Decálogo para una alimentación saludable

1 La **alimentación sana, variada y sostenible desde la infancia** es la base para una vida saludable. Así crecerán sanos y se podrán prevenir enfermedades en la edad adulta.

2 Lo que se come en el **embarazo** tendrá efectos en la salud de los bebés. Se pueden prevenir infecciones desinfectando los vegetales crudos y cocinando bien la carne, el pescado y el huevo. Evite el pescado con metales pesados (pez espada, atún rojo, cazón, tintorera, lucio...), la leche y derivados sin pasteurizar y los embutidos. Nada de alcohol.

3 La mejor opción para el lactante y la más saludable para la madre es la l**actancia matern**a exclusiva durante los primeros 6 meses y después junto con la alimentación complementaria. Como segunda opción se puede optar por la leche donada. Y si no es posible, fórmulas para lactantes.

4 **A partir de los 6 meses** se necesita complementar la leche con otros alimentos. Algunos niños o niñas empezarán antes, pero nunca antes de los 4 meses. Los **alimentos deben ser sanos, nutritivos, seguros** y preparados en consistencias variadas. No importa el orden. Pueden comer con las manos o con la cuchara. Respete las señales de saciedad.

5 **La mitad** de lo que comemos cada día debería ser **fruta y verdura**. Una dieta sana contiene **cereales, sobre todo integrales, legumbres, frutos secos y proteínas animales de alta calidad. Use aceite de origen vegetal.** El mejor, el AOVE (aceite de oliva virgen extra).

6 En una dieta sana se deben evitar los productos ultraprocesados y las bebidas azucaradas y edulcoradas. Los menores de 10 años no deben tomar pescado con alto contenido en mercurio.

7 Para beber, **agua**. La **leche**, mejor sin azúcar. Las bebidas con azúcar como son los refrescos, los zumos, los batidos y las bebidas energéticas suponen un riesgo para la salud.

8 Vaya a la compra con la lista hecha y lea las etiquetas. Hay que fijarse en el azúcar y la grasa. Diseñe un menú semanal sano, con alimentos frescos y de temporada. Cocine de forma sencilla. Evite fritos. Use AOVE y poca sal. ¡Y cocine con sus hijos!

9 Ante todo, seguridad. Evite alimentos pequeños y duros enteros hasta los 5 años de edad. Si se pone en práctica la alimentación complementaria con alimentos enteros o B**LW (Baby Led Weaning)** siga las pautas para evitar atragantamientos. Congele el pescado antes de tomarlo. En menores de 1 año, evite las verduras de hoja verde. No tomen purés que hayan estado a temperatura ambiente o más de 24 horas en la nevera.

10 La comida no es un premio ni un castigo. Compartan al menos una comida en familia y sin pantallas. **La comida es un buen momento para charlar y comunicarnos**. Para probar alimentos nuevos, masticar bien y comer despacio, sentados a la mesa y disfrutando del momento. Recuerde que los niños aprenden por imitación.

GRUPO DE FAMILIA Y SALUD · GRUPO DE GASTROENTEROLOGÍA Y NUTRICIÓN · GRUPO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

AEPap
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria