



Viernes 15 de febrero de 2019

Taller:

Nutrición y dieta sana.

Recursos en la red

(Taller Dra. Ana Martínez Rubio)

Moderadora:

Teresa Cenarro Guerrero

Pediatra. CS Sagasta-Ruiseñores. Zaragoza. Presidenta de la Asociación Aragonesa de Pediatría de Atención Primaria. Coordinadora del Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap.

Ponentes/monitoras:

■ **M.ª Socorro Hoyos Vázquez**

Pediatra. CS Zona 7-Feria. Albacete. Miembro del Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap.

■ **Marta Castell Miñana**

Pediatra. CS Salvador Allende. Valencia. Miembro del Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap. Miembro del Grupo de Trabajo en Nutrición Infantil GETNI.

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 Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2019. p. 295-306.



Comisión de Formación Continua
de los Profesiones Sanitarios de
la Comunidad de Madrid

Nutrición y dieta sana. Recursos en la red

Marta Castell Miñana

Pediatra. CS Salvador Allende. Valencia. Miembro del Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap. Miembro del Grupo de Trabajo en Nutrición Infantil GETNI. marcasm@gmail.com

M.ª Socorro Hoyos Vázquez

Pediatra. CS Zona 7-Feria. Albacete. Miembro del Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap. 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 pediátrica; en segundo lugar, uso de herramientas y recursos en Internet para valorar cómo es la ingesta y test de consumo de frecuencias, dieta sana mediterránea 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 dietistas y pediatras 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 el personal de 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 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.

Sin embargo, la masificación de nuestras consultas, la ausencia en ocasiones de personal de enfermería de apoyo adecuadamente formado en nutrición pediátrica, así como la falta de tiempo de los profesionales de Pediatría, nos hace buscar en la red nuevas formas de actualización y recomendación para nuestros pacientes, así como herramientas que simplifican nuestro trabajo en temas de nutrición infantil. Las redes sociales, los blogs, Internet y las nuevas aplicaciones para móviles y soporte electrónico nos ofrecen una enorme fuente y gran cantidad de herramientas que nos pue-

den facilitar nuestros días. 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.

Muchas familias desconocen si la alimentación ofrecida a sus hijos es saludable y confían plenamente en que los “alimentos infantiles” creados por la industria para tales usos aseguran una correcta y adecuada nutrición. Afortunadamente, cada vez son más las familias que se preocupan por seguir una dieta saludable y promover esos hábitos en los más pequeños de la casa, así como cuestionar lo que la industria publicita como “alimento infantil”.

Hasta hace poco tiempo, los sanitarios éramos la fuente más fiable y consultada sobre información sanitaria, sin embargo, Internet ha causado una revolución por la facilidad y rapidez de acceso a la información sobre salud. En 2010, según datos del INE, el 53% de la población española utilizó Internet para buscar información sobre salud. Un estudio español realizado en la Comunidad de Madrid y publicado en 2012 concluye que hasta un 83,5% del grupo de población de 25 a 44 años utilizó este medio para consultar sobre temas de salud⁵. El rápido desarrollo y gran variabilidad de recursos encontrados en Internet y disponibles para los distintos dispositivos electrónicos han provocado que estos sean utilizados como una herramienta de trabajo más en el campo de la medicina. 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.

Los profesionales de Pediatría disponemos de una enorme fuente de información con Internet, las nuevas tecnologías, aplicaciones y páginas web, por lo que conocerlas y manejarlas adecuadamente nos va a permitir realizar una valoración, seguimiento y mejor consejo sobre alimentación sana. Pero debemos tener en cuenta que también nuestras familias y los

propios pacientes van a utilizar estos recursos para resolver dudas sobre nutrición y dietas sanas. En ocasiones acudirán a nuestras consultas con información interesante, pero también con información no contrastada o con poca evidencia, basada en comentarios, anotaciones o foros, con información contradictoria sobre nuevas tendencias, dietas sin evidencia científica o falsos mitos en torno a alimentación infantil. Desde la consulta de AP podemos aconsejar y guiar sobre cuáles son las fuentes fiables y veraces, enseñando a las familias a distinguir aquellas fuentes que promueven asesoramiento nutricional basado en la evidencia científica de aquellas que ofrecen dietas milagro, productos mágicos u ofrecen información falsa sobre los alimentos. Algunos recursos (por ejemplo, *apps*) podrían ser una opción en la elección de estrategias, mejora y prevención de ciertas enfermedades relacionadas con la nutrición, el ejercicio y los hábitos diarios. En el caso de la nutrición y de la actividad física (ambos objetivos que requieren un compromiso a largo plazo) se necesitarán estrategias de apoyo adicionales para prolongar la motivación de usar estas *apps*, como podría ser la supervisión de un profesional de la salud y la nutrición⁶.

Hemos estructurado el taller en tres bloques. La primera parte sobre herramientas de valoración nutricional y recursos para evaluar el estado nutricional en población sana y en grupos específicos. En segundo lugar, herramientas y aplicaciones que permiten valorar cómo es la dieta de nuestros pacientes y poder calcular la ingesta calórica, así como herramientas profesionales sobre valoración de la ingesta. En tercer lugar, 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. Por último, hemos añadido referencias de algunos de los *influencers* actuales en nutrición pediátrica, blogs y foros de profesionales sanitarios que hemos considerado que pueden ser de interés para nuestras familias aficionadas a consultar y seguir páginas en Internet dedicadas a la nutrición.

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

Cuando queremos evaluar el estado nutricional, además de la determinación seriada de peso y talla, es importante usar gráficas de crecimiento estandarizadas para comparar los datos con poblaciones de referencia. En ocasiones deseamos realizar una evaluación del estado nutricional más minuciosa, incluyendo datos de composición corporal o cálculo del gasto energético. Sin embargo, en la mayoría de los departamentos de salud, las herramientas que nos ofrecen los sistemas básicos no van más allá de peso, talla y percentiles de la Organización Mundial de la Salud (OMS) o tablas de poblaciones de referencia. Existen herramientas informáticas sencillas, tanto webs como *apps*, para valorar el estado nutricional de los pacientes pediátricos en la consulta de AP, con poblaciones de referencia para niños españoles sanos, así como tablas y gráficas para grupos específicos como el seguimiento de prematuros en AP (Tabla 1).

Herramienta nutricional desarrollada por la Sociedad Española de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica

La herramienta es gratuita y, sin necesidad de descarga, permite introducir todos los datos de antropometría, calcular percentiles eligiendo las tablas de referencia y *z-score*, incluyendo datos neonatales. Además, si se dispone y conoce cómo medir pliegues, permite cálculos más complejos como composición corporal, masa grasa, velocidad de crecimiento y cálculo de necesidades energéticas. Disponible en <https://www.seghnp.org/nutricional/>

EndocrinoPED

Desarrollada por el Servicio de Endocrinología del Hospital Infantil La Paz, de especial interés para AP es la aplicación de antropometría. Precisa registro de usuario y, de manera gratuita, se pueden introducir datos neonatales y antropometría actual, calcula percentiles y *z-score*, datos de velocidad de crecimiento, talla diana y resultados, una vez introducidos pliegues

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

Herramientas 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 1.º 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>
http://www.who.int/childgrowth/standards/es/	Descarga de web de curvas y estándares para uso <i>offline</i>
Calculadoras de percentiles e IMC	
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.labshealth.percentiles&hl=es	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 <i>z-score</i> para peso y talla. Calculadora <i>online</i>
Valoración de la ingesta y adherencia a dieta mediterránea	
Encuesta KidMed	Valoración de 14 preguntas sobre adherencia a dieta mediterránea
http://cuidatecv.es/test-predimed/	Población adulta. Adherencia a la dieta mediterránea
http://www.ienva.org/CalcDieta/tu_menu.php	Calibrado de dietas y grupos de alimentos. Cálculo de ingesta calórica. <i>Online</i> . Calibrado de dietas
https://www.ucm.es/innovadieta/composicion-alimentos	Base de datos sobre composición de alimentos
http://www.ienva.org/CalcDieta/composicion.php	Base de datos sobre composición de alimentos
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/atlas_enalia.pdf	Atlas fotográfico de raciones de alimentos

y perímetros, sobre composición corporal. En este caso, los datos también se pueden guardar y generar un informe del paciente. Disponible en <http://www.webpediatria.com/endocrinoped/antropometria.php>

Millennialsgrowth. Web y app para dispositivo móvil

Desarrollada por el Dr. Carrascosa, estudio longitudinal que clasifica patrones desde el nacimiento hasta

la 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. De manera sencilla permite visualizar percentiles y *z-score* para sexo y edad, introducidos rápidamente *online*, y obtención de informe impreso. Disponible en <http://www.millennialsgrowth.com/>

Web de la OMS

La OMS dispone de una página web donde podemos obtener y descargar todas las gráficas para edad, sexo, peso, talla y perímetro craneal, así como índice de masa corporal (IMC), de manera gratuita para imprimirlas en papel. En este caso, la página web no permite introducir datos pero si se descarga el *software* entero, permite introducir datos, guardarlos y, además, realizar cálculos y valoración para gráficas de crecimiento (<http://www.who.int/childgrowth/software/es/>). Disponible en <http://www.who.int/childgrowth/standards/es/>

Calculadoras básicas para percentiles e índices

- *App* curvas de crecimiento (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.labshealth.percentiles&hl=es>): aplicación básica para consultar datos en el móvil sobre percentiles. Utiliza las gráficas de la OMS como patrón de referencia. Muy sencilla, ya que únicamente permite introducir peso, talla y perímetro craneal. Puede estar enfocado para padres.
- IHAN calculadora de percentiles (<https://www.ihan.es/calculadora-de-percentiles/>).
- Herramienta para el cálculo de IMC (<https://www.bcm.edu/cnrc-apps/bodycomp/bmiz2.html>). Desarrollado 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*.

Herramientas nutricionales en grupos específicos. Seguimiento del paciente prematuro en la consulta

- Web *Peditools* (<https://peditools.org/>, <https://peditools.org/fenton2013/>). Esta página web utiliza las tablas de Fenton del estudio de 2013 y de manera muy sencilla, introduciendo los datos antropométricos actuales y datos de edad gestacional y fecha de nacimiento, permite saber si el paciente sigue una curva adecuada para su edad corregida.

- Gráficas de Fenton. Universidad de Calgary (<https://www.ucalgary.ca/fenton/2013chart>). La Universidad de Calgary también ofrece para la población neonatal prematura una calculadora muy sencilla de percentiles y valoración de la evolución de peso y talla acorde a la edad corregida.

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 saludable. Por ello, en la consulta de AP, nos van a ser útiles test de valoración de la dieta o adherencia que nos permiten de una manera sencilla y muy rápida valorar si nuestros pacientes comen bien. Existen dos test validados y usados ampliamente:

- El estudio **KIDMED** 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 realiza una dieta sana tipo mediterráneo⁷. El test lo pueden contestar incluso mientras esperan a ser atendidos y puede ser valorado por pediatras y enfermería como primera herramienta de cribado para dietas (**Tabla 2**).
- El estudio **PREDIMED**, cuyo test permite mediante un sencillo cuestionario evaluar la adherencia a la dieta mediterránea y si cumplen las recomendaciones del estudio, ya que aquellos pacientes que lo hacen presentan menor riesgo cardiovascular en un futuro (<http://cuidatecv.es/test-predimed/>).
- 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 alimentos pesados y anotados para calcular las calorías exactamente, requiere un

Tabla 2. Cuestionario KidMed

Adherencia a la dieta mediterránea en la infancia	Puntos
Toma una fruta o un zumo natural todos los días	+1
Toma una 2.ª 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 queso cada 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.

enorme esfuerzo por parte del paciente y un trabajo minucioso por parte del pediatra. Sin embargo, hemos realizado una búsqueda ofreciendo aquellas herramientas informáticas 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** (http://www.ienva.org/CalcDieta/tu_menu.php). Esta herramienta puede calcular el aporte calórico de 24 horas, así como el de los distintos alimentos, mediante la base de datos de composición de alimentos de que dispone: <http://www.ienva.org/CalcDieta/composicion.php>. Nos permite exportar todos los datos de la dieta de un paciente concreto en PDF o Excel para guardarlos.
- **Base de datos de composición de alimentos (Universidad Complutense de Madrid)**. Dispone de una página web con gran cantidad de recursos para dietistas-nutricionistas sobre composición de alimentos y raciones (<https://www.ucm.es/innovadieta/composicion-alimentos>).
- **El atlas fotográfico de alimentos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)** es una herramienta muy útil en las encuestas alimentarias para ayudar al cálculo y descripción de las raciones consumidas (http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/atlas_enalia.pdf).

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 reco-

mendaciones 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.

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

Lactancia materna	
http://www.guiasalud.es/GPC/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	Recursos disponibles para información útil, dudas y preguntas, editado por el comité de LM de la AEP
www.multilacta.org , Gemelos al cuadrado	Páginas web de apoyo para madres con partos gemelares y lactancia materna
LactApp, http://lactanciamaterna.aeped.es/ , Amadrina a una primeriza	Apps para móviles sobre LM
www.e_lactancia.org	Página web para consulta <i>online</i> sobre compatibilidad de fármacos y lactancia materna
Alimentación saludable población preescolar, escolar y adolescente	
http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion/vamos-comer-bien	Gran variedad de artículos sencillos y didácticos para familias
https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/	Plato saludable de Harvard
https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-deben-ser-raciones-comida-ninos http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/PDFs-new-website/Portions%20Toolkit/Handy-Servings-Guide-EN-v04-July-2018.pdf	Recursos visuales sobre tamaño de raciones y porciones
www.dietamediterranea.com www.mediterraneamos.es	Recursos sobre Dieta Mediterránea en el niño
https://www.hospitalreyjuancarlos.es/es/visitantes-familiares/pequerrecetas https://dietamediterranea.com/slowmed.pdf	Recetas saludables para niños
Tú eliges lo que comes, Mi dieta cojea, El nutricionista de la General, Gominolas de Petróleo www.juliobasulto.com www.sinazucar.org	Blogs sobre nutrición para todas las edades

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 lactantes. 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 lactancia materna, 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 para madres, así como el documento completo, pueden consultarse en www.guiasalud.es (http://www.guiasalud.es/GPC/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.

- **LactApp:** es una aplicación para dispositivos móviles creada por Alba Padró (consultora certificada internacional de lactancia (IBCLC) y María Berruezo (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.

- 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.

- **Amadrina a una primeriza** es una novedosa *app* creada por la matrona Aythami González, cuyo proyecto ha sido galardonado en los premios IHAN, y surge para dar apoyo a las madres que desean lactar a través de la participación de otras madres experimentadas en lactancia.

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.

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 empíri-

co, hay cada vez más trabajos metodológicamente serios que han estudiado la aplicabilidad, riesgos y resultados a medio y largo plazo del BLW⁹. Por lo que podemos aconsejar el método y asesorar a los padres interesados.

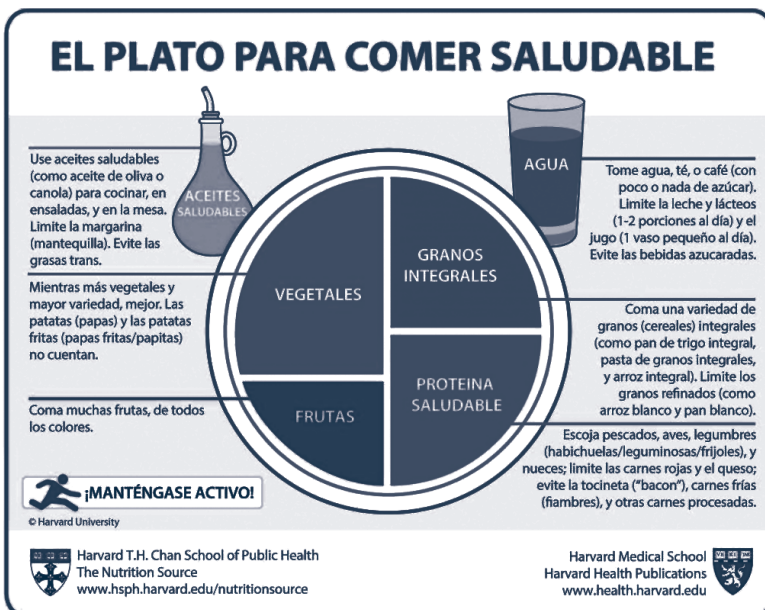
Recursos para familias con niños en etapa preescolar, escolar y adolescente

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. Creado por la Escuela de Salud Pública de Harvard, su objetivo es mostrar cómo conseguir una dieta saludable y equilibrada en cuanto a proporciones y nutrientes. Es una herramienta muy útil para enseñar a los padres, de manera sencilla y visual, cómo sería la comida "ideal", además de la promoción del ejercicio físico. Una de las ventajas de este Plato para Comer Saludable es que es aplicable para todos los miembros de la familia. Puede descargarse en https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/ (Fig. 1).

■ **Método de la mano:** a la hora de guiar a los padres sobre cómo elaborar una dieta saludable, no solo debemos insistir en los componentes de dicho plato, si no prestar atención a su tamaño. Es necesario explicar que cada miembro de la fami-

Figura 1. Plato de Harvard para comer saludable



lia tiene unas necesidades energéticas, que varían según la edad y la actividad del niño, a la vez que cada persona tiene una sensación de hambre y saciedad que es importante respetar. Por tanto, es importante orientar sobre el tamaño de las raciones, individualizando cada caso. Un método muy sencillo 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.hsjdbcn.org/es/articulo/como-deben-ser-raciones-comida-ninos>) (Fig. 2). 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:** la Fundación Dieta Mediterránea fue creada en 1996 por la Asociación para el Desarrollo de la Dieta Mediterránea para realzar el valor fundamental que representa la dieta mediterránea y sus productos 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 (incluido un libro descargable sobre la dieta mediterránea en niños: <https://dietamediterranea.com/slowmed.pdf>). La página web Mediterraneamos (www.mediterraneamos.es) del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación también ofrece recursos muy interesantes.
- **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

Figura 2. Método de la mano. Imagen obtenida de FAROS (portal para familias del Hospital San Juan de Dios, Barcelona)



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 dirigido a padres, contiene el espacio “Vivimos sanos”, dedicado a temas sobre nutrición infantil (<http://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/alimentacion>).
- Finalmente, se ha querido recoger una serie de fuentes fiables y de gran rigor científico sobre información nutricional y alimentación en la infancia, que actualmente son:
- **Tú eliges lo que comes** (<http://www.tueligesloquecomes.com>), blog de Carlos Casabona (pediatra).
- **Mi dieta cojea** (<https://www.midietacojea.com>): blog del nutricionista Aitor Sánchez.
- **El nutricionista de la General**, del biólogo y dietista-nutricionista Juan Revenga (<http://juanrevenga.com>).
- El blog **Gominolas de Petróleo** (<http://www.gominolasdepetroleo.com/p/doctor-por-la-universidad-de-salamanca.html>), de Miguel Ángel Luruña (Licenciado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos e Ingeniero Técnico Agrícola).
- La web del nutricionista **Julio Basulto** (<https://juliobasulto.com>) donde, además de poder leer sus artículos científicos, podemos acceder a cursos *online* sobre nutrición tanto para familias como para el profesional sanitario.
- Revolucionando las redes sociales encontramos a **www.sinazucar.org**, el trabajo de Antonio R. Estrada, un fotógrafo madrileño aficionado a la alimentación saludable y titulado en Nutrición Deportiva, donde nos muestra de manera gráfica el azúcar libre que hay en los alimentos que consumimos, muchos de ellos, “alimentos infantiles”.

Recursos para niños: 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 promocionen la dieta saludable y, así, aprender jugando.

Entre ellos destacamos:

- **Diana come sano:** una *app* que comprende 32 juegos basados en la alimentación saludable.
- **Nutricesto:** un divertido y educativo juego que consiste en “encestar” alimentos de los distintos grupos para ir formando una pirámide alimentaria.
- **DE5EN5. Las Frutas:** es un juego interactivo cuyo objetivo es ayudar a que los niños acepten la fruta como parte de su dieta asociándola al juego.
- **Bloques de alimentos:** conjunto de puzzles de bloques en 3D para que los niños en edad preescolar se familiaricen con los distintos tipos de frutas y verduras.
- **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/F6zffAy170A>.
- 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/UmacOrAsH6Y>), A comer ¡puerro! (<https://youtu.be/NuV33ao4nQ>), A comer ¡cereza! (<https://youtu.be/pDI5NWyHmHY>), entre otros.

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 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 recursos 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.

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 M, Moreno LA, Dalmau J, Moreno JM, Aliaga A, García A, et al. (eds). Libro blanco de la nutrición infantil en España. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2015.
3. Lama RA (Ed.). Manual de Valoración Nutricional en Pediatría. Madrid: Ed. Ergon; 2018.
4. Martínez C, Pedrón C. Valoración del estado nutricional. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHP-AEP. [Fecha de acceso 25 nov 2018]. Disponible en https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf
5. Marín V, Valverde J, Sánchez I, Sáenz del Castillo MI, Polentinos E, Garrido 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.
6. San Mauro I, González M, Collado L. Aplicaciones móviles en nutrición, dietética y hábitos saludables; análisis y consecuencia de una tendencia al alza. *Nutr Hosp*. 2014;30:15-24.
7. Serra L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Pérez C, Aranceta J. Alimentación, jóvenes y dieta mediterránea en España. Desarrollo del KIDMED, índice de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia. En: Alimentación infantil y juvenil. Barcelona: Masson; 2004 (reimpresión). p. 51-9.
8. OMS. La alimentación del lactante y del niño pequeño. 2010. [Fecha de acceso 25 nov 2018]. Disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;jsessionid=486F31C94DF64A36488CE175AA71ED4A?sequence=1
9. Brown A, Jones SW, Rowan H. Baby-Led Weaning: The evidence to date. *Curr Nutr Rep*. 2017;6:148-56.