

actualització del consell alimentari en infants de 0 a 3 anys



Gemma Salvador
Maria Manera

PAAS Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya



PAAS

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Àmbit Educatiu

passar-s'ho bé
i menjar millor



L'alimentació
saludable
en l'etapa escolar



A la nostra
escola mengem
+ fruita



Àmbit Laboral

Feu salut
pugeu per les
escales



MenjarSa
i moure's



Àmbit Comunitari



AQUÍ SÍ Fruita i Salut

Àmbit Sanitari



Àmbit EDUCATIU



**Recomanacions
sobre màquines
expenedores
d'aliments i begudes
(MEAB)
en els centres docents
de Catalunya**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

**ÀPATS
EN FAMÍLIA**

**Recomanacions per millorar
la qualitat de les programacions
de menús a l'escola**

**L'alimentació
saludable
en l'etapa escolar**



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

**passar-s'ho bé
i menjar millor**



**Dinars de
carmanyola als
centres educatius**



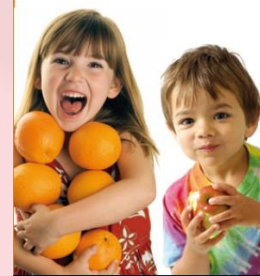
PReME Programa de Revisió
de Menús Escolars

**Eines per a
la implementació
de projectes
comunitaris
de prevenció de
l'obesitat infantil**



**A la nostra
escola mengem
+ fruita**

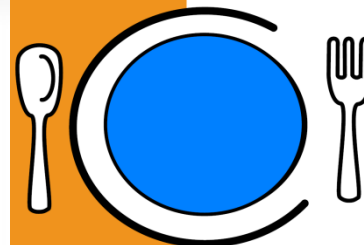
El nostre centre participa en el Pla de consum de fruita a les escoles amb l'ajuda financera de la Unió Europea i la Generalitat de Catalunya.



Generalitat de Catalunya

**Festes
divertides
i saludables**

**Acompanyar
els àpats dels
infants**



**Consells per a
menjadors escolars
i per a les famílies**



REVISIÓ I ACTUALITZACIÓ DEL DOCUMENT



□ Temps: 2009 → 2016

□ Nous enfocaments:

- Calendari d'incorporació de nous aliments
- Textures
- Quantitats
- Acompanyar els àpats dels infants



Calendari orientatiu d'incorporació d'aliments

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna				
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites, hortalisses¹, llegums, ous, carn² i peix³, oli d'oliva, fruites seques aixafades o mòltes. Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera*, iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna				
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispets, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)				
Aliments superflus (sucres, mel ⁴ , melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)	Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)			

No és necessari demorar la incorporació d'aliments potencialment al·lergènics

Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care: 2010 - Volume 13 – Issue 3.
J Allergy Clin Immunol. 2010 Dec;126(6 Suppl):S1-58
Pediatrics. 2014 Nov;134 Suppl 3:S139-40.
J Allergy Clin Immunol. 2014 Apr;133(4):1056-64



-
- ❑ Animar les famílies a que **fomentin que els infants mengin sols**, utilitzant els dits, culleres i gots.
 - ❑ Explicar que **utilitzar les mans i la cullera són processos importants** per tal que l'infant aprengui a menjar sol i a regular la quantitat que menja.
 - ❑ **Informar** que aquest procés pot ser una mica **més brut i implicar més temps**.

per què?

- ✓ **educació alimentària** (autonomia, habilitats motores, percepció de gustos, textures, etc.).
- ✓ **millor regulació de la gana i sacietat.**
- ✓ **també és una opció segura** (evitar aliments amb risc d'ennuegament).
- ✓ **també garanteix un creixement adequat.**



Academy of Nutrition
and Dietetics



American
Heart
Association®

els **cuidadors** han de respondre
a les manifestacions de
gana-sacietat
dels infants.

Giddings S, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners. Consensus statement from the American Heart Association. Circulation. 2005;112(13):2061-75.

American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition Handbook, 6th Ed. AAP, 2009.

Ogata BN, Hayes D. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. J Acad Nutr Diet. 2014



Academy of Nutrition
and Dietetics



American
Heart
Association®

els **adults** tenen la
responsabilitat
del **què, l'on i el quan,**
i els **infants** decidiran sobre la
quantitat.

Giddings S, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners. Consensus statement from the American Heart Association. Circulation. 2005;112(13):2061-75.

American Academy of Pediatrics. Pediatric Nutrition Handbook, 6th Ed. AAP, 2009.

Ogata BN, Hayes D. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. J Acad Nutr Diet. 2014

Responsabilitats dels adults	Participació i responsabilitats de l' infant
Escollir els aliments disponibles per a l'infant, tant a casa com a l'escola, quins se serveixen als àpats i com es presenten, així com els moments dels àpats.	Participar, en la mesura del possible, en la selecció d'aliments saludables que hi haurà a casa o que formaran part dels menús que l'infant menjarà.
Oferir una ració d'aliment adaptada a l'edat i a la sensació de gana i sacietat expressada per l'infant..	Menjar la quantitat d'aliment adaptada a la seva sensació de gana i sacietat.
Promoure un bon ambient a l'hora de menjar, en família o en companyia d'adults, oferint un model que asseguri l'adquisició d'hàbits saludables.	Contribuir a generar un ambient harmonios, tranquil i relaxat.

més èmfasi en...

- ☐ alletament matern exclusiu 0-6 mesos
- ☐ controlar la ingesta de proteïna
- ☐ plats únics (**llegums**)
- ☐ postres làcties, sucs, galetes, cereals, etc.??

**lactància exclusiva a demanda
durant els 6 primers mesos**

alimentació complementària

incorporar nous aliments, amb un increment en la varietat de **textures, gustos, aromes i aspecte**, mantenint la lactància materna a demanda

està preparat/da per l'alimentació complementària?

- 1. s'asseu i aguanta el cap amb fermesa**
- 2. coordina mirada, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca**
- 3. pot empassar aliments sòlids**



INSTITUTE OF MEDICINE
OF THE NATIONAL ACADEMIES

PROTEÏNES

9-12 anys



INGESTA RECOMANADA

81 g/dia

73 g/dia

mitjana: 78 g/dia

INGESTA REAL



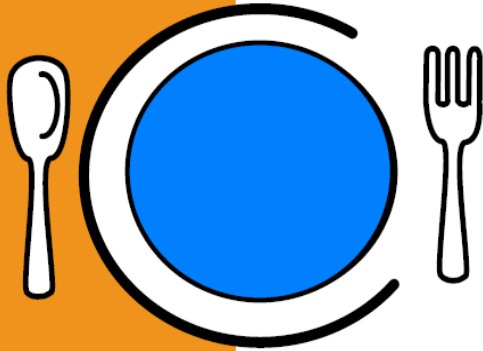
- **fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs, pa...**
quantitats adaptades a la sensació de gana de l'infant.
- **segon plat** (carn, peix i ous): **limitar-ne les quantitats** a les necessitats nutricionals dels infants (consum excessiu associat a major risc d'obesitat infantil).

Gramatge habitual i mesures recomanades de carn, peix i ou

Aliment	Gramatge habitual	Quantitats recomanades per a infants de 6-12 mesos*	Quantitats recomanades per a infants de 12 mesos a 3 anys (s'ha d'augmentar progressivament)*
1 tall de carn de porc o vedella	80 g	20-30 g (1/3 de tall de llom)	40-50 g (1/2 de tall de llom)
1 pit de pollastre	150-200 g	20-30 g (1/6 de pit de pollastre)	40-50 g (1/3 de pit de pollastre)
1 filet de lluç	125-175 g	30-40 g (1/4 de filet de lluç)	60-70 g (1/2 filet de lluç)
1 rodanxa de lluç	60-100 g	30-40 g (1/2 rodanxa de lluç)	60-70 g (1 rodanxa petita o ½ de gran)
1 ou	Unitat petita (S): menys de 53 g	1 unitat petita (S)	1 unitat mitjana (M) - gran (L)
	Unitat mitjana (M): de 53 a 63 g		
	Unitat gran (L): de 63 a 73 g		

* No és convenient incloure la quantitat de carn (20-30 g / 40-50 g) o de peix (30-40 g / 60-70 g) indicada en més d'un àpat al dia. Si es vol incloure carn o peix en el dinar i el sopar, caldria fraccionar-ne les quantitats.

Acompanyar
els àpats dels
infants



Consells per a
menjadors escolars
i per a les famílies

el moment de l'àpat és
una bona oportunitat per a
la **comunicació, la
transmissió de valors i
d'hàbits.**



també és un espai idoni per, valorant
l'edat i capacitat dels infants, **donar-
los petites responsabilitats** en la
mesura de les seves possibilitats.

POSTRES LÀCTICS

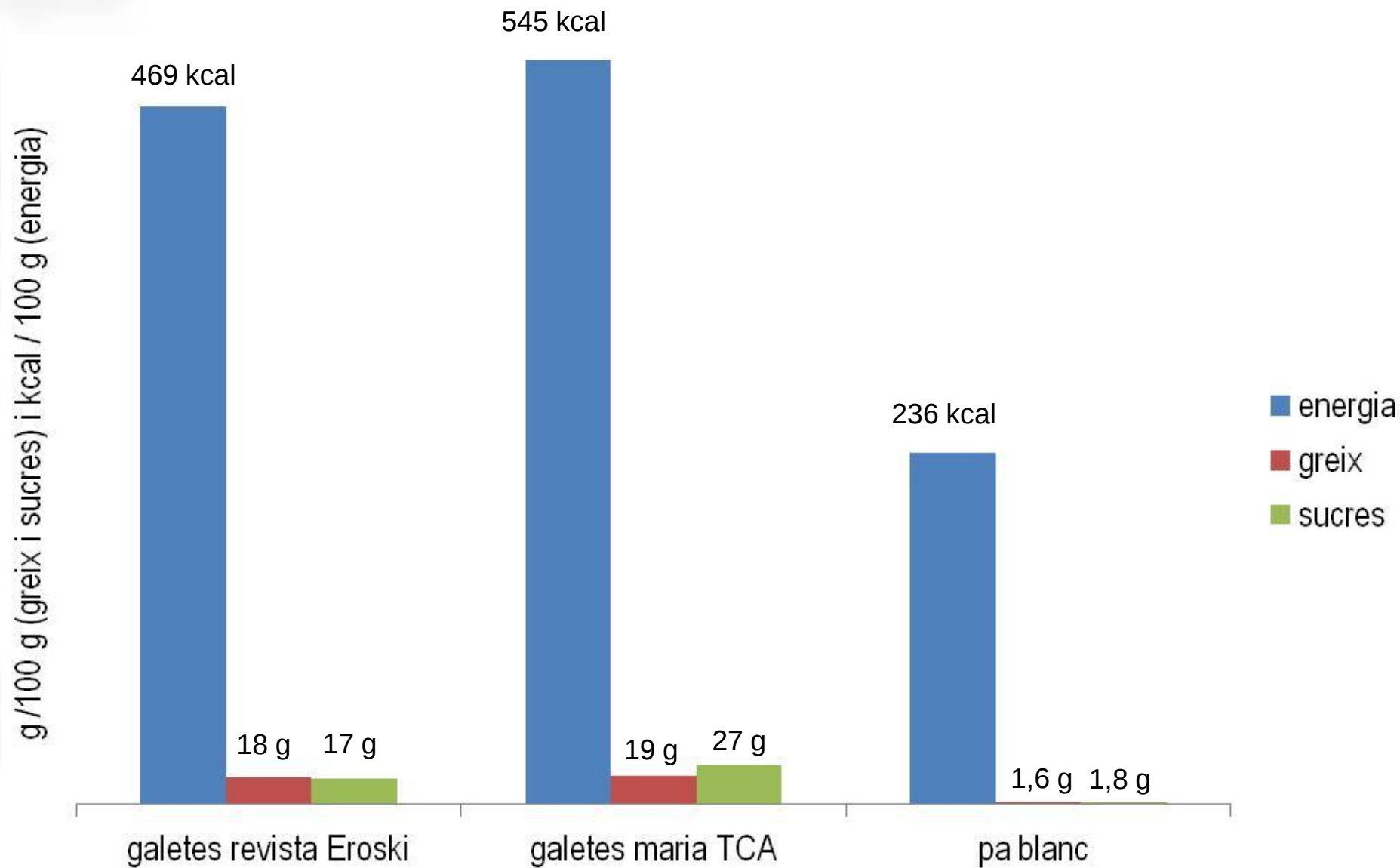


	Energia	Sucres	Greixos
logurt cremós	129	5.1	9,1
Petit suís (Maxi)	124	16.7	3,4
Natilles	150	20	4,4
logurt natural	57	4,4	2,7
logurt natural desnatat	39	4,9	0,3

galletes maria

MARCA	GALLETAS BÁSICAS		GALLETAS BÁSICAS DORADAS				GALLETAS "ESPECIALES"		
	"PETIT" DE RIO	"LA BUENA MARÍA" DE FONTANEDA	"MARBÚ DORADA" DE ARTIACH	"LA BUENA MARÍA ILUSTRADA" DE FONTANEDA	"MARÍA ORO" DE CUÉTARA	"CREME TROPICAL" DE GULLÓN	"MARIE LU" DE LU	"CHIQUILÍN" DE ARTIACH	"YAYITAS" DE LU
Denominación de venta	Galletas tostadas	Galleta María	Galleta María bañada con aceite vegetal	Galleta María bañada con aceite vegetal	Galletas	Galletas doradas	Galletas con huevo	Galletas	Galletas doradas
Humedad ¹ (%)	1,3	2,1	3,0	2,4	1,5	1,7	3,1	2,2	3,0
Proteína (%)	5,6	6,7	6,2	6,2	5,8	5,7	6,9	6,5	7,2
Grasa (%)	9,9	11,5	17,1	17,7	24,7	21,4	17,2	16,5	16,9
Ácidos grasos saturados (%)	49	49	67	64	21	69	49	59	48
Ácidos grasos insaturados (%)	51	51	33	36	79	31	51	41	52
Cenizas ² (%)	0,9	0,8	0,8	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,5
Sal (%)	0,67	0,69	0,88	0,63	0,61	0,59	1,17	0,28	0,45
Carbohidratos (%)	79,1	76,3	71,8	70,8	64,9	68,6	70,5	72,4	70,4
Azúcares totales (%)	17,3	15,8	16,6	18,2	18,3	14,5	21,2	18,4	15,4
Fibra dietética total (%)	3,2	2,6	1,1	2,2	2,5	1,9	1,7	1,8	2,0
Valor calórico (Cal/100g)	428	436	466	467	505	490	464	464	463

Analizadas nueve galletas de desayuno. Consumer Eroski. Diciembre 2009.



Analizadas nueve galletas de desayuno. Consumer Eroski. Diciembre 2009.
Farran A, et al. Tabla de composición de los alimentos. Universidad de Barcelona, CESNID, 2004



	E	Greixos	HC	Sucres	Fibra
Smacks	374	1.5	84	45	3.5
Choco Krispies	379	2.5	84	41	2.5
Corn Flakes	372	0.9	84	5	3
Muesli Pasqual	362	7	66	28.4	7.1
Special K	374	2	75	17	2,5
All-bran flakes	326	2	67	22	15

sucs & sobrepès i obesitat



- **OMS:** paper protector de la fruita per prevenir l'obesitat, però relació probable entre el consum de sucs de fruita i l'obesitat.
- **Associació Americana del Cor i Associació Americana de Diabetis** aconsellen disminuir el consum de sucs de fruita per prevenir l'obesitat.
- **Acadèmia Americana de Pediatria:** recomana una alta ingesta de fruites per prevenir el sobrepès i l'obesitat en nens, sempre que no sigui en forma de sucs de fruita.
- **Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría:** “las bebidas blandas deben ser una opción de consumo ocasional”
- **Acadèmia de Nutrició i Dietètica EEUU:** El consum excessiu de sucs contribueix a l'obesitat.

Por 100 ml	Leche semi-desnatada	Alpro	Alpro ligera	Savia de Danone	Yosoy	Vivesoy Original	Vivesoy ligera	Soria Natural
Kcal	46	39	29	47	37	44	29	33,7
HC	4,6g	2,5g	2g	4,6g	0,7g	4,1g	2,8g	2,7g
Proteína	3,2g	3g	2,1g	3,1g	3,6g	3,1g	2,1g	3,4g
Lípidos	1,6g	1,8g	1,2g	1,8g	2,1g	1,7g	1g	0,86g
Calcio	114mg	160mg	160mg	120mg	—	120mg	120mg	120mg
Vit D	0,01ug	0,75ug	0,75ug	—	—	0'75ug	0'75ug	—
Azúcares añadidos	No	Si	Si	No	No	Si	Si	Si

begudes de soja

<https://www.dietistasnutricionistas.es/comparativa-de-bebidas-vegetales-cual-es-la-mejor/>

altres begudes vegetals

Por 100ml	Leche semi-desnatada	Bebida de avena Alpro	Bebida de almendra Alpro	Bebida de avena Yosoy	Bebida de avena Soria Natural	Bebida de arroz Yosoy	Bebida de arroz Soria Natural	Bebida de almendra DieMilk Nature
Kcal	46	46	24	38	38,5	57	50	39
HC	4,6g	8g	3g	6g	6g	11,5g	9,45g	2,7g
Proteína	3,2g	1,2g	0,5g	1,3g	0,99g	0,3g	0,8g	1,1g
Lípidos	1,6g	0,8g	1,1g	0,9g	0,95gr	1g	1g	2,6g
Calcio	114mg	120mg	120mg	—	—	—	—	—
Vit D	0,01ug	0'75ug	0,75ug	—	—	—	—	—
Azúcar añadidos	No	No	SI	No	No	No	No	No

algunes propostes d'esmorzars saludables

- ❑ *Primera hora:* llet amb torrades i melmelada

Mig matí: mandarines i “tortitas” de blat de moro
- ❑ *Primera hora:* bol de iogurt amb daus de pera i musli
Mig matí: pa amb oli i formatge tendre
- ❑ *Primera hora:* llet amb flocs de blat de moro
Mig matí: plàtan
- ❑ *Primera hora:* macedònia de fruita fresca amb iogurt i musli
Mig matí: pa amb tomàquet i alvocat
- ❑ *Primera hora:* pa amb tomàquet i formatge fresc
Mig matí: una pera i un iogurt

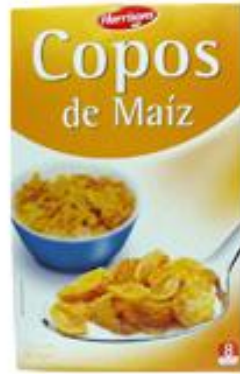
esmorzars i berenars saludables



esmorzars iberenars saludables



dreamstime





gràcies !

<http://salutpublica.gencat.cat>

<http://canalsalut.gencat.cat>



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya