



Viernes 25 de marzo de 2022

**Taller:
Nutrición y dieta sana.
Recursos en la red**

Ponentes/monitoras:

- **M.ª Socorro Hoyos Vázquez**
CS Zona 7-Fería. Albacete.
- **Marta Castell Miñana**
CS Campanar. Valencia.

Textos disponibles en
www.aepap.org

¿Cómo citar este artículo?

Castell Miñana M, Hoyos Vázquez MS.
Nutrición y dieta sana. Recursos en la red.
En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización
en Pediatría 2022. Madrid: Lúa Ediciones 3.0;
2022. p. 237-248.



Nutrición y dieta sana. Recursos en la red

Marta Castell Miñana
CS Campanar. Valencia.
marcasmi@gmail.com

M.ª Socorro Hoyos Vázquez
CS Zona 7-Fería. Albacete.
mshoyos@sescam.jccm.es

RESUMEN

Las recomendaciones sobre nutrición y alimentación saludable en Pediatría son un pilar básico de nuestra práctica diaria. Realizar una adecuada somatometría y seguimiento de nuestros pacientes, conocer herramientas para calcular el aporte calórico, valorar si la dieta que realizan es adecuada y ofrecer recomendaciones sanas a nuestras familias constituyen una labor fundamental para favorecer un estado nutricional y de salud óptimo.

El entorno de Internet y herramientas de la red como aplicaciones, páginas web, blogs o foros son, hoy en día, la fuente más consultada por nuestras familias y también por pediatras a diario. El objetivo de este taller es conocer algunos de los recursos y herramientas de la red disponibles tanto para profesionales como para familias, centrados en nutrición y dieta sana, que permitan agilizar la consulta y mejorar nuestros conocimientos prácticos en nutrición.

Se encuentra estructurado en tres bloques: en primer lugar, herramientas para realizar una valoración nutricional y uso de curvas y estándares de crecimiento sencillos para uso en Atención Primaria; en segundo lugar, uso de herramientas y recursos en Internet para valorar cómo es la ingesta, test de consumo de frecuencias y cálculo de ingesta calórica. El tercer bloque aporta herramientas y recursos para familias: guías visuales, recomendaciones sobre alimentación y dieta sana en

distintas fases del crecimiento y recursos para niños con patologías. Finalmente, pretendemos dar a conocer recursos fiables sobre los pediatras y nutricionistas más *influencer* y relevantes para uso en la consulta.

INTRODUCCIÓN

Las bases de una buena nutrición, que supone consumir una dieta suficiente y equilibrada, combinada con el ejercicio físico regular, constituyen los pilares fundamentales para disfrutar de una buena salud¹. Fomentar un estado nutricional adecuado y ofrecer recomendaciones sobre nutrición saludable son un elemento fundamental en el día a día de las consultas de Pediatría de Atención Primaria (AP). Los pediatras y enfermería pediátrica son, tras los padres, los principales agentes transmisores de dichos conocimientos a los niños². La educación como medida de prevención se constituye, así como un elemento capital, pues de ese modo se trata de inculcar en la población, y especialmente en niños y adolescentes, los conocimientos básicos para entender, que la forma en la que nos alimentamos tiene consecuencias muy importantes sobre la salud.

Prácticamente a diario, en nuestras consultas, realizamos exámenes de salud, donde valoramos el estado nutricional de nuestros pacientes, mediante las determinaciones seriadas de peso y talla, interpretamos curvas de crecimiento, evaluamos cuál es la dieta o alimentación que siguen y ofrecemos alternativas saludables a los pacientes y las familias cuando detectamos situaciones que pueden conducir a desequilibrios tanto en exceso como defecto³. Resulta útil ofrecer recomendaciones prácticas y actuales sobre alimentación y nutrición, las cuales se inician en la visita prenatal o del recién nacido y continúan durante la infancia hasta llegar a la adolescencia⁴.

Internet, los blogs y las aplicaciones para móviles nos ofrecen una enorme fuente de información y gran cantidad de herramientas que pueden facilitar nuestro trabajo en la consulta de Pediatría de AP, especialmente en el campo de nutrición infantil. Cobra especial importancia cuando el seguimiento nutricional y

las recomendaciones son para grupos específicos, como los prematuros, pacientes celíacos, intolerancias o alergias infantiles, pacientes con patología de base, etc.

Hasta hace poco tiempo, los sanitarios éramos la fuente más consultada sobre información sanitaria, sin embargo, Internet ha causado una revolución por la facilidad y rapidez de acceso a la información sobre salud. Según la última encuesta del Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI) del año 2016, 6 de cada 10 usuarios españoles **utiliza Internet para informarse sobre salud**, siendo el 54% de las consultas sobre nutrición, alimentación y estilos de vida saludables. Buscadores web como Google se han convertido en una especie de "consulta médica extraoficial" a la que el 85% acude como primera y única opción cuando tiene algún tipo de síntoma o duda en relación con posibles enfermedades o tratamientos, así como consejos de salud y nutrición sana. El rápido desarrollo y gran número de recursos encontrados en Internet y disponibles para los distintos dispositivos electrónicos han propiciado que estos sean utilizados como una herramienta de trabajo más en el campo de la medicina y la nutrición. A pesar de que consideramos que Internet puede ser una herramienta muy útil en cuanto a obtener información sobre nutrición infantil, no todo lo que se publica está basado en la evidencia científica y este tema es, por excelencia, gran generador de mitos, bulos y verdades a medias. Hasta un 30% de las noticias sobre nutrición que encontramos en internet son *fake news*. Las redes sociales e Internet difunden además estas noticias e información falsas, según un informe del Instituto Tecnológico de Massachussets, hasta 7 veces más rápido que las noticias verdaderas, y todo ello porque la nutrición, especialmente la nutrición infantil es un tema que preocupa mucho a la población general.

Es por tanto clave en nuestra consulta de Pediatría, conocer las nuevas tecnologías, aplicaciones y páginas web y manejarlas adecuadamente, lo que nos permitirá realizar una valoración, seguimiento y mejor consejo sobre alimentación.

A continuación, hemos estructurado el taller en tres bloques: el primero sobre herramientas y recursos de valoración nutricional y recursos en población sana y en grupos específicos; el segundo sobre herramientas y aplicaciones que permiten valorar ingesta y calibrado de la dieta en pacientes pediátricos y, el tercero, sobre recursos y herramientas para las familias que permiten ofrecer recomendaciones sobre alimentación sana, desde la primera etapa de lactancia materna, durante la infancia y adolescencia, así como recursos para grupos con patología.

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL. HERRAMIENTAS Y RECURSOS DISPONIBLES EN LA RED

Para una correcta evaluación del estado nutricional, además de la medición seriada de peso y talla en nuestros pacientes, debemos comparar con gráficas estandarizadas de la población de referencia. En algunas ocasiones, puede ser necesario realizar una evaluación más detallada del estado nutricional y conocer la composición corporal o el gasto energético. Existen herramientas informáticas sencillas, tanto webs como aplicaciones, para valorar el estado nutricional de los pacientes pediátricos en la consulta de AP, que permiten simplificar este trabajo (**Tabla 1**).

Tabla 1. Recursos para profesionales. Valoración del estado nutricional y valoración de la ingesta

Herramienta de valoración nutricional https://www.seghnp.org/nutricional/	Permite calcular antropometría y composición corporal. <i>Online</i> . PDF
http://www.webpediatria.com/endocrinoped/antropometria.php	Permite calcular antropometría y composición corporal. <i>Online</i> . PDF
https://www.newbornweight.org/	Calculadora para valorar pérdida de peso en las primeras 72 h y adecuada ganancia ponderal en el primer mes en RN con LM
Tablas y gráficas de antropometría	
http://www.millennialsgrowth.com/	Curvas de crecimiento 2017. Web para cálculo <i>online</i> . Generación de archivo PDF. App para uso en móvil con datos y visualización <i>online</i>
https://www.ihan.es/docs/estandares_oms/Set_OMS.pdf	Descarga de curvas y estándares de la OMS para uso <i>offline</i>
Calculadoras de percentiles e IMC	
https://play.google.com/store/apps/details?id=appinventor.ai_aditya_mits13.anthroCalc&hl=es_PR	Calculadora básica de percentiles <i>online</i> . Utiliza gráficas de OMS de referencia
https://www.ihan.es/calculadora-de-percentiles/	Calculadora básica de percentiles <i>online</i> y descarga de gráficas de la OMS. <i>Online</i> y visualización documento PDF
https://www.bcm.edu/cnrc-apps/bodycomp/bmiz2.html	Calculadora de IMC y z-score para peso y talla. Calculadora <i>online</i>
https://intergrowth21.tghn.org/standards-tools/	Tablas y estándares para prematuros, RCIU y crecimiento posnatal
Valoración de la ingesta y adherencia a la dieta mediterránea	
http://www.predimed.es/uploads/8/0/5/1/8051451/p14_medas.pdf	Test PREDIMED. Población adulta. Adherencia a la dieta mediterránea
https://calcdieta.ienva.org/?lang=es	Calibrado de dietas y grupos de alimentos. Cálculo de ingesta calórica. <i>Online</i>
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/atlas_enalia.pdf	Atlas fotográfico de raciones de alimentos

- Herramienta nutricional desarrollada por la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición pediátrica (aplicación nutricional SE-GHNP)⁵. La herramienta es gratuita, se utiliza *online*, permite introducir todos los datos de antropometría, y calcula automáticamente percentiles y *z-score*, eligiendo distintos estudios de referencia (OMS, Carrascosa *et al.*), permite cálculos de composición corporal, velocidad de crecimiento y cálculo de necesidades energéticas. Además, incluye estándares de referencia para pacientes con parálisis cerebral, síndrome de Down y prematuros. Permite generar un informe Excel o pdf. Disponible en <https://www.seghnp.org/nutricional/>
- Endocrinoped. Desarrollada por la Sección de Endocrinología pediátrica del Hospital Infantil La Paz. Precisa registro de usuario de manera gratuita, se pueden introducir datos neonatales y antropometría actual, calcula percentiles y *Z-score*, velocidad de crecimiento, talla diana o composición corporal y densitometría. Los datos también se pueden guardar o generar un informe pdf. Disponible en <http://www.webpediatria.com/endocrinoped/antropometria.php>
- Millennialsgrowth. Web y app para dispositivo móvil. Desarrollada por el Dr. Carrascosa, estudio longitudinal reciente (Barcelona 1995-2017) que clasifica patrones, desde el nacimiento hasta edad adulta, para la talla, la velocidad de crecimiento y el peso, para evaluar de forma correcta el crecimiento prepuberal y puberal en cada uno de los cinco grupos maduradores puberales. Uso online, descarga de app y software gratuito. Disponible en <http://www.millennialsgrowth.com/>
- Newbornweight. Calculadora desarrollada por el Hospital pediátrico Penn State de Hershey (Pennsylvania) que permite valorar la pérdida de peso en las primeras horas de vida y la ganancia ponderal del primer mes para neonatos. Disponible en: <https://www.newbornweight.org>
- Calculadoras básicas para percentiles e índices:
 - App Curvas de crecimiento. Aplicaciones básicas para consultar datos en el móvil sobre percentiles. Utilizan gráficas de la OMS como patrón de referencia. Anthrocalc y Growthcalc. Disponibles para Apple y Android.
 - IHAN calculadora de percentiles. <https://www.ihan.es/calculadora-de-percentiles/>
 - Herramienta para el cálculo de IMC. Desarrollada por el Baylor College of Medicine, muy sencilla, permite calcular el IMC y el percentil y *Z-score* del IMC según la edad en modo *online*. <https://www.bcm.edu/cnrc-apps/bodycomp/bmiz2.html>
 - <https://www.growin.online/es/descarga>, calculadora de percentiles para app móvil, uso básico y sencillo para conocer si las curvas y percentiles son adecuados.
- Seguimiento del paciente prematuro en la consulta. Muy práctico para padres. Disponible sólo para Android:
 - Web Peditools. Utiliza las tablas de Fenton (2013), introduciendo los datos antropométricos actuales, edad gestacional y fecha de nacimiento, permite saber si el paciente sigue una curva adecuada para su edad corregida. Disponible en:
 - <https://peditools.org/fenton2013/>
 - <https://live-ucalgary.ucalgary.ca/sites/default/files/teams/418/fenton2013growth-chartcolor-boys.pdf>
 - <https://live-ucalgary.ucalgary.ca/sites/default/files/teams/418/fenton2013growth-chartcolor-girls.pdf>(calculadora muy sencilla de percentiles y valoración de la evolución de peso y talla acorde a la edad corregida).
 - Intergrowth 21. Ofrece la posibilidad de descargas de tablas y app para monitorización y seguimiento de paciente a término, prematuro y

crecimiento postnatal. <https://intergrowth21.tghn.org/standards-tools/>

- Prematuro. Tabla Excell con vídeo explicativo para introducción de datos, descargable en la página gipi. <http://www.elgipi.es/ciap.htm#N>

VALORACIÓN DE LA INGESTA Y DIETAS EN LA CONSULTA DE AP

La valoración minuciosa puede ser larga y complicada de llevar a cabo, por lo que el uso de sencillos test validados para población pediátrica y test de adherencia a la dieta mediterránea permiten valorar si una dieta es saludable⁶⁷. Existen dos test validados y usados ampliamente:

- El estudio KIDMED⁸ diseñó una encuesta basada en 16 preguntas, del que existe una variante desarrollada por la Consejería de Salud del Servicio

Andaluz de Salud (18 preguntas modificadas que añaden consumo de golosinas y bebidas azucaradas) que, de una manera muy sencilla, nos permite evaluar si nuestra población pediátrica realiza una dieta sana tipo mediterráneo. El test puede ser valorado por pediatras y enfermeras como primera herramienta de cribado para dietas (**Tabla 2**). <http://www.diabetesinfantilcht.com/recursos/Anexo+3+Cuestionario+KidMed.pdf>

- El estudio PREDIMED, mediante un sencillo cuestionario permite evaluar la adherencia a la dieta mediterránea⁹, especialmente recomendado en adolescentes. Disponible en http://www.predimed.es/uploads/8/0/5/1/8051451/p14_medas.pdf

Por otra parte, en pacientes concretos y determinados, nos puede interesar calibrar una dieta de manera mucho más exacta. Este tipo de calibrado, introduciendo el recuento alimentario de 24 horas, todos los alimen-

Tabla 2. Cuestionario KIDMED

Adherencia a la dieta mediterránea en la infancia	
Toma una fruta o un zumo natural todos los días	+1
Toma una 2ª pieza de fruta todos los días	+1
Toma verduras frescas (ensaladas) o cocinadas regularmente una vez al día	+1
Toma verduras frescas o cocinadas de forma regular más de una vez al día	+1
Consume pescado con regularidad (por lo menos 2-3 veces a la semana)	+1
Acude una vez o más a la semana a un centro de comida rápida (<i>fast food</i>) tipo hamburguesería	-1
Le gustan las legumbres y las toma más de 1 vez a la semana	+1
Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana)	+1
Desayuna un cereal o derivado (pan, etc.)	+1
Toma frutos secos con regularidad (al menos 2-3 veces a la semana)	+1
Se utiliza aceite de oliva en casa	+1
No desayuna	-1
Desayuna un lácteo (yogurt, leche, etc.)	+1
Desayuna bollería industrial, galletas o pastelitos	-1
Toma 2 yogures o 40 g de queso al día	+1
Toma golosinas o caramelos varias veces al día	-1

Valor del índice KidMed: <3: dieta de muy baja calidad; 4 a 7: necesidad de mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo; ≥8: dieta mediterránea óptima.

tos pesados y anotados para calcular las calorías exactamente, requiere un enorme esfuerzo por parte del paciente y un trabajo minucioso por parte del pediatra. Sin embargo, ofrecemos herramientas informáticas sencillas que están avaladas y que, de manera gratuita en la web, nos permiten calibrar dietas:

- Calculadora de dieta del Centro de Investigación en Endocrinología y Nutrición Clínica. Esta herramienta puede, por una parte, calcular el aporte calórico de 24 horas, así como calcular el aporte calórico de distintos alimentos mediante la base de datos de composición de alimentos que dispone: <https://calcdieta.ienva.org>
- Odimet: calculadora metabólica de la Universidad de Santiago de Compostela. Cálculo del aporte con base de datos amplia de alimentos y marcas comerciales. Disponible en <https://odimet.es/public/Inicio>
- Base de datos de composición de alimentos (Universidad Complutense de Madrid). Dispone de una página web con gran cantidad de recursos para dietistas-nutricionistas que permiten consultar bases de datos de composición de alimentos y raciones. Disponible en <https://www.ucm.es/innovadieta/composicion-alimentos>

RECURSOS PARA FAMILIAS: NAVEGANDO EN LA RED

Cada vez son más los “padres navegantes” que buscan recomendaciones saludables y solución a sus inquietudes en Internet. El objetivo de la última parte del taller es familiarizar al Pediatra de AP con recursos centrados en familias y pacientes, conocer qué herramientas están disponibles en la red para ofrecer recomendaciones saludables sobre alimentación aplicable a todas las edades, desde el lactante hasta el adolescente (Tabla 3). Aportar recursos prácticos sobre porciones y plato saludable, guías de alimentación saludable para lactantes y escolares, y recursos destinados a los niños para aprender jugando. Finalmente, destacaremos algunos blogs y páginas web fiables de los

pediatras y nutricionistas más *influencer* donde los pacientes pueden leer sobre alimentación y dieta sana.

Recursos para familias con niños lactantes

Sobre todo al inicio, son muchas las dudas y problemas que surgen en torno a la lactancia materna (LM) y, la mayoría de las veces, la presión asistencial de las consultas de Pediatría no nos permite asesorar de la manera que nos gustaría a las madres lactantes¹⁰. El tener acceso a información útil y sencilla, incluso antes del nacimiento del hijo, favorece la adherencia, el inicio y el mantenimiento de la LM. En la red existen múltiples herramientas y guías sobre LM pero podemos citar algunas que, por su simplicidad y contenidos de calidad, son nuestras preferidas:

- “Guía para las madres que amamantan”: es una guía práctica y sencilla dirigida a madres y padres, elaborada por el Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna del Ministerio de Sanidad junto con el Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco. Esta guía puede descargarse en: https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteba_paciente.pdf
- Página web de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y a la Lactancia (IHAN): podemos encontrar múltiples recursos para padres y profesionales, como grupos de apoyo, vídeos didácticos, foros... (<https://www.ihan.es/recursos/>).
- Página web del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, donde pueden encontrar información práctica (<https://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/recursosinformacion-util-madres-y-padres>), resolver preguntas frecuentes (<https://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/preguntas-frecuentes-sobre-lactancia-materna>), incluso descargar una app para dispositivos móviles (<http://lactanciamaterna.aeped.es/>) donde podemos encontrar información sobre la lactancia por etapas, recomendaciones, técnicas de LM, falsos mitos, etc.

Tabla 3. Recursos para familias. Lactancia materna (LM), alimentación complementaria y dieta sana en población infantil

Lactancia materna	
https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteba_paciente.pdf	Guía para madres que amamantan
https://www.ihan.es/recursos/	Recursos para madres y profesionales sobre LM
https://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/recursosinformacion-util-madres-y-padres https://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/preguntas-frecuentes-sobre-lactancia-materna http://lactanciamaterna.aeped.es/	Recursos disponibles. Editado por el comité de LM de la AEP. información útil, dudas y preguntas, App
www.multilacta.org , Gemelos al cuadrado	Página web de apoyo para madres con partos gemelares y lactancia materna
http://www.chospab.es/enfermeria/RNAO/recursos-pacientes-bpsa.htm	Recursos del grupo de Guía de Buenas Prácticas sobre LM (Complejo Hospitalario Universitario de Albacete)
http://www.e-lactancia.org	Página web para consulta on-line sobre compatibilidad de fármacos y lactancia materna
Alimentación saludable de población preescolar, escolar y adolescente	
http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion	Gran variedad de artículos sencillos y didácticos para familias
https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/ https://www.nutriplatonestle.es	Platos saludables
https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-deben-ser-rationes-comida-ninos http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/PDFs-new-website/Portions%20Toolkit/Handy-Servings-Guide-EN-v04-July-2018.pdf http://www.programapipo.com/equivalencias-por-grupos-de-alimentos/raciones/	Recursos visuales sobre tamaño de raciones y porciones
www.dietamediterranea.com	Recursos sobre dieta mediterránea en el niño
https://www.hospitalreyjuancarlos.es/es/visitantes-familiares/pequerrecetas https://dietamediterranea.com/slowmed.pdf http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/cocinando-en-familia	Recetas saludables para niños
Tú eliges lo que comes. Mi dieta cojea. El nutricionista de la General. Gominolas de Petróleo. Lo que dice la ciencia para adelgazar. Julio Basulto. Sinazucar.org. Blog Farmagemma	Blogs sobre nutrición para todas las edades
Creciendo en verde. Dime qué comes	Juan Llorca
Aprendiendo a comer	(Grupo Español de Trabajo en Nutrición Infantil GETNI): www.aprendiendoacomer.com.es

- LactApp: aplicación para dispositivos móviles creada por Alba Padró (consultora certificada internacional de lactancia (IBCLC) y María Berrueto (asesora de LM) en la que se ofrecen respuestas personalizadas sobre lactancia y maternidad según el perfil de cada madre y bebé, incluso orientación en tiempo real mediante un servicio de mensajería instantánea. <https://lactapp.es/>
- Para las familias con partos múltiples podemos recomendar la web www.multilacta.org y su grupo de Facebook (grupo de apoyo de madres dirigido por una asesora en LM) y el blog de Gema Cárcamo (IBCLC) "Gemelos al cuadrado" sobre embarazo, lactancia y crianza de gemelos.
- El área para pacientes de la página web del Complejo Hospitalario Universitario de Albacete (<http://www.chospab.es/enfermeria/RNAO/recursos-pacientes-bpso.htm>) dispone de una multitud de recursos muy prácticos sobre LM desarrollado por el Grupo de Guías de Buenas Prácticas para LM.

Recursos para familias que inician alimentación complementaria

Cuando el lactante cumple 6 meses y llega el momento de introducir otros alimentos distintos a la LM surgen dudas sobre cómo y cuándo introducir los alimentos, si hay que seguir un orden estricto o cuáles pueden darse o no a determinada edad. Generalmente, se muestran confundidos debido a la variabilidad de recomendaciones por parte de los distintos profesionales y los continuos cambios que estas sufren y acaban buscando la respuesta final en Internet. Aquí corren el riesgo de encontrar información errónea: falsos mitos sobre determinados alimentos, beneficios inexistentes de otros, etc. Enseñarles a buscar fuentes fiables debería ser un objetivo prioritario cuando hablamos de alimentación.

En 2018 la AEP publicó sus recomendaciones actualizadas, disponibles en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf

Actualmente encuentran mucha información en foros, blogs y redes sociales debido al auge del *baby led weaning* (BLW) o alimentación complementaria dirigida por el lactante. A pesar de tener un origen empírico, hay cada vez más trabajos metodológicamente serios que han estudiado la aplicabilidad, riesgos y resultados a medio y largo plazo del BLW¹. Por lo que podemos aconsejar el método y asesorar a los padres interesados.

Recursos para familias con niños en etapa preescolar, escolar y adolescente

A partir del año, el niño puede comer lo mismo que el resto de la familia (con algunas excepciones que ya conocemos) y nuestro objetivo como pediatras de AP debe ser asesorar y fomentar una dieta saludable que sea aplicable a todo el núcleo familiar, independientemente de la edad. Esto ayuda a que la adquisición de los hábitos alimentarios, así como las modificaciones propuestas se mantengan en el tiempo. Estas recomendaciones deberían ser ofrecidas en todas las revisiones de salud y ser reforzadas en cada consulta en la que surja el tema de alimentación, controles de peso y revisiones realizadas por personal de enfermería.

- Plato para Comer Saludable: es uno de nuestros recursos favoritos, por su simplicidad y facilidad de aplicación. El Plato de Harvard, creado por la Escuela de Salud Pública de Harvard, muestra cómo conseguir una dieta saludable y equilibrada en cuanto a proporciones y nutrientes. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/
- La versión española es el Nutriplato, elaborado en el Hospital San Juan de Dios (Barcelona) en colaboración con una empresa multinacional de alimentación. Puede solicitarse de manera gratuita y viene acompañado de un práctico recetario: <https://www.nutriplatonestle.es/>. Ambos son herramientas muy útiles para enseñar a los padres, de manera sencilla y visual, cómo sería la comida "ideal", además de la promoción del ejercicio físico, aplicable a todos los miembros de la familia.

- Método de la mano: además de valorar los componentes de una dieta saludable, es importante prestar atención a los tamaños ofrecidos según la edad. Para ello un sencillo método es el “Método de la mano”, que utiliza el tamaño de la mano de cada comensal para orientar sobre la ración de cada grupo de alimentos. Puede descargarse en el Portal para la Salud de las Familias del Hospital San Juan de Dios de Barcelona (<https://faros.hs-jdbcn.org/es/articulo/como-deben-ser-raciones-comida-ninos>) (Figura 1).
- Las guías canadienses sobre nutrición ofrecen la posibilidad de descargar de manera gratuita una guía similar al “Método de la mano” sobre tamaños y porciones, pero con más variedad de alimentos. Disponible en: <http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/PDFs-new-website/Portions%20Toolkit/Handy-Servings-Guide-EN-v04-July-2018.pdf>.
- Fundación Dieta Mediterránea: fue creada en 1996 por la Asociación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea para realzar el valor fundamental que esta representa para la alimentación española y su industria. En su página web (www.dietamediterranea.com) encontramos artículos sobre los componentes de la dieta mediterránea y sus beneficios, multitud de recetas y un libro descargable: <https://dietamediterranea.com/slowmed.pdf>.
- El Programa PIPO (Programa de Intervención para la Prevención de Obesidad infantil), desarrollado por la Sociedad Canaria de Pediatría de AP, dispone de una guía alimentaria para las diferentes etapas pediátricas, así como un amplio catálogo de grupos de alimentos, atlas de raciones e ideas sobre recetario y alimentación saludable adaptado de la dieta mediterránea. Disponible en <http://www.programapipo.com/equivalencias-por-grupos-de-alimentos/raciones/>

Figura 1. Método de la mano. Imagen obtenida de FAROS (portal para familias del Hospital San Juan de Dios, Barcelona)



- Las Pequerrecetas, disponibles para descargar en la página web del Hospital Universitario Rey Juan Carlos (<https://www.hospitalreyjuancarlos.es/es/visitantes-familiares/pequerrecetas>), consisten en varios documentos pdf de recetas saludables y divertidas para niños, elaboradas por cocineros de prestigio y comentadas por Iván Carabaño (pediatra especialista en Gastroenterología y Nutrición).
- La web Familia y Salud, creada por pediatras y dirigida a padres, contiene el espacio “Vivimos sanos”, dedicado a temas sobre nutrición infantil (<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion>) y recetas saludables en “Cocinando en familia” (<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/cocinando-en-familia>).

La divulgación nutricional está de moda. Existen blogs de gran rigor científico sobre información nutricional y alimentación en la infancia que consideramos fuente fiable para consulta (Tabla 3).

Recursos para niños con necesidades especiales

- Síndrome de Down (SD): tablas de crecimiento específicas para niños y niñas con SD. Disponible en <https://www.downciclopedia.org/salud-y-bio-medicina/problemas-de-salud/389-curvas-de-crecimiento.html?start=1>. La fundación Down España cuenta con dos páginas con múltiples recursos: <https://www.sindromedown.net>; <http://www.mihijodown.com>
- Enfermedad celíaca: FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España) ofrece en su web material interesante para estos pacientes (<https://celiacos.org>), App Facemovil y para adolescentes (<https://www.facejoven.org>).
- App para intolerantes y alérgicos: App ¿Qué puedo comer? y App ¡bueno para mí!: guía de referencia de productos y escáner de código de barras que comprueba si el alimento escaneado contiene el alérgeno o la sustancia a la que se es intolerante.
- Para pacientes con metabopatías, especialmente aquellos que precisan dietas bajas en contenido proteico, pueden ser útil las recetas y recursos para padres de la web de la Unidad de Metabopatías del Hospital la Fe <https://www.metabolicsla-fe.com/recursosnutricioneimpadres> y del Hospital San Joan de Deu <https://metabolicas.sjdhospital-barcelona.org/nutricion>.

Recursos para niños y adolescentes: jugando con la comida

En la actualidad, la utilización de dispositivos digitales por parte de los niños es casi universal, tanto en el ámbito escolar como en el hogar. Podemos aprovechar esta situación para ofrecerles recursos divertidos y didácticos que promuevan la dieta saludable y, así, aprender jugando. Entre ellos destacamos:

- Diana come sano: una app que comprende 32 juegos basados en la alimentación saludable.
- Healthy food monsters, para que los pequeños jueguen a clasificar la comida en sana y menos saludable. <https://apps.apple.com/es/app/healthy-food-monsters-fun/id692804725>.
- Enseña a tus hijos a comer sano: vídeo musical en lengua neerlandesa, subtítulo en castellano por el pediatra Carlos Casabona, dirigido a familias con niños. Pretende educar a los padres para que den ejemplo a los hijos comiendo de manera saludable y haciendo ejercicio físico: <https://youtu.be/F6zFFAyI7OA>.
- El canal de Disney Junior España contiene una serie de divertidos vídeos donde explica las características principales de algunas frutas y verduras: A comer ¡aguacate! (<https://youtu.be/UmacOrAs-H6Y>), A comer ¡puerro! (<https://youtu.be/Nu-VV33ao4nQ>), A comer ¡cereza! (<https://youtu.be/pDI5NWyHmHY>), entre otros.
- App Esportibot: aplicación tipo *gaming* para combatir la obesidad infantil, permite ver fotografías y

explica de manera sencilla el valor nutricional de alimentos, plato saludable o hábitos saludables.

- App para registro de consumo de kilocalorías diarias y ejercicio físico para población adolescente y jóvenes: App Fatsecret y AppMyfitnesspal. Ambas aplicaciones permiten registrar el consumo diario de alimentos con base de datos amplia de productos naturales y manufacturados, así como registro de actividad física.
- App para escanear alimentos que clasifica, según diferentes algoritmos y escalas, si un alimento es saludable, ultraprocesado o en función de su huella ecológica. El coco, Yuka, My real Food o la base de alimentos Openfoodfacts son de las cuatro aplicaciones más usadas a nivel de dispositivos móviles a nivel mundial. Cada una de ellas se basa en diferentes algoritmos y escalas, que integran para obtener una puntuación con cada producto escaneado. Cada una de ellas utiliza diferentes sistemas, como NOVA, Nutriscore, para saber si utilizan aditivos, cuál es su huella ecológica, la clasificación de las 17 categorías alimentarias de la OMS o los sellos chilenos, aunque con valor diferente. Son muy intuitivas y sencillas, pero, dado que utilizan diferentes criterios y escalas, hay una importante variabilidad en los resultados obtenidos.

RESUMEN Y CONCLUSIONES: ¿QUÉ NOS LLEVAMOS?

Internet nos ofrece, en constante progreso y mejora, una enorme variedad de recursos para mejorar nuestro asesoramiento sobre nutrición infantil. Los pediatras debemos estar en formación continua con este tipo de recursos, con la intención de realizar una valoración del estado nutricional, de la ingesta y un mejor asesoramiento dietético. Además, es importante conocer qué blogs, foros o webs de profesionales dedicados a la nutrición pueden ser una fuente fiable de información para apoyar nuestras recomendaciones con material *online* para nuestros pacientes y sus familias. Móviles

y *tablets*, así como el entorno web, forman parte de nuestro día a día y de nuestros pacientes, por lo que, además de ofrecerles que puedan aprovechar para mejorar su alimentación y resolver dudas sobre nutrición e incluso juegos y aplicaciones para una alimentación más sana, nos permitirán optimizar nuestra atención en la consulta y reforzar nuestros consejos sobre alimentación infantil.

Los recursos disponibles en la red están en constante evolución. Todos los expuestos en el taller y muchos más se encuentran en la página web del Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap: <https://www.aepap.org/grupos/grupo-de-gastroenterologia-y-nutricion/nutricion-y-dieta-sana-recursos-en-la-red>.

BIBLIOGRAFÍA

1. Marugán de Miguelsanz JM, Torres Hinojal MC, Alonso Vicente C, Redondo del Río MP. Valoración del estado nutricional. *Pediatr Integral*. 2015;19:289.e1-289.e6.
2. Rivero Urgell M, Moreno Aznar LA, Dalmau Serra J, Moreno Villares JM, Aliaga Pérez A, García Perea A, et al. Libro blanco de la nutrición infantil en España. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2015.
3. Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. Los ciudadanos ante la e- Sanidad. Madrid: Ministerio de Industria, Energía y Turismo; 2016. [Fecha de acceso 26 ene 2022]. Disponible en https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/los_ciudadanos_ante_la_e-salud.pdf
4. Lama RA (Ed.). Valoración del estado nutricional en Pediatría. Madrid: Ergon; 2018.
5. Martínez Costa C, Pedrón Giner C. Valoración del estado nutricional. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP. Madrid: Ergon; 2010.

6. Marín Torres V, Valverde Aliaga J, Sánchez Miró I, Sáenz del Castillo Vicente MI, Polentinos Castro E, Garrido Barral A. Internet como fuente de información sobre salud en pacientes de Atención Primaria y su influencia en la relación médico-paciente. *Aten Primaria*. 2013;45:46-53.
7. San Mauro Martín I, González Fernández M, Collado Yurrita I. Aplicaciones móviles en nutrición, dietética y hábitos saludables; análisis y consecuencia de una tendencia al alza. *Nutr Hosp*. 2014;30:15-24.
8. Serra-Majem LL, Ribas I, Ngo J, Ortega RM, García A, Pérez-Rodrigo C, *et al*. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KidMed, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescent. *Public Health Nutr*. 2004;7:931-5.
9. De la Montaña J, Castro I, Cobas N, Rodríguez M, Míguez M. Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el índice de masa corporal en universitarios de Galicia. *Nutr Clin Diet Hosp*. 2012;32:72-80.
10. OMS 2010. La alimentación del lactante y del niño pequeño. [Fecha de acceso 26 ene 2022]. Disponible en https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;sequence=1
11. Brown A, Jones SW, Rowan H. Baby-led weaning: the evidence to date. *Curr Nutr Rep*. 2017;6:148-56.