos una vez al día, para establecer así un profundo vínculo con su criatura.



Occuparse de los niños mayores de la familia.

Principales declaraciones internacionales sobre la lactancia materna

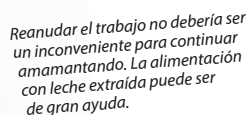
- **Convención sobre los Derechos del Niño:** En su artículo 24, reconoce el importante papel que desempeña la lactancia materna para alcanzar el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud.^a
- **Declaración de Innocenti sobre la Protección, Promoción y Apoyo a la Lactancia Materna,** patrocinada por la OMS y UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), y copatrocinada por la United States Agency for International Development [Agencia Estadounidense para el Desarrollo Internacional] y la Swedish International Development Authority [Autoridad Internacional Sueca de Desarrollo].^b En ella se declara que todas las mujeres deberían poder amamantar a sus hijos, y que todos los lactantes deberían ser alimentados exclusivamente a pecho desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad.
- **Convenio sobre la Protección de la Maternidad,** adoptado por la OIT (Organización Internacional del Trabajo) en el año 2000. Garantiza el derecho de la mujer a una o varias interrupciones por día o a una reducción diaria del tiempo de trabajo para la lactancia de su hijo (ver pág. 118).^c
- **Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño,** adoptada unánimemente por todos los estados miembros de la OMS (Organización Mundial de la Salud) en la 55ª Asamblea mundial de la salud, en mayo de 2002.^d

a. United Nations General Assembly. *Convention on the Rights of the Child*. New York, 1989.
 b. <http://www2.ohchr.org/english/law/crc.htm>
 c. <http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/convsd.pl?C183>
 d. WHO. *Global Strategy for Infant and Young Child Feeding*. WHO, Geneva, 2002. Descargar en: https://www.who.int/child_adol/scientific_topics/prevention_care/child/nutrition/global/es/index.html



Alimentar a un bebé con leche extraída permite la flexibilidad de la lactancia artificial combinada con las ventajas de la leche materna.

Alimentar a un bebé con leche extraída permite la flexibilidad de la lactancia artificial combinada con las ventajas de la leche materna.



VENTAJAS DE LA ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNA EXTRAÍDA

- Permite continuar alimentando al lactante con leche materna en circunstancias en las que la madre carece de privacidad o no se siente cómoda amamantando en público.
- La madre puede realizar un corto desplazamiento sin preocuparse de que el bebé pase hambre.
- El padre u otro cuidador puede alimentar al bebé con una taza, una cuchara, un cuentagotas o una jeringa. El biberón no es la mejor opción, porque después de usarlo, el lactante se muestra reacio a volver a tomar el pecho.
- Permite compatibilizar más fácilmente la lactancia materna con el trabajo o las tareas de la madre.
- Permite alimentar con leche materna a bebés que no se agarran bien del pecho o que no son capaces de succionar bien, tales como:
 - Bebés prematuros.
 - Bebés con malformaciones tales como el labio leporino o la fisura palatina.

1. Preparación



2. Extracción



Envío a un banco de leche.

3. Almacenamiento o congelación



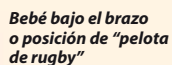
La leche recién extraída puede ser dada directamente al bebé. Si no se la refrigera o congela, usar la leche en las seis u ocho horas siguientes a la extracción.

La leche
de madre
positiva
ser som
tratami
calor.

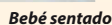
- La boca del bebé está completamente abierta.
- La boca del bebé cubre tanto el pezón como una amplia porción de la zona más oscura que le rodea (areola).
- Los labios del bebé se hallan evertidos hacia afuera de su boca, no plegados o invertidos hacia adentro.
- La barbilla o la nariz del bebé (o ambas) se hallan en contacto con la piel del pecho.
- No se oyen sonidos de succión.

Posición clásica o de cuna

*Fácil para lograr
un buen agarre al pecho.*



*Buena para prematuros
o para después de una
cesárea.*



*Buena para los bebés
con reflujo esofágico.*



*Buena para después de una cesárea,
o para cuando el suelo de la pelvis
(periné) se halla dolorido por el parto.*



La leche materna es el mejor alimento para un bebé, la cual, además de alimentarlo, lo protege contra diversas enfermedades.



En correcta
e al pecho.

Buen agarre.



Agarre deficiente.

La lactancia no solo beneficia al bebé, también favorece la salud de la madre.

Alimentación complementaria

Este es un momento clave en la vida para fomentar en los niños el gusto por los alimentos saludables, como los cereales y las frutas.

SANOS Y FUERTES • 4 • Alimentación complementaria 165

La edad más vulnerable
El periodo de transición desde la lactancia materna o artificial hasta la comida familiar semisólida o sólida es el más crítico en la vida de un niño, por lo que merece una cuidadosa atención.

PRIMEROS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

1. CEREALES Y FRUTAS

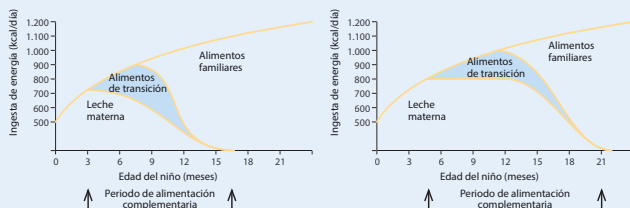
Algunas definiciones

- **Alimentación complementaria:** De acuerdo con la OMS, «El proceso que empieza cuando la leche materna por sí sola ya no resulta suficiente para satisfacer las necesidades nutritivas de los lactantes y, por lo tanto, otros alimentos y líquidos se hacen necesarios además de la leche materna».
- **Alimentos complementarios:** Todos los alimentos semisólidos o sólidos, o líquidos diferentes de la leche materna o de la fórmula láctea usados desde el destete.
- **Bebé:** En este libro se usa como sinónimo de lactante en el segundo semestre de vida.
- **Beikost:** Cualquier alimento que no sea ni leche materna ni fórmula láctea para lactantes empleado durante el periodo del destete.
- **Biodisponibilidad:** Fracción de un nutriente que es absorbida y asimilada.
- **Destete:** Introducción de alimentos semisólidos o sólidos en la dieta de un bebé que solamente está bebiendo leche materna o fórmula láctea.
- **Frutos secos:** Nueces, almendras, avellanas, cacahuetes (maníes) y otras semillas oleaginosas.
- **Oligoelemento:** Mineral necesario en muy pequeñas cantidades pero que desempeña un papel vital en la salud. El hierro y el cinc son los oligoelementos más importantes para los lactantes y los niños.

Palabras clave

Acido fitico	205	Estilos de alimentar	244
África, alimentos	193	Fermentados, alimentos	192
Alergia, prevención	232	Frutas	184
Alergia alimentaria	236	Frutos secos y semillas ..	188
Alimentos alergénicos	240	Germinados	194
Alimentos complementarios	176	Habitos alimentarios	242
Alimentos de origen animal	218	Hierro	202
Alimentos nuevos	172	Hortalizas	186
Alimentos a evitar	228	Introducción de nuevos alimentos ..	181
Anemia, prevención	228	Latinoamérica, alimentos	191
Aprendiendo a comer	243	Lactancia prolongada	170
Asia, alimentos	191	Leche de vaca	216
Atragantamiento	227	Legumbres	188
Calendario para nuevos alimentos	181	Nutrientes en desarrollo	218
Carne	184	Países en desarrollo	206
Cereales	182	Preparación comida	206
Cereales fermentados	182	Proteínas, alimentos ricos en	196
Cerebro, desarrollo	182	Recetas	208
Cinc	166	Tempeh	197
Destete	166	Tomas sugeridas	177
Destete guiado por bebé	168	Vegano (vegetariano total)	222
Destete en el mundo	190	Vegetariana, dieta	220
Diarrea, prevención	230		
Dieta, enfermos	226		

Energía proporcionada por la leche materna según la edad de introducción de la alimentación complementaria



La introducción precoz de alimentos complementarios lleva a un declive en la producción de leche materna a partir del tercer mes. Por ello, el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 12 meses no resulta posible.

Cuando la alimentación complementaria se introduce a partir del sexto mes, la producción de leche materna se mantiene más allá de los 12 meses, lo que confiere ventajas adicionales a la madre y al niño.

PRIMEROS ALIMENTOS Y DESARROLLO CEREBRAL

Los alimentos comidos a edad temprana favorecen el desarrollo intelectual.

Las frutas y las hortalizas mejoran la inteligencia

Un elevado consumo de frutas, de hortalizas y de alimentos preparados en casa entre los 6 y los 12 meses se asocia con un mayor coeficiente intelectual durante la niñez.

Los alimentos recibidos durante la lactancia y la niñez ejercen una gran influencia en el desarrollo intelectual.

particular de trans de la fat son muy Por lo ta saludable del destet desarrollo

MEJOR CON UN

La Universi llevó a cabo la relación entre los 6 y

y neuro Se ide

- El lla para la conur prepar baja de (potitos

- El mod caracterizado de meriendas y fritos.

Las investigaciones han mostrado que la dieta seguida por un ser humano durante la lactancia, cuando el cerebro se halla en rápido desarrollo, impacta sobre la estructura cerebral y afecta



Jugo de cítricos

Dar dos cucharadas de jugo de una fruta cítrica después de cada papilla de cereal para favorecer la absorción del hierro.

Cereales y frutas

Los cereales pueden mezclarse con plátano, mango, u otras frutas machacadas o trituradas.



EL DESTETE

Un cambio sustancial en la nutrición del bebé.

o sólidos administrados deben proporcionar suficientes vitaminas y minerales, especialmente hierro, cinc, vitamina A y vitamina B6.

LOS PRIMEROS ALIMENTOS TRAS LA LECHE MATERNA O DE FÓRMULA

Toda madre que amamanta se pregunta a sí misma: ¿Qué daré a mi bebé después de que la leche de mi pecho se agote? La madre o el padre que alimentan a su bebé con fórmula láctea piensan también, ¿y después, qué?

Por supuesto que estas preguntas son pertinentes, ya que ningún otro alimento individual en el mundo resulta tan nutritivo y adecuado para los bebés como la leche.

El destete debe de estar planificado

Los padres, y en particular las madres que amamantan, deben trazar planes para el destete, el acontecimiento más crucial en el desarrollo de un niño. Con el fin de superar los muchos desafíos de este periodo apasionante, los padres deben leer y pensar acerca del destete y de la alimentación complementaria para el bebé.

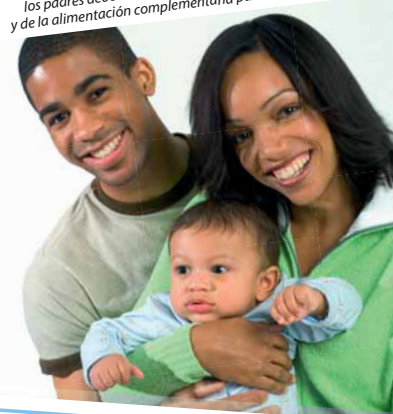
La leche materna no es para siempre

Más pronto o más tarde, la producción de leche materna llegará a su final. En ese momento, el lactante se enfrentará a la base de otros alimentos diferentes a la leche materna o a la fórmula láctea.

es el proceso de introducción gradual ama de alimentos complementarios : que continúa el amamantamiento. : no debería suponer un cese brusco mantamiento sino, más bien, sinación con alimentos complementarios : un periodo de varios meses.

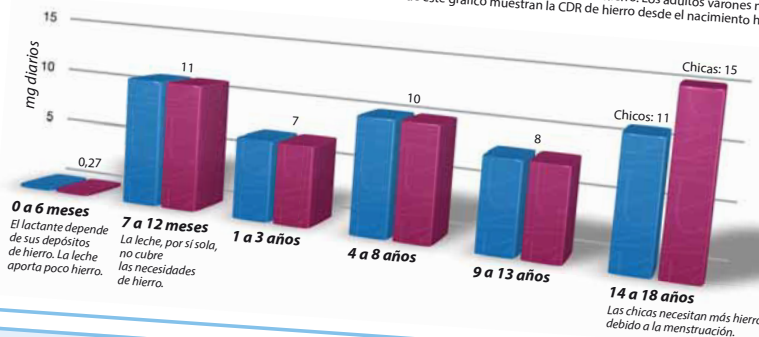
gistros históricos de la antigüedad revelan destete ocurría por término medio 1 año y los 2 años de edad. cionalmente, el destete se celebraba n festejo familiar. En muchas culturas lo habitual empezó el proceso de destete momento en el que el primer diente

leche materna



Cantidad diaria recomendada (CDR) de hierro (mg diarios)

Los lactantes de 7 a 12 meses y los adolescentes (especialmente las chicas) necesitan una alta ingesta de hierro. Los adultos varones necesitan 8 mg diarios de hierro y las mujeres que menstrúan, 18 mg. Las cifras de este gráfico muestran la CDR de hierro desde el nacimiento hasta los 18 años (ver pág. 326).



PRIMEROS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

3. LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Existe una gran variedad de alimentos que facilitan el buen desarrollo de los niños.

Contenido de hierro de algunos alimentos complementarios



Infancia

Una época para establecer hábitos saludables.

SANOS Y FUERTES • 5 • Infancia 247

Aprender a comer saludablemente favorece el desarrollo del aprendizaje y la madurez de un niño.

Cubriendo las necesidades de proteínas

Una dieta vegetariana, incluso sin leche ni huevos, puede satisfacer las necesidades de proteínas de un niño, siempre y cuando se cumplan estas dos condiciones:

- **Ingestión de suficientes calorías.**
 - Los cereales (como la avena, el maíz o el trigo), los tubérculos (como las patatas, la yuca o el ñame), las frutas desecadas (como las uvas pasas, ciruelas, higos o dátiles) y los frutos secos son buenas fuentes de calorías.
- **Inclusión en la dieta de una variedad de proteínas vegetales.**
 - Las habas y los productos derivados de la soja, las otras legumbres, los cereales



JUGOS DE FRUTA PARA NIÑOS

Los jugos de fruta deberían usarse como parte de una comida o merienda, pero no bebidos a sorbos durante todo el día.

Algunas definiciones

- **Enriquecimiento:** El proceso de adición de nutrientes a un alimento para compensar sus pérdidas durante el procesamiento. La diferencia entre "enriquecimiento" y "fortificación" es principalmente de tipo de práctica, enriquecimiento se usa como sinónimo de fortificación.
- **Fortificación:** El proceso de añadir vitaminas y minerales a los alimentos, independientemente de que esos nutrientes estuvieran presentes previamente en el alimento o no.
- **Leche:** Cuando no se especifica, "leche" se refiere a la secreción de las glándulas mamarias de los mamíferos. En muchos casos, "leche" se usa como sinónimo de "leche de vaca".
- **Leches vegetales:** Bebidas nutritivas de color blanco o blanquecino obtenidas a partir de frutos secos, semillas o tubérculos, como la leche de almendras o de soja.
- **Refrigerio:** Una comida pequeña y rápida, generalmente entre las comidas principales, como por ejemplo la merienda.
- **Sensibilidad alimentaria:** Una reacción desagradable, de origen desconocido, a ciertos alimentos. Se manifiesta con acidez de estómago, náuseas y distensión o dolor abdominal.

MENÚS SALUDABLES PARA NIÑOS

Platos y refrigerios vegetarianos adecuadamente combinados.

Menú A

DESAYUNO

- Copos de cereales caseros (ver pág. 262) con rodajas de frutas
- Una taza de leche de soja con galletas integrales
- Ensalada de fruta con nueces (pág. 315)



ALMUERZO

- Herradura vegetal (pág. 275)
- Garbanzos con frutos secos (pág. 250)
- Pan integral tostado con tortilla de huevo (omelette) (pág. 315)
- Batido de mango, plátano u otras fruta (pág. 273)



CENA

- Boniato (batata o patata dulce) machacada (pág. 187)
- Tofu asado con verduras (pág. 265)
- Una porción de fruta fresca



REFRIGERIOS

- Nachos (galletas de maíz crujientes) con guacamole (pág. 315) y/o
- Puré de manzana con sésamo (pág. 209)



Menú B

DESAYUNO

- Muesli remojado en jugo de naranja (ver pág. 262).
- Tostada con crema de almendras y melaza o miel
- Una porción de fruta fresca



ALMUERZO

- Ensalada de hortalizas crudas
- Arroz con carne de soja
- Patata (papa) asada o en puré con espinacas
- Un puñado de ciruelas, pasas o higos secos



CENA

- Sopa de verduras
- Hamburguesa de soja (pág. 265) con barritas de zanahoria
- Una porción de fruta fresca



REFRIGERIOS

- Sándwich de manzana (pág. 274) y/o
- Fresas (u otra fruta de temporada) con leche o yogur de soja (pág. 315)



Notas

En las familias el almuerzo es la comida principal del día, mientras que en otras es la cena. En estos menús se recomienda intercambiar el almuerzo y la cena según las costumbres alimentarias de la familia. Se recomienda comerse al menos dos horas antes de ir a dormir.

El rechazo a ciertos alimentos puede ser vencido

Según ciertas investigaciones, muchos niños heredan el gusto por la carne, mientras que necesitan aprender a que les gusten las frutas y hortalizas (ver pág. 280). Con un abordaje inteligente, los alimentos rechazados pueden llegar a gustar.

Enseñar al niño los beneficios para la salud de las hortalizas y frutas, y mostrar entusiasmo al cultivarlas, comprarlas o comerlas puede contribuir a que resulten mejor aceptadas.



ar creatividad para que resulte divertido: s alimentos en general, pero especialmente rechazados, deberían presentarse de forma activa en la mesa, combinando colores vivos rmas.

ecorar un plato con hortalizas de colores activos (maíz, tomates cherry, palitos zanahoria...).

rtar las hortalizas con formas artísticas. vir una salsa para untar con las verduras, s a los niños les gusta mojar los trozos erdura en salsa.

ar a los sentidos: Permitir que el niño e los alimentos rechazados con todos tidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto. en crudo: Las verduras u otras hortalizas o hervidas son frecuentemente rechazadas, s que los mismos alimentos crudos (tiernos) o cocidos al vapor pueden ser s. Otra opción es asarlas al horno rilla, o freírlas.

Mejor crudo
s verduras y otras hortalizas crudas son a menudo mejor aceptadas que las cocidas o hervidas. Asadas, a la parrilla o fritas también suelen gustar.



El sobrepeso visto con de buena

OBESIDAD INFANTIL

Una verdadera epidemia moderna, cuyas consecuencias duran para toda la vida.



Una mala alimentación durante la infancia puede condenar a una persona a padecer graves enfermedades en la vida adulta.



ENERGÍA Y SUPLEMENTOS PARA NIÑOS

Satisfacer los requerimientos de energía es la primera necesidad nutricional de los niños.

esitan un mayor aporte energético, proporcionalmente, más energía os. Los requerimientos de energía e calculan sumando la energía ra mantener el tamaño y la composición ra desarrollar un nivel

Demanda de energía para el crecimiento
Si la ingesta de energía del niño resulta insuficiente, el crecimiento se lentificará o se detendrá.

La demanda de energía para el crecimiento supone el 35% de las necesidades totales durante los tres primeros meses. La proporción de energía necesaria para o decrece hasta aproximadamente las necesidades totales de energía os 6 meses, al 6% a los 12 meses, el segundo año hasta pasada a. A partir de los 20 años ya no energía al crecimiento.

Los niños necesitan energía para realizar las actividades físicas y para crecer.



Adolescencia

Periodo de transición de la niñez a la edad adulta.

Los niños crecen a un ritmo relativamente constante. Pero entre los 10 y los 15 años se produce un aumento repentino en la velocidad de crecimiento, mayor que en cualquier otro momento, con excepción del primer año de vida. En las chicas, el pico de crecimiento de la adolescencia suele empezar de 18 a 24 meses antes que en los chicos.

El crecimiento físico del adolescente requiere de una provisión adicional de nutrientes y, a la vez, se acompaña de cambios emocionales y culturales que habitualmente influyen sobre la conducta alimentaria. La combinación de necesidades nutritivas aumentadas junto con un estilo de alimentación cambiante conduce a una tensión adicional tanto para los adolescentes como para los padres o cuidadores. Por ello, los adultos que tratan con asuntos alimentarios de los adolescentes precisan de una dosis suplementaria de sensibilidad y de conocimiento nutricional.

VENTAJAS DE COMER EN CASA

Aunque los adolescentes necesitan emanciparse gradualmente de la unidad familiar, las comidas en familia deberían mantenerse durante tanto tiempo como sea posible, y al menos una vez al día. Los padres que logran hacer comidas familiares

Cifras y datos sobre la adolescencia

Porcentaje del peso ideal final del adulto ganado durante la adolescencia

nutritivas y agradables para sus hijos e hijas adolescentes les están otorgando un gran don, con una investigación realizada en la Universidad de Illinois (Estados Unidos),* los adolescentes que comparten tres o más comidas semanales con sus padres obtienen una protección significativa contra el sobrepeso y los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia.

ANOREXIA Y BULIMIA

Los padres y los cuidadores pueden detectar signos precoces de un trastorno de la conducta alimentaria, reforzando así su prevención.

Nachos con guacamole

Los crujientes nachos combinan con el guacamole, la típica salsa mexicana elaborada con aguacate, cebolla y pimiento (chile), aliñado con jugo de limón y sal. Los aguacates resultan muy adecuados para los adolescentes debido a su contenido en grasas monoinsaturadas (saludables), proteínas y hierro.



Los cambios físicos y emocionales del adolescente requieren especial cuidado en la alimentación.

Algunas definiciones

- **Adolescencia:** El periodo de desarrollo humano que abarca desde el principio de la pubertad hasta la edad adulta.
- **Trastorno de la conducta alimentaria:** Enfermedad definida por unos hábitos alimentarios anormales con ingesta de alimentos insuficiente o excesiva. La anorexia nerviosa y la bulimia son los trastornos más comunes.
- **Comida de familia:** Una ocasión feliz cuando los miembros de la familia comparten alimentos, ideas y bienestar emocional.
- **Pubertad:** En periodo cuando las glándulas sexuales empiezan a funcionar y aparecen los caracteres sexuales secundarios, como el cambio de voz en los chicos y las mamas en las chicas.
- **Refrigerio:** Una pequeña porción de alimentos tomada entre las comidas habituales.

Palabras clave

Anorexia.....	320	Refrigerios.....	317
Atleta adolescente.....	312	Refrigerios para adolescentes.....	314
Bebidas.....	316	Rendimiento físico.....	312
para adolescentes.....	317		
Bulimia.....	320		
Departamento de nutrición.....			

REFRIGERIOS SALUDABLES PARA ADOLESCENTES

Existen muchas más opciones que la tradicional y escasamente adecuada hamburguesa con patatas (papas) fritas.

Demasiados refrigerios pueden llevar al sobrepeso, pero uno o dos refrigerios saludables al día resultan adecuados para los adolescentes.



Fresas con yogur

Buena fuente de antioxidantes, proteínas y calcio. Las fresas se pueden alternar con otras frutas cortadas en trozos. El yogur de leche puede ser sustituido por el de soja, que proporciona la misma cantidad de calcio si se halla enriquecido con este mineral.



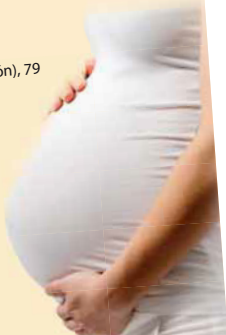
Los adolescentes pueden sentirse fácilmente hambrientos, incluso haciendo tres comidas completas al día, debido a su elevada demanda de energía y de nutrientes. Recurrir a las hamburguesas y a las patatas (papas) fritas o a los dulces abre el camino hacia el sobrepeso, la diabetes y el colesterol elevado. Pero, afortunadamente, existen refrigerios alternativos saludables capaces de satisfacer el hambre hasta la siguiente comida normal, proporcionando energía y, a la vez, evitando la ganancia de peso.

ÍNDICE DE ENFERMEDADES

UNIDADES, ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS

Embarazo

Aborto (espontáneo), 81
Ardor de estómago, 78
Calambres en las piernas, 83
Candidiasis vaginal, 82
Dentales, problemas, 78
Diabetes gestacional, 79
Estreñimiento (constipación), 79
Infección vaginal por hongos, 82
Infección por *Candida albicans*, 82
Malformaciones congénitas, 94
Náuseas y vómitos, 78
Preeclampsia, 80
Vaginitis bacteriana, 82



Lactantes y bebés

Alergias, 121, 234
Alergia alimentaria, 236
Anemia por deficiencia de hierro, 228
Atragantamiento, 227
Bebé enfermo, 226
Candidiasis bucal, 120
Celiaquía, 178, 181, 241, 302
Cólico, 120
Diarrea, 226
Ictericia, 121
Infección por *Candida albicans*, 120
Prematuros, 116
Reflujo gastroesofágico, 121



Madres que lactan

Depresión postparto, 118
Gemelos, 116
Implantes mamarios, 119
Ingurgitación mamaria, 123
Leche, producción escasa, 122
Pezones agrietados o irritados, 122
Producción de leche escasa, 122
Mastitis, 123



Niñez y adolescencia

Acné, 293
Alergia 234
Anorexia y bulimia, 320
Asma, 292
Cáncer, 290
Constipación (estreñimiento), 294
Diabetes, 292
Diarrea, 296
Estreñimiento (constipación), 294
Hiperactividad, 306
Intolerancia alimentaria, 302
Intolerancia a la lactosa, 304
Náuseas y vómitos, 295
Obesidad, 298



TABLAS DE NUTRIENTES

Ingesta Dietética de Referencia (IDR) para vitaminas y minerales

MUJERES ADULTAS

Las celdas enmarcadas en negrita corresponden a los nutrientes cuya IDR aumenta más de un 30% durante el embarazo o la lactancia.

Nutriente	IDR (CDR o IA) para mujeres no gestantes y no lactantes (19-30 años)	IDR (CDR o IA) para mujeres gestantes (19-50 años)	IDR (CDR o IA) para mujeres (19-50 años)
Vitamina A (µg/d) [1]	700	770	1.300
Vitamina C (mg/d)	75	85	120
Vitamina D (µg/d) [2]	15	15	15
Vitamina E (mg/d)	15	15	15
Vitamina K (µg/d)	90*	90*	19
Vitamina B1 o Tiamina (mg/d)	1.1	1.4	90*
Vitamina B2 o Riboflavina (mg/d)	1.1	1.4	1.4
Vitamina B3 o Niacina (mg/d) [3]	14	18	1.6
Vitamina B6 o Piridoxina (mg/d)	1.3	1.9	17
Vitamina B9 o Folato (µg/d) [4]	400	600	2.0
Vitamina B12 o Cobalamina (µg/d)	2.4	2.6	500
Ácido pantoténico (mg/d)	5*	6*	2.8
Biotina (µg/d)	30*	30*	7*
Colina (mg/d)	425*	450*	35*
Calcio (mg/d)	1.000	1.000	550*
Cromo (µg/d)	25*	1.000	1.000
Cobre (µg/d)	25*	1.000	1.000

ÍNDICE ALFABÉTICO

– pautas, 238
Alergia infantil, – nutrición materna, 93
– prevención, 232
Aletas y escamas, 57
Algas, fuente de DHA, 135
Alimentación, complementaria, 164
– definición, 165
Alimentación, estilos paternos, 244
Alimentos, – alergia, 236
– de origen animal, 218
– nuevos, rechazo, 180
– para bebés, 176
– para bebé enfermo, 226
– para el desarrollo intelectual, 182
– para el destete, 190
– para embarazadas, 44
– para madres lactantes, 148
– para periodo preconcepcional, 20
– rechazo verduras, 260
Alimentos complementarios, 176
– cereales y frutas, 184
– definición, 165
– proteínas, 250
Alimentos fermentados, 192
– en África, 193
– América latina, 191

Anticuerpos, en leche materna, 91
Antojos, embarazo, 91
Apetito, educación, 280
Aprendiendo a comer, 242
ARA, ácido graso, 27
Ardor de estómago, embarazo, 78
Arroz, leche de, 269
Asia, alimentos fermentados, 192
Asma, en niños, 292
Atragantamiento, 227
Atún, en embarazo, 58-59
Autismo, intolerancia alimentaria, 236
Avena, leche, 269
Azúcar, en embarazo, 49
Azúcar, para niños, 286

Bebé,

– agua, 199
– alimentos complementarios, 176
– alimentos que limitar o evitar, 236
– carne, 214
– cereales, 184
– cinc, 204
– comidas de mano y de dedo, 204
– definición, 97
– energía, necesidades, 226
– enfermo, dieta, 226
– fibra, 201
– frutas, 185

Onza: 1 onza = 28,35 g.

pág: Página.

ppb = partes por billón. 1 ppb = 0,001 ppm.

ppm: Partes por millón. 1 ppm = 1.000 ppb = 1 mg/µg/g.

sin: Sinónimo.

Abreviaturas y acrónimos

AAP [American Academy of Pediatrics]: Academia Estadounidense de Pediatría.

ADA [American Dietetic Association]: Asociación Dietética Estadounidense.

ADN: Ácido desoxirribonucleico (DNA en inglés).

ALA [alpha-Linolenic acid]: Ácido alfa-linolénico, un ácido graso poliinsaturado omega-3 que se encuentra en semillas y en otros alimentos vegetales.

ARA [Arachidonic acid]: Ácido araquidónico, un ácido graso poliinsaturado de cadena larga omega-6 que se encuentra principalmente en la carne. Ingerido en exceso, el ARA tiene efecto proinflamatorio.

ARN: Ácido ribonucleico (RNA en inglés).

CDR: Cantidad Diaria Recomendada (RDA en inglés). La CDR es la ingesta alimentaria diaria promedio capaz de satisfacer las necesidades de nutrientes de casi todos los individuos (97,5%) sanos de un grupo de población. Cuando no existen suficientes datos para calcular la CDR, se usa en su lugar la IA.

0,001 g = 1.000 µg.

1 L = 1.000 ml
0,001 mg = 0,000001 g.



1 cucharada:
Unos 15 ml (15 g de agua)



1 taza:
Unos 240 ml (240 g de agua)



SANOS Y FUERTES

Una adecuada alimentación durante la infancia y la adolescencia es una de las grandes herramientas para prevenir y combatir las enfermedades en la vida de un ser humano. En realidad, se trata de uno de los grandes legados que los padres transmiten a sus hijos. De ahí la gran importancia de contar con una guía completa de alimentación infantil.



SANOS Y FUERTES representa un indispensable manual de alimentación que recorre el proceso del desarrollo infantil, desde el embarazo, y pasando por la lactancia, la infancia y la adolescencia. Su lectura y la implementación de las indicaciones expuestas, pueden significar la prevención de futuros problemas de salud de nuestros hijos.



JORGE D. PAMPLONA ROGER es doctor en Medicina y Cirugía y máster en Salud Pública. Por su profesión de cirujano, conoce bien el cuerpo humano, tanto por fuera como por dentro. Y por su amplia experiencia como educador en el ámbito de la salud, sabe bien cómo comunicar y divulgar los conocimientos científicos, haciendo ameno lo que, de otra forma sería arduo.

El doctor Pamplona Roger es autor de la *Enciclopedia de las plantas medicinales* y de la *Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo*, traducidas a los principales idiomas del mundo y publicadas por Editorial Safeliz, además de otras obras difundidas.

ISBN 978-84-7208-456-8



9 788472 084568

