



¿Conceptos y mitos en nutrición?

Jornadas de Residentes 2021

Ana Pizarro
Jose Ángel Guardiola
Jorge Tarazón
Marta Torres

ÍNDICE:



- 1. Introducción**
- 2. Alimentación a lo largo de la vida**
- 3. El plato saludable**
- 4. Ronda de mitos**
- 5. La obesidad como pandemia**
- 6. Conclusión**

**No sabemos
nutrición**

Agentes preventores



Obesidad = pandemia

Mitos perpetuados

¡Un nutricionista por cada centro de salud!

Alimentación a lo largo de la vida

Fundamental hacerlo bien desde el principio:

- ★ Programación metabólica precoz
- ★ Los primeros 1000 días

“a partir del 3º mes la leche no alimenta”
“cerveza para estimular la producción”
“los pechos pequeños no dan suficiente leche”
“la mujer no tendrá leche sino no bebe leche”

LACTANCIA:



OMS: *la lactancia materna exclusiva (LME) se mantenga hasta los 6 primeros meses de vida, iniciándose la primera hora tras el parto y manteniéndose hasta al menos los dos primeros años en combinación con otros alimentos a partir de los 6 meses.*

No dar el pecho... **Leches de fórmula (LA)**
“Informar siempre, juzgar nunca”



Alimentación a lo largo de la vida

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Ofrecer al lactante alimentos sólidos o como complemento, no como sustitución

¿Cuándo?

No existe una pauta cronológica exacta.

OMS: LME los 6 primeros meses, añadiendo LA se podría introducir la alimentación entera en el desarrollo motor, edad corregida de 6 meses apropiada

A modo orientativo podemos establecer cuándo es el momento adecuado:

Sentarse solo / con apoyo

No tener reflejo de extrusión

Sostén cefálico

Interés por la comida



6 meses de edad

Alimentación a lo largo de la vida

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿Cuándo? Riesgos potenciales de la introducción...



Alimentos

0 - 6 meses 6 - 12 meses 12 - 14 meses ≥ 3 años

Leche materna				
Leche adaptada (en niños que no toman leche materna)				
Cereales -pan arroz, pasta, etc.- (con o sin gluten), frutas, hortalizas, legumbres, huevos, carne y pescado, aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.				
Leche entera*, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				
Alimentos superfluos (azúcares, miel, mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería)				Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (Siempre a partir de los 12 meses)



Alimentación a lo largo de la vida

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿Qué? Calendarios de introducción de alimentos...



Ofrecer los alimentos de uno en uno.

1



Dejar un intervalo de un día. Si AF alergia entre 3 y 5 días.

2



No restringir la grasa, preferencias por fuentes de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga.

3



Priorizar los alimentos ricos en hierro

4



No añadir sal, ni saborizantes

5



No añadir azúcar ni otros edulcorantes

6



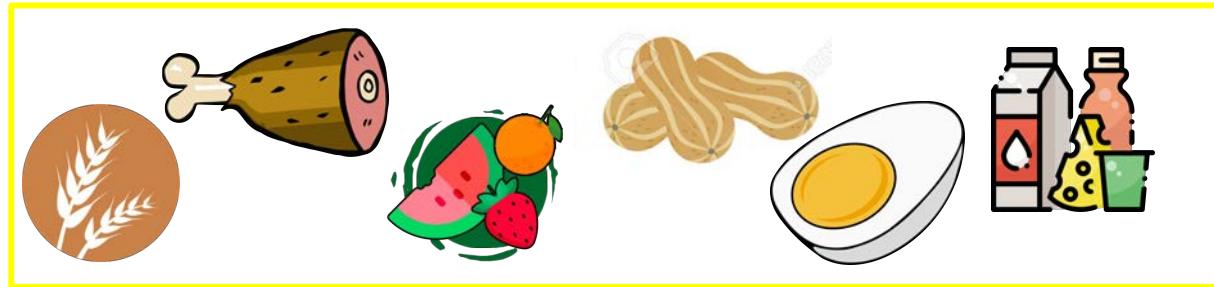
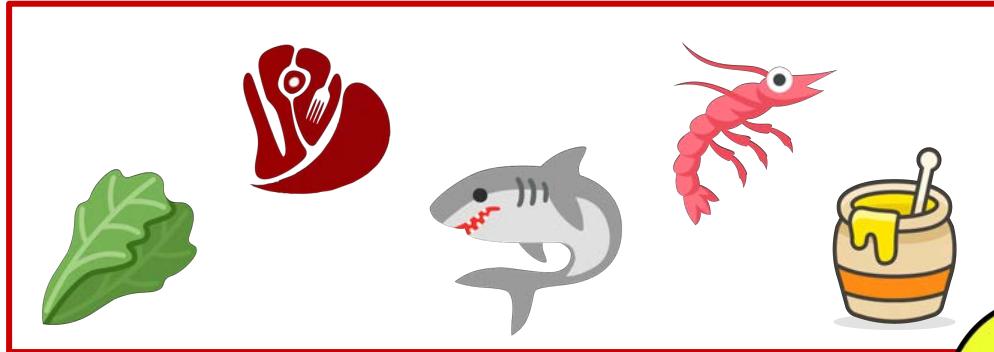
Ofrecer agua con frecuencia

7

Alimentación a lo largo de la vida

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

¿Qué? Calendarios de introducción de alimentos...



Alimentación a lo largo de la vida

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA ¿Cómo?



Ventajas BLW y BLISS respecto al abordaje tradicional con purés:

- ★ Esperar a los 6 meses.
- ★ Favorece el mantenimiento de la lactancia materna.
- ★ Favorece la alimentación perceptiva y basada en señales de hambre y saciedad del niño.
- ★ Favorece la preferencia por la comida sana y variada.
- ★ Aumenta la satisfacción familiar.
- ★ Estrategia para fomentar hábitos saludables desde la primera infancia.



El plato saludable



50% Verdura y fruta

25% Proteína animal y vegetal

20% Cereales

5% Grasas



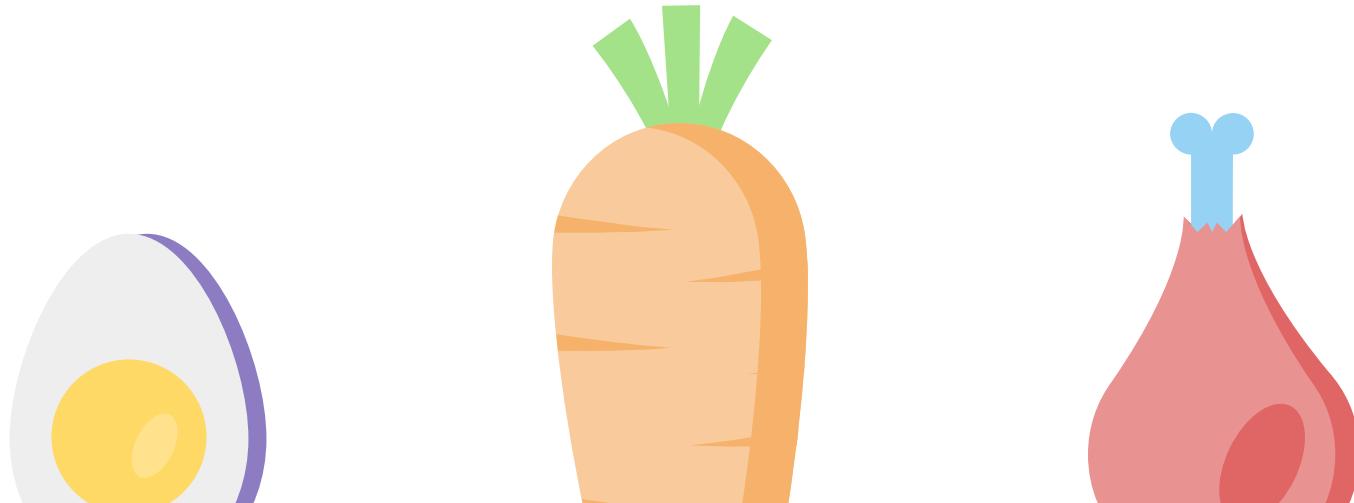


RONDA RÁPIDA DE MITOS



¿Restringir grasas para perder peso?

¿Las grasas son un problema?



ARTICLES | VOLUME 3, ISSUE 12, P968-979, DECEMBER 01, 2015

Purchase Subscribe Save Share Reprints Request

Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis

Dr Deirdre K Tobias, ScD Mu Chen, ScD Prof JoAnn E Manson, MD Prof David S Ludwig, MD
Prof Walter Willett, MD Prof Frank B Hu, MD

Article Info

Linked Articles

Related Specialty

Collections

Interpretation

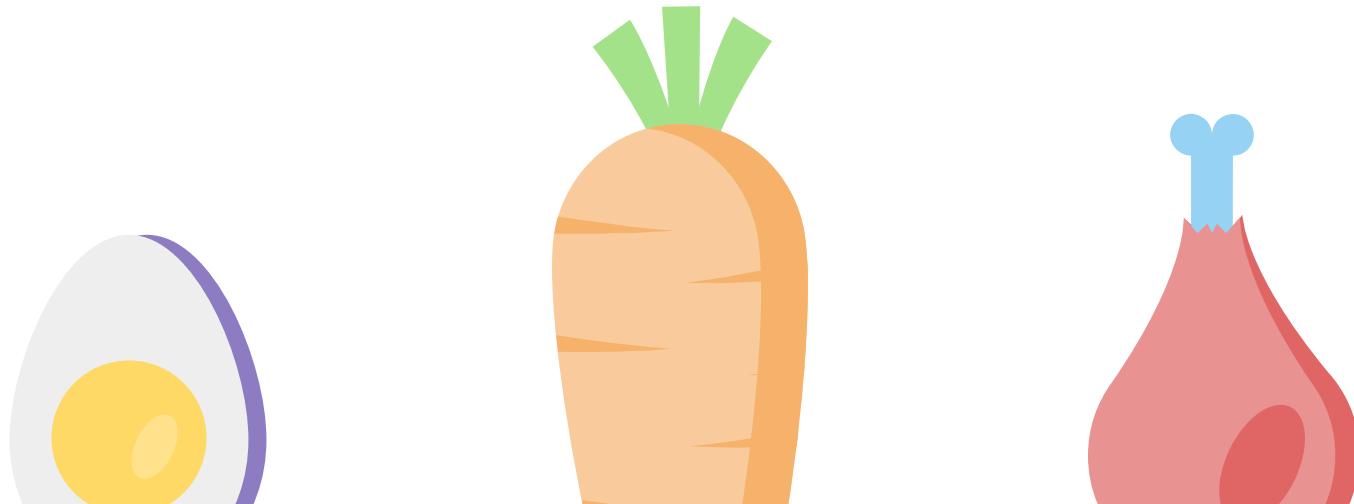
These findings suggest that the long-term effect of low-fat diet intervention on bodyweight depends on the intensity of the intervention in the comparison group. When compared with dietary interventions of similar intensity, evidence from RCTs does not support low-fat diets over other dietary interventions for long-term weight loss.

SON NUESTROS AMIGOS



El desayuno

¿la comida más importante del día?



ColaCao
EN TU TAZÓN,
EL DESAYUNO CAMPEÓN.



ColaCao aporta calcio y fósforo que contribuyen al metabolismo energético normal.



Siente la energía que nos mueve cada día

1.963 visualizaciones

15

1

COMPARTIR

GUARDAR

...



Somos Gente Donuts

Publicado el 16 sept. 2018

SUSCRIBIRSE 62

Spot TV Somos Gente Donuts Septiembre 2018

LAVANG
VIVO
PORTADA | LIFESTYLE | DIY

Directo Sigue aquí el juicio

SOPRENDENTE

De
de



• Así
alim



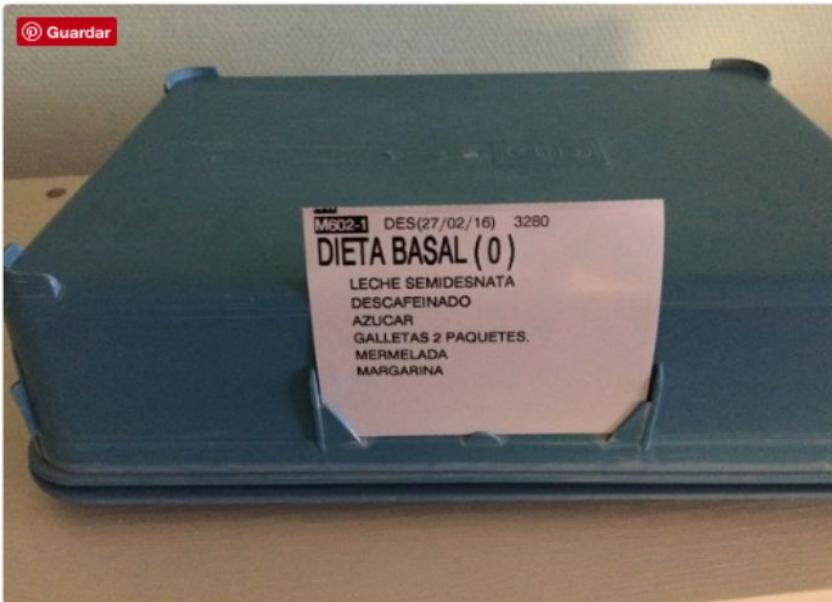
Mario .G
@M_puntoG



Seguir

¿Es malo dar fruta en el desayuno a una embarazada en el hospital?

@JulioBasulto_DN @juan_revenga
@gominolasdpetro



s en vivo del Supremo

que un tazón

propiedades de estos



**“Si tu desayuno no se parece al que se promociona en la publicidad,
es que entonces es un buen desayuno”**

Juan Revenga, dietista-nutricionista

“Asegurar que hay que desayunar lo que sea y a cualquier precio, está lejos de la evidencia actual. Es difícil de asimilar, pero sí, es mejor que vaya al cole sin desayunar que habiendo desayunado alimentos insanos”

EL DESAYUNO ES UNA COMIDA MÁS Y EN LA QUE MÁS SE COMETEN ERRORES



Cosas que podemos dejar listas la noche anterior:

- Pudines de chía o porridge de avena con trozos de fruta, cacao, frutos secos, semillas...
 - Batidos de fruta
- * Incluir naranja, mandarina o limón para que no se oxiden.

1 Poner un yogur natural y sin azucarar, añadirle fruta cortada, frutos secos, semillas o fruta desecada.



El bol no es solo para leche y cereales

Tomar zumos no es equiparable a consumir una pieza de fruta. Intenta priorizar la fruta entera fresca. Para "beber" fruta, la mejor opción sería hacer un batido de fruta conservando toda la pulpa.



Deja de lado los zumos



"No tengo tiempo"



¿Galletas?
Mejor caseras

Podemos hacer galletas caseras saludables mezclando copos de avena con plátano machacado, formar las galletas y cocer.



Los huevos, un gran aliado

Unos huevos revueltos o una tortilla son un desayuno diferente y saludable. Se puede acompañar con tomate a rodajas o verdura asada.

5

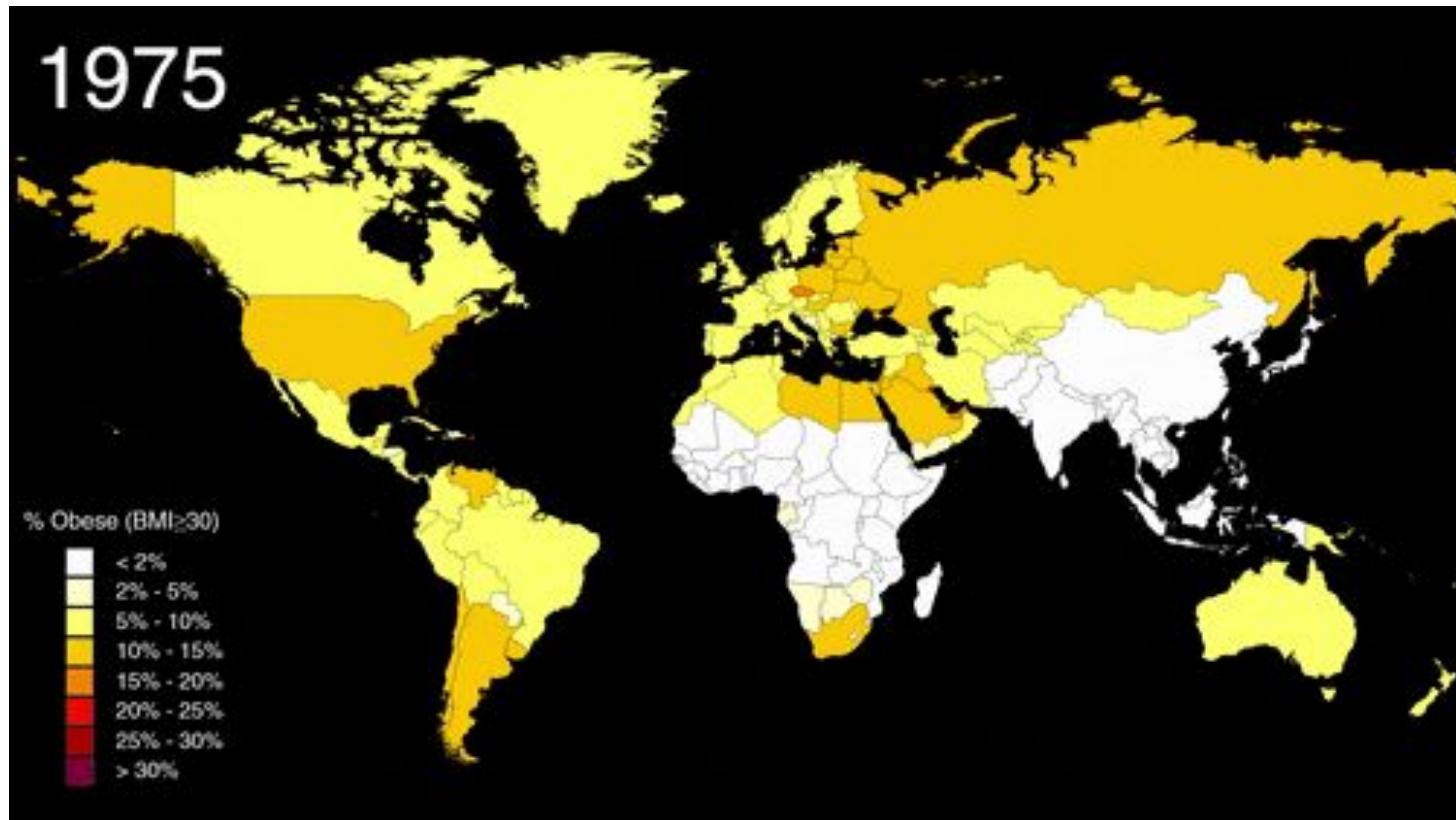


Tostadas sí, pero de verdad

4 Cambiar el pan blanco o la bollería por una tostada de pan integral (de verdad) es el paso más sencillo para empezar a mejorar el desayuno familiar.



“La obesidad es la peor de las pandemias”



El número de niños obesos se multiplica por 10 en cuatro décadas

Los países en desarrollo lideran el avance del sobrepeso, según un macroestudio publicado hoy por la OMS

ALADINO (AESAN) ⁴	2019	6-9	Datos medidos (OMS)	40,6 % de exceso de peso	EP: 39,7% SP: 24,7 % OB: 15,0 %	EP: 41,3 % SP: 21,9 % OB: 19,4 %
				<ul style="list-style-type: none">• 23,3 % sobrepeso• 17,3 % obesidad		

El crecimiento de la obesidad infantil en la Región alarma a los expertos

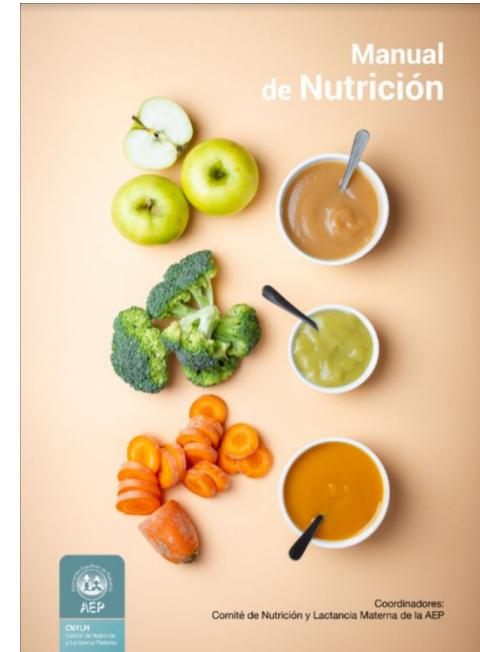
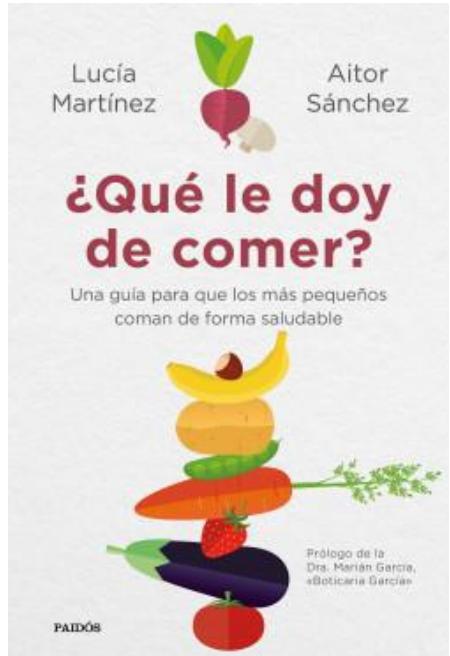
Un estudio de Unicef con la UMU y la UPCT señala que el sobrepeso se ha disparado 10 puntos en la Región y ya supone la tasa más alta del país

CONCLUSIONES. Mensajes para llevar a casa

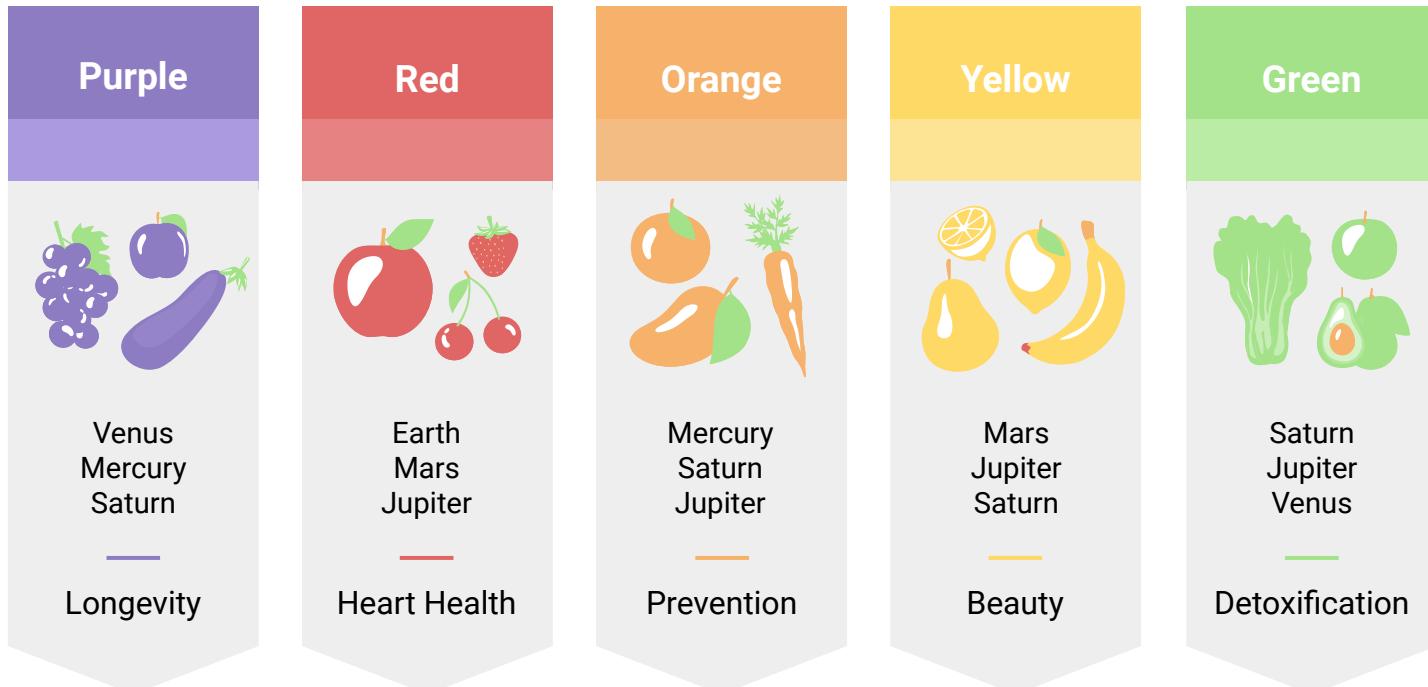
- Ayuda a nuestras familias a cambiar hábitos.
- Enséñales fuentes y autores fiables.



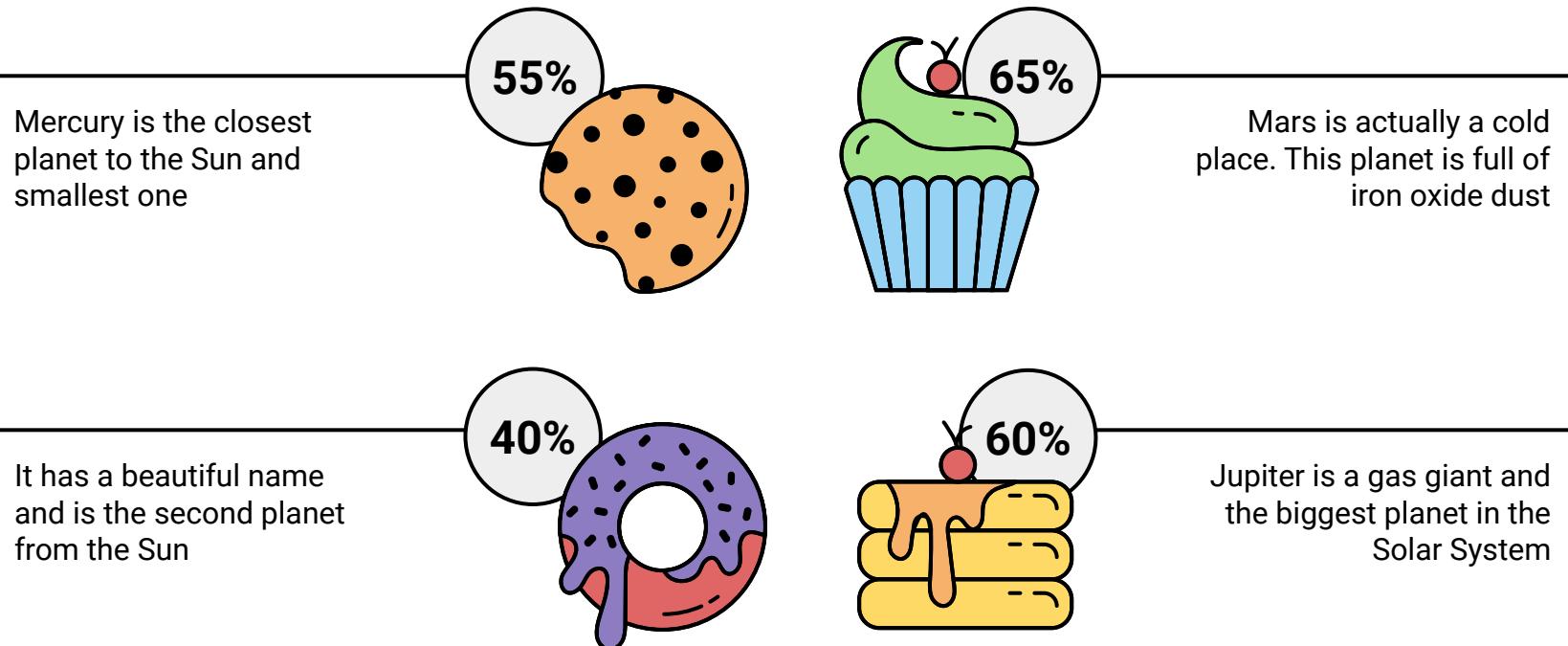
¡Y sobre todo, fórmate!



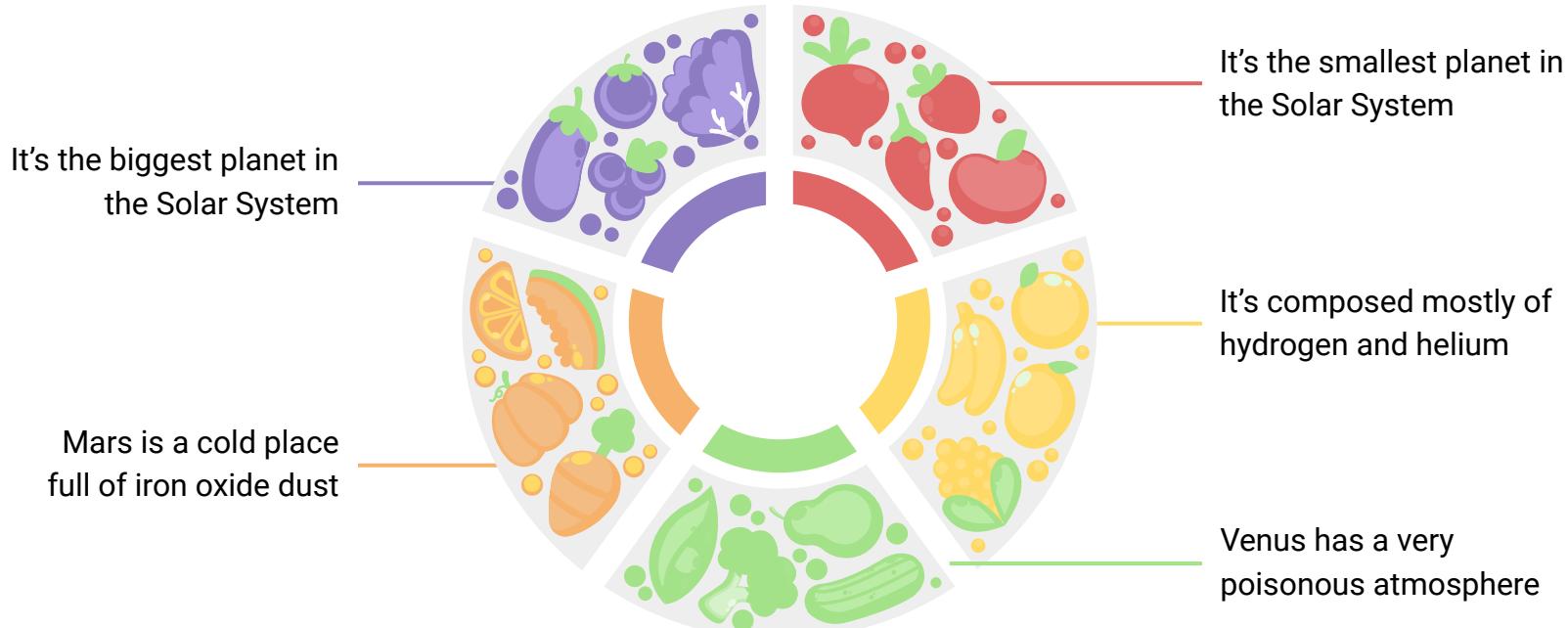
Food Infographics



Food Infographics



Food Infographics



Food Infographics

It's the smallest planet
in the Solar System



It's the biggest planet
in the Solar System



Planet Venus has a
beautiful name



It's composed of
hydrogen and helium



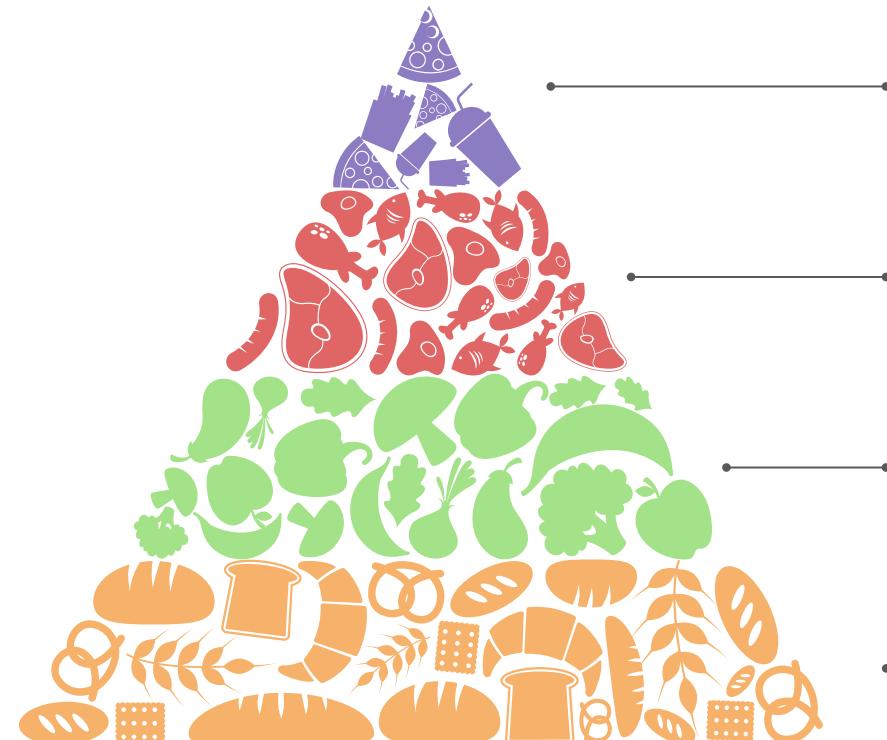
Neptune is the
farthest from the Sun



It's a cold place. It's
full of iron oxide dust



Food Infographics



5%

Mercury is the closest planet to the Sun and the smallest one in the Solar System

15%

Jupiter is a gas giant and actually also the biggest planet in the Solar System

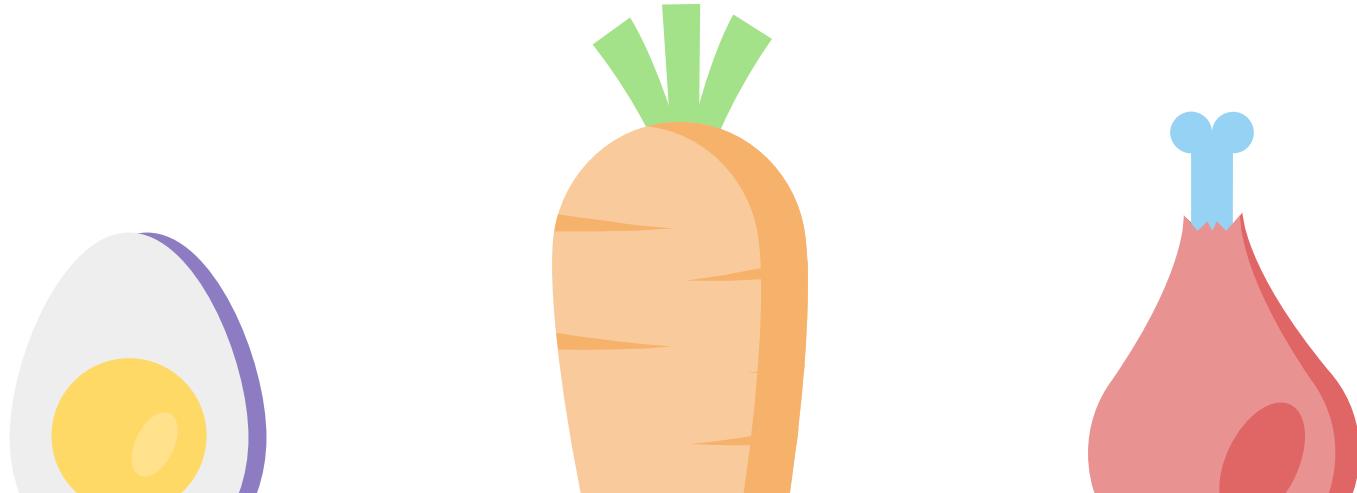
30%

Saturn is a gas giant in the Solar System, composed mostly of hydrogen and helium

50%

It has a beautiful name and is the second planet from the Sun in the Solar System

Mitos en nutrición infantil



¿Más proteínas si hacen deporte?



Deporte en ámbito escolar: Asegurar hidratación



Deporte de más intensidad: aumentar cantidades, manteniendo proporciones.

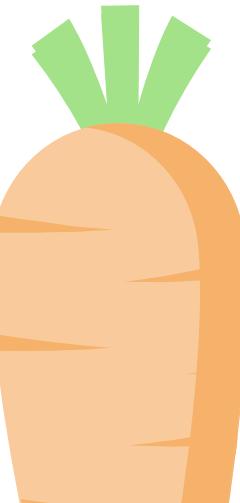
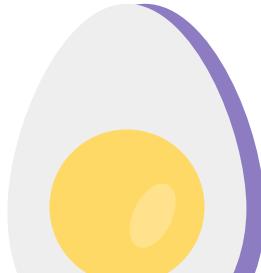


No aumentar cantidad de grasa ni añadir suplementos.

Food Infographics

20%

Despite being red, Mars is actually a cold place. It's full of iron oxide dust

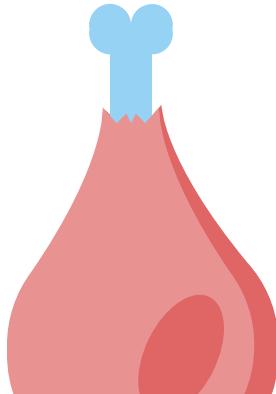


50%

It's a gas giant and the biggest planet in the Solar System

30%

Saturn is a gas giant, composed mostly of hydrogen and helium





Food Infographics



Mercury

—

Mercury is the closest planet to the Sun and also the smallest



Jupiter

—

Jupiter is actually the biggest planet in the Solar System



Saturn

—

Saturn is composed mostly of hydrogen and helium



Mars

—

Mars is actually a cold place. It's full of iron oxide dust



Venus

—

Venus has a beautiful name and a very poisonous atmosphere

Food Infographics

Mercury

Mercury is the closest planet to the Sun and smallest one



Venus

It has a beautiful name and is the second planet from the Sun



Mars

Mars is actually a cold place. This planet is full of iron oxide dust

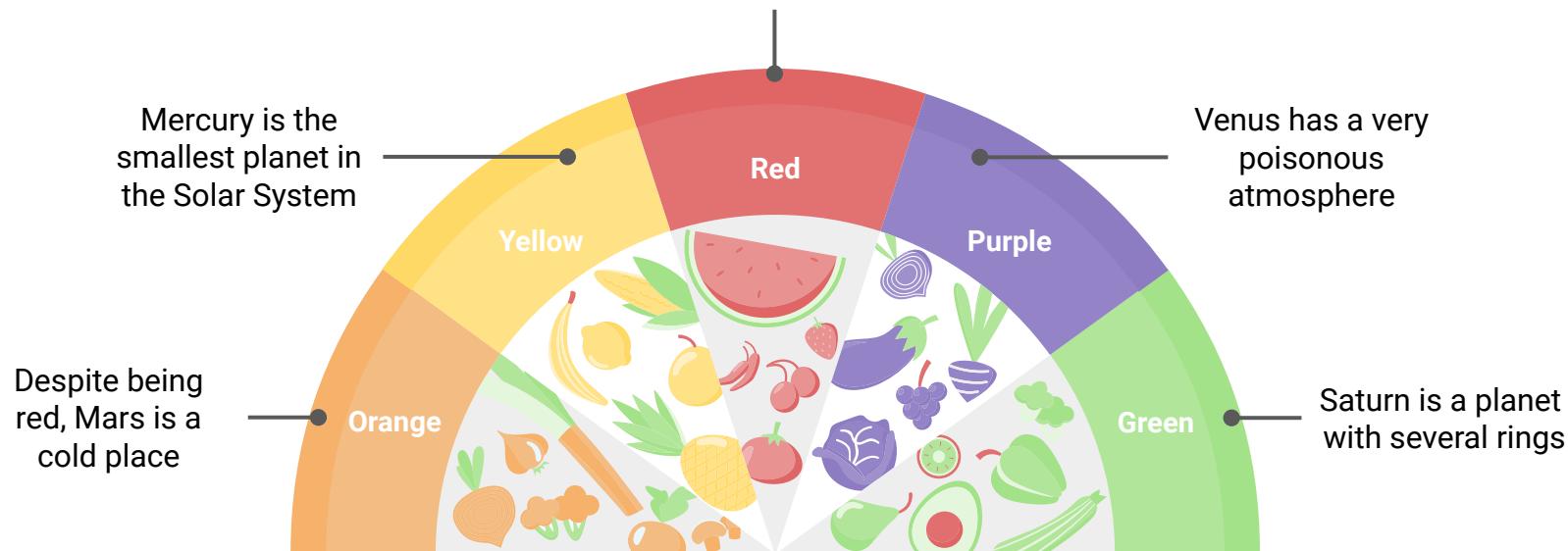


Jupiter

Jupiter is a gas giant and the biggest planet in the Solar System

Food Infographics

Neptune is the eighth and farthest planet from the Sun in the Solar System



Food Infographics



Mercury is the closest planet to the Sun and smallest one in the Solar System

Mercury

1



Jupiter is a gas giant and actually also the biggest planet in the Solar System

Jupiter

2



Saturn is a gas giant in the Solar System, composed mostly of hydrogen and helium

Saturn

3



It has a beautiful name and is the second planet from the Sun in the Solar System

Venus

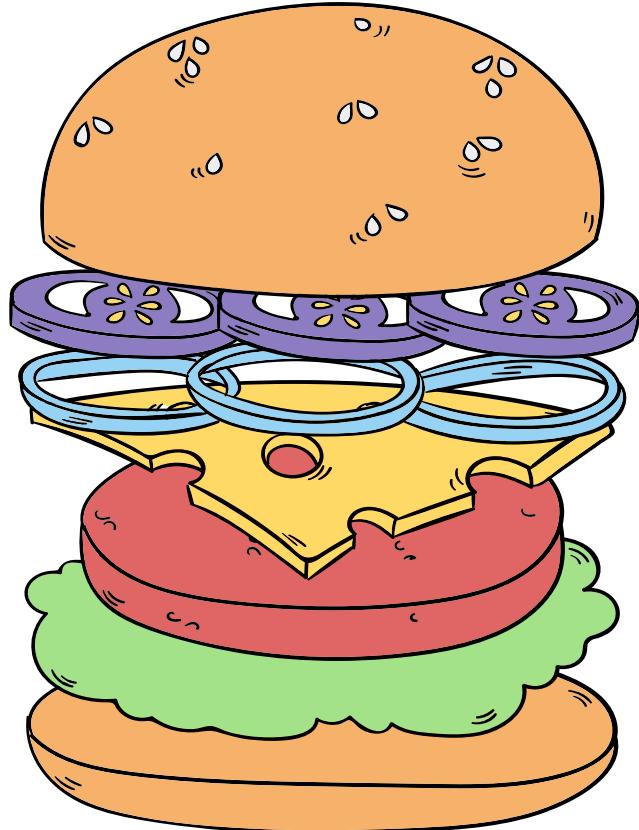
4



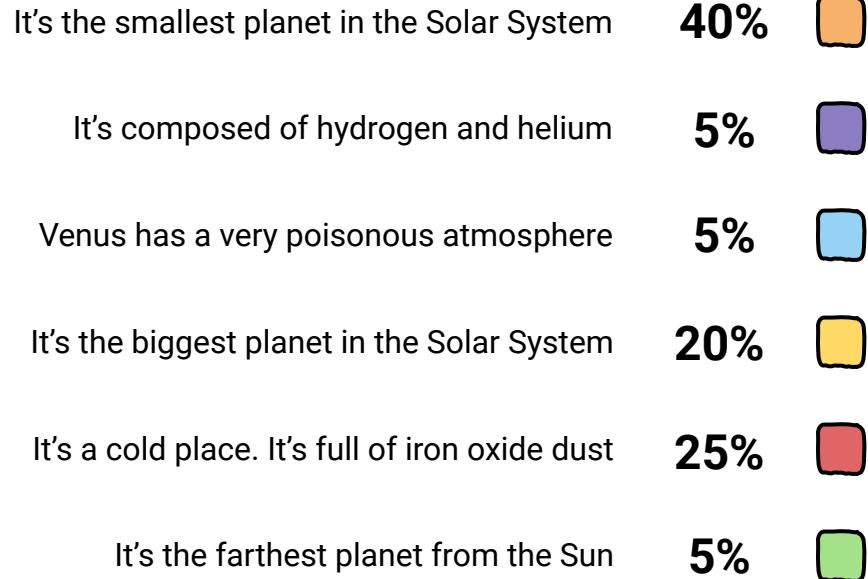
Mars is a cold place in the Solar System. Actually it's full of iron oxide dust

Mars

5



Food Infographics

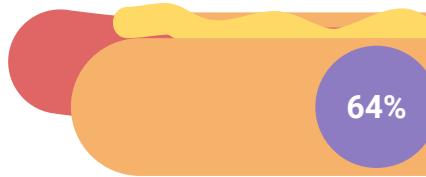


Food Infographics



Jupiter

Jupiter is a gas giant and actually also the biggest planet in the Solar System



Saturn

Saturn is a gas giant in the Solar System, composed mostly of hydrogen and helium



Venus

It has a beautiful name and is the second planet from the Sun in the Solar System

1º plato

Pasta

1 vez / semana

Arroz

1 vez / semana

Tubérculos

1 vez / semana

Carne y pescado

+/-



Hortalizas

Venus has a beautiful name and is the second planet from the Sun

Saturn

Saturn is a gas giant, composed mostly of hydrogen and helium

2º plato

Pasta

1 vez / semana

Arroz

1 vez / semana

Tubérculos

1 vez / semana

Jupiter

Jupiter is a gas giant and the biggest planet in the Solar System



Venus

Venus has a beautiful name and is the second planet from the Sun

Saturn

Saturn is a gas giant, composed mostly of hydrogen and helium

1º plato

Pasta

1 vez / semana

Arroz

1 vez / semana

Tubérculos

1 vez / semana

Jupiter

Jupiter is a gas giant and the biggest planet in the Solar System



Venus

Venus has a beautiful name and is the second planet from the Sun

Saturn

Saturn is a gas giant, composed mostly of hydrogen and helium

Food Infographics

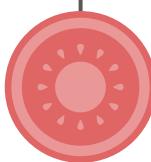
Jupiter is a gas giant and the biggest planet in the Solar System



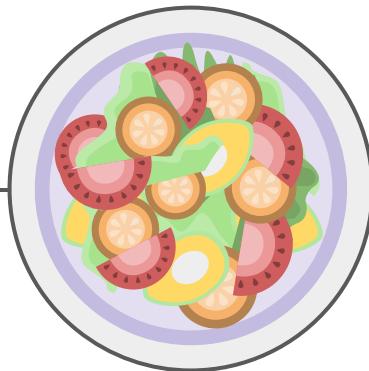
Despite being red, Mars is actually a cold place. It's full of iron oxide dust



Venus has a beautiful name and is the second planet from the Sun



Saturn is a planet, a gas giant, composed mostly of hydrogen and helium



Food Infographics

Red

It's the smallest planet in the Solar System

Orange

It's the biggest planet in the Solar System

Yellow

Venus has a very poisonous atmosphere



Purple

It's composed mostly of hydrogen and helium

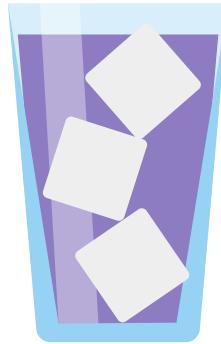
Blue

It's the farthest planet from the Sun

Green

It's a cold place. It's full of iron oxide dust

Food Infographics



95%

It's the smallest planet in the Solar System



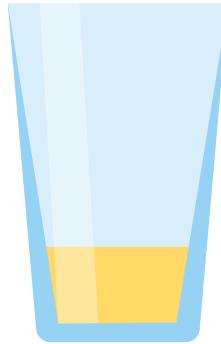
57%

It's the biggest planet in the Solar System



85%

Venus has a very poisonous atmosphere



20%

It's composed of hydrogen and helium



35%

Neptune is the farthest planet from the Sun

Food Infographics



It's the smallest planet in the Solar System

Mercury

It's composed of hydrogen and helium

Saturn

Venus has a very poisonous atmosphere

Venus

It's the biggest planet in the Solar System

Jupiter

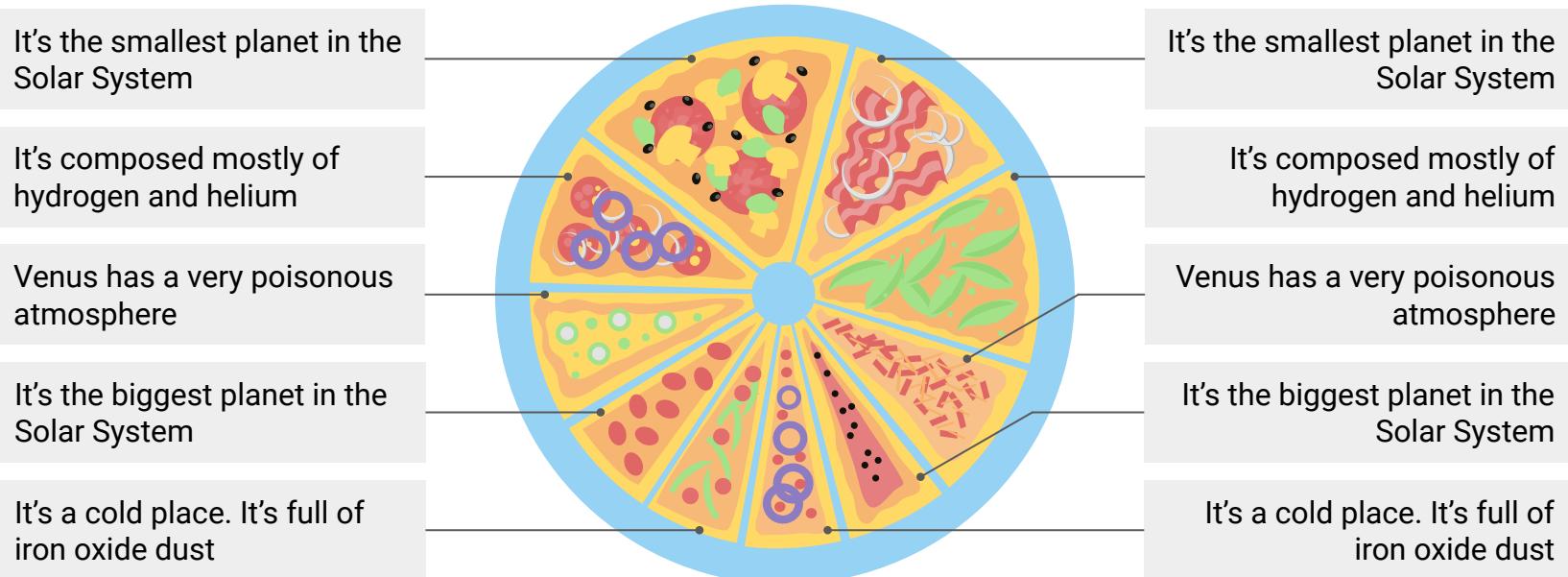
It's a cold place. It's full of iron oxide dust

Mars

It's the farthest planet from the Sun

Neptune

Food Infographics



Food Infographics



It's the smallest planet in the Solar System

It's the biggest planet in the Solar System

Despite being red, Mars is a cold place

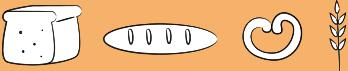
Venus has a very poisonous atmosphere

It's composed of hydrogen and helium

Neptune is the farthest planet from the Sun

Food Infographics

1



Mercury is the closest planet to the Sun and smallest one in the Solar System

2



Jupiter is a gas giant and actually also the biggest planet in the Solar System

3



Saturn is a gas giant in the Solar System, composed mostly of hydrogen and helium

Food Infographics

21%

Mercury is the closest planet to the Sun and smallest one

29%

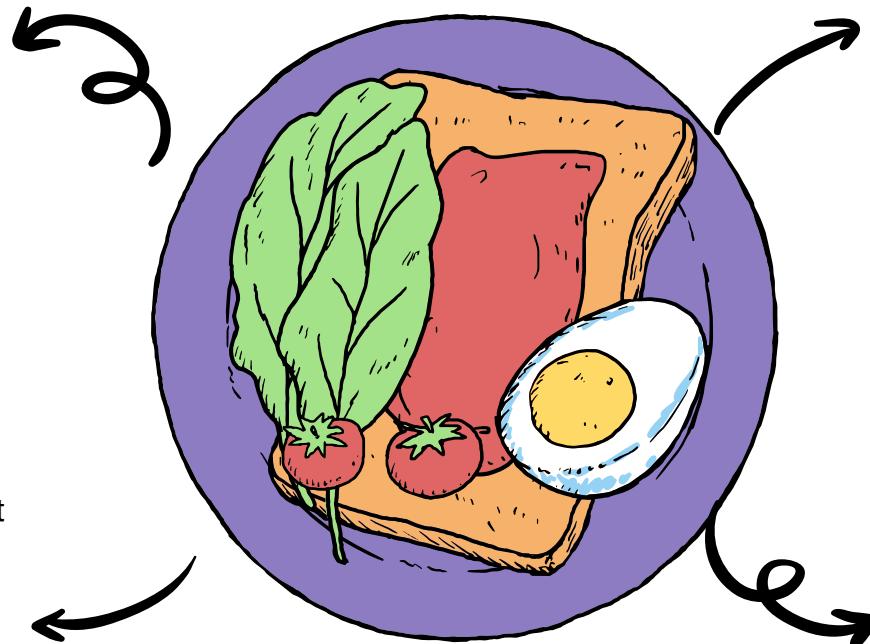
It has a beautiful name and is the second planet from the Sun

35%

Mars is actually a cold place. This planet is full of iron oxide dust

15%

Jupiter is a gas giant and the biggest planet in the Solar System



Food Infographics



It's the smallest planet in the Solar System



It's the biggest planet in the Solar System



It's composed of hydrogen and helium



It's a cold place. It's full of iron oxide dust



Venus has a very poisonous atmosphere



Food Infographics

► Mars

Despite being red, Mars is actually a cold place. It's full of iron oxide dust



► Venus

Venus has a beautiful name and is the second planet from the Sun



► Jupiter

Jupiter is a gas giant and the biggest planet in the Solar System



► Saturn

Saturn is a gas giant, composed mostly of hydrogen and helium



Food Infographics

- **25%** It's the smallest planet in the Solar System
- **15%** It's composed of hydrogen and helium
- **10%** Venus has a very poisonous atmosphere
- **15%** It's the biggest planet in the Solar System
- **25%** It's a cold place. It's full of iron oxide dust
- **10%** It's the farthest planet from the Sun



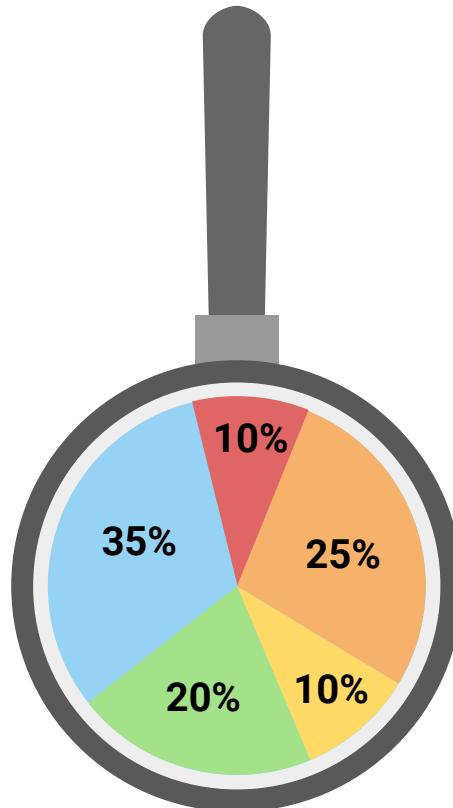
Food Infographics

Mercury

Mercury is the smallest planet in our wonderful Solar System

Saturn

Saturn is a planet composed mostly of hydrogen and helium



Jupiter

Jupiter is the biggest planet in our wonderful Solar System

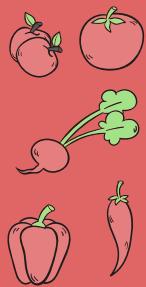
Mars

Mars is actually a cold place. It's full of iron oxide dust

Neptune

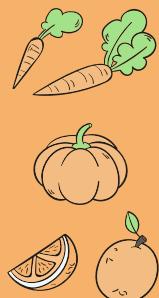
Neptune is the farthest planet from the Sun in the Solar System

Food Infographics



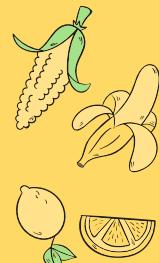
Mercury

It's the smallest planet in the Solar System



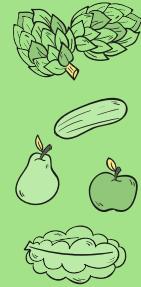
Jupiter

It's the biggest planet in the Solar System



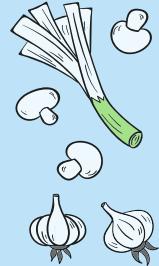
Venus

Venus has a very poisonous atmosphere



Saturn

It's composed of hydrogen and helium

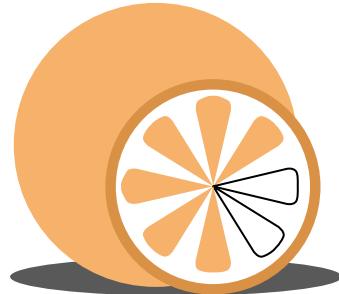


Pluto

Pluto is the farthest planet from the Sun

Food Infographics

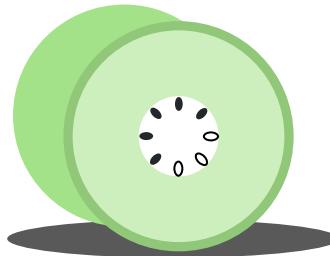
70%



Mars

Despite being red, Mars is actually a cold place. It's full of iron oxide dust

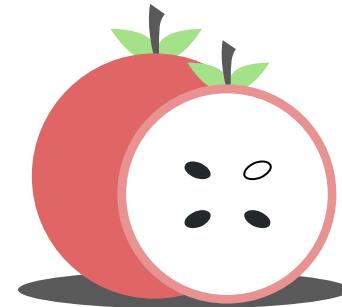
60%



Jupiter

It's a gas giant and the biggest planet in the Solar System

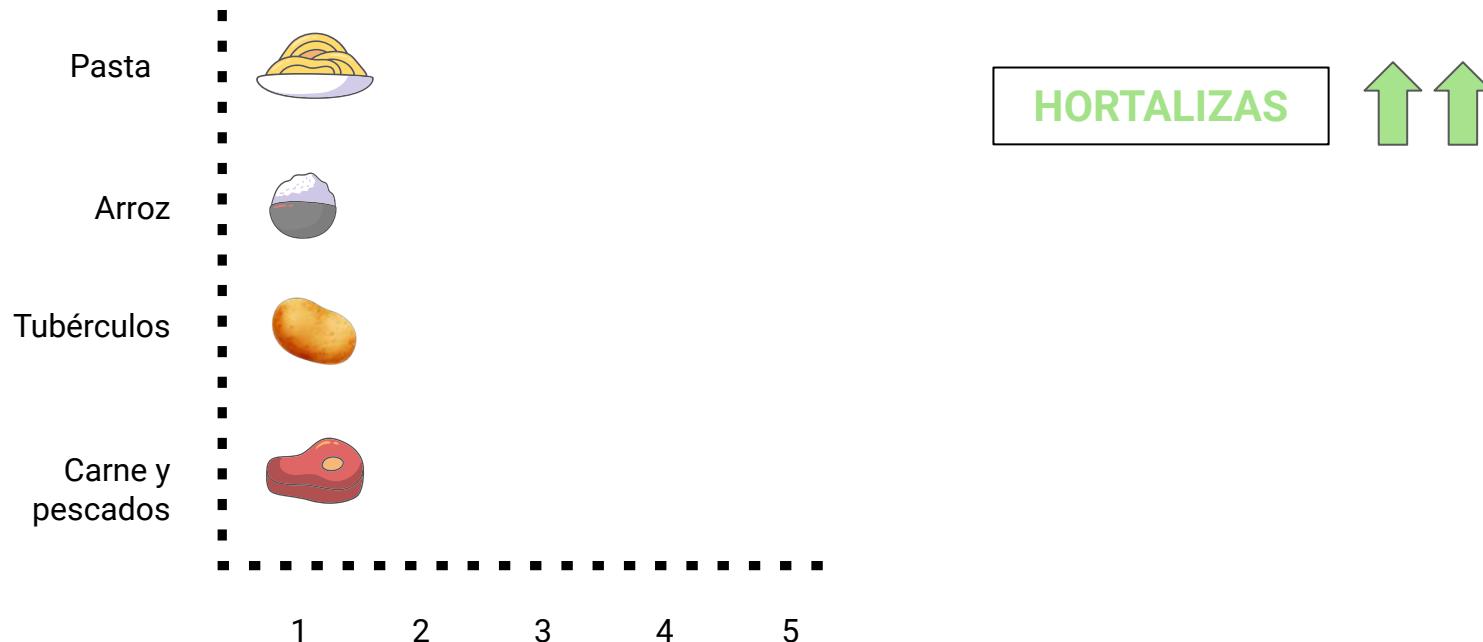
75%



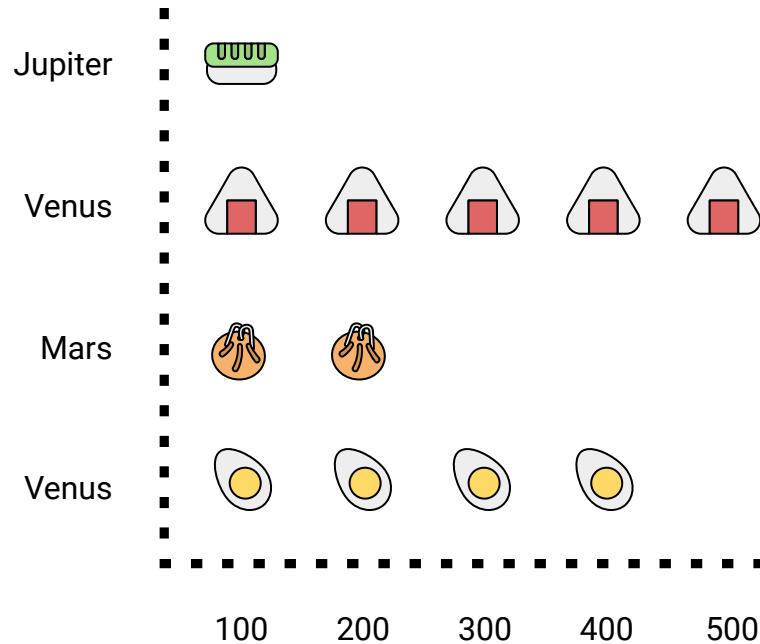
Saturn

Saturn is a gas giant, composed mostly of hydrogen and helium

1º plato



Food Infographics



Mars

Mars is actually a cold place. Is a planet full of iron oxide dust

Saturn

Saturn is a planet composed of hydrogen and helium

Jupiter

It's a gas giant and also the biggest planet in Solar System

Venus

It has a beautiful name, but it's terribly hot, even than Mercury

Food Infographics



It's a gas giant and also the biggest planet in the Solar System

It has a beautiful name, but it's terribly hot, even than Mercury

Mars is actually a cold place. Is a planet full of iron oxide dust

It's the smallest and closest planet to the Sun in the Solar System