

Alimentación normal en pediatría

Dra Catalina Le Roy Olivos

Pediatra, Nutrióloga.

Departamento de Pediatría y Cirugía Infantil, Campus Centro

Facultad de Medicina Universidad de Chile.

Marzo 2022



Alimentación láctea: lactante menor de 6 meses

- Primera opción: leche materna (LM)
 - OMS y UNICEF recomiendan LM exclusiva hasta los 6 meses y luego hasta los 2 años o más junto a alimentación complementaria (AC)
- En caso de no contar con LM (pecho o extraída):
 - Fórmula de inicio o sucedáneos de leche materna (13-14%)
 - Leche purita fortificada (PNAC): para preparar 100ml:
 - 7,5% 1 ½ medida
 - azúcar o maltosa dextrina 3% ½ medida
 - aceite 2% (canola o soya o comerciales con DHA) 2ml



Norma alimentación MINSAL 2005

ANEXO 11. EQUIVALENCIAS EN MEDIDAS PRÁCTICAS DE LOS ALIMENTOS USADOS EN LAS FÓRMULAS LÁCTEAS INFANTILES.

Producto	gr	Medida ¹	Cucharadita de té
Leche en polvo no instantánea y Purita Cereal	5	1	2
Leche en polvo instantánea	4,3	1	2
Maltosa dextrina	5	1	2
Azúcar	8 - 10	1	2
Cereal precocido	2 - 3*	1	2
Aceite	3 ml	-	1

¹ definida la medida como aquella que hace 5 g de leche en polvo no instantánea

* cereal arroz 2 g y otro cereal 3 g

Norma alimentación MINSAL 2005

ANEXO 12. COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE FÓRMULAS LÁCTEAS PARA LACTANTES DE 0 A 5 MESES, POR CADA 100 ML.

	Leche materna	Fórmulas de inicio ¹⁻²	Fórmula con LPF ³⁻⁴
Energía (Kcal)	68	67 - 70	66
Proteínas (g)	1.0	1.2 - 1.6	2.3
Lípidos (g)	4,2	3,6 - 3,7	3,95
Ac. grasos esenciales			*
Ac. Linoleico (g)	6,9%-23,8% de grasas	0,53 - 0,81	0,3
Ac. α Linolénico (mg)	0,3%-2,8% de grasas	64 -80	35
Hidrato de carbono	7,2	7,0 - 7,9	5,34 - 5,45
Calcio (mg)	28	41 - 58	67,9
Fósforo (mg)	14	21 - 32	57,8
Sodio (mg)	18	15 - 22	29,6
Vitamina C (mg)	4	6.0 - 7.8	5.25
Vitamina D (UI)	2.2	40 - 44	13.8
Vitamina E (UI)	0,23	0,8 - 2,0	0,38 mg de ET ⁵
Niacina (mg)	0,15	0,5 - 0,8	0,5 mg EN ⁶
Hierro (mg)	0,04	0,8 - 1,2	0,8
Zinc (mg)	0,12	0,38 - 0,6	0,38
Cobre (mg)	0,025	0,027 - 0,061	0,038

Consideraciones en alimentación láctea: lactante menor de 6 meses

- La leche de vaca sin modificaciones es inadecuada para los lactantes menores de un año
 - Concentración excesiva de proteínas, calcio, fósforo y sodio
 - Deficiente en ácidos grasos esenciales, vitamina C, E y D
- Volumen indicado de fórmula de inicio o de LPF varía de acuerdo a la edad y peso del niño:
 - 60 ml por vez en los primeros días
 - Cada 3-4hrs primeros 2-3 meses (7 a 8 veces/día)
 - 200 ml por vez a los cinco meses
 - Cada 4hrs a los 5-6 meses (6 veces/día)
 - Cálculo de 140 cc-160 cc x kg de peso x día

Alimentación láctea del lactante entre los 6-12 meses

- Primera opción leche materna
- Si no dispone de LM:
 - Fórmula de inicio (13-14%)
 - Fórmula de continuación (13-14%)
 - LPF: para preparar 100ml:
 - 7,5% de leche 1 ½ medidas
 - 5% cereal (no es necesario azúcar)
 - Evaluar según estado nutricional



Reformulación del Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC)

	Gestantes	0-5 meses	6-11 meses	12-23 meses	24-71 meses
PNAC Básico	Leche reducida en grasa fortificada	Fórmula de inicio	Fórmula de inicio	Leche entera fortificada	Leche reducida en grasa fortificada
PNAC Refuerzo	Leche entera fortificada	Fórmula de inicio	Fórmula de inicio + Mi Sopita	Leche entera fortificada + Mi Sopita	Leche entera fortificada + Mi Sopita

Progresivo Agosto 2021

Progresivo 2022

Alimentación láctea 2º año de vida:

- **PNAC:**

- 12-18 meses: LPF 7,5-10% + cereal optativo según estado nutricional
- 18-24 meses: “Purita Cereal” 10%: bebida láctea, instantánea en base a leche semidescremada, fortificada con vitaminas y minerales

- **Opciones comerciales:** Fórmulas 3 o de crecimiento

- Ventajas:

- Fórmula completa (no se debe agregar otros ingredientes)
- Menor aporte proteico que leche de vaca
- Uso para fortificación según estudios poblacionales (hierro, zinc, vitamina D)

- Desventajas:

- Falta de regulación en su formulación
- Alto costo

Chilean Complementary Feeding Program reduces anemia and improves iron status in children aged 11 to 18 months

Brito A *Food Nutr Bull.* 2013;34:378-85.

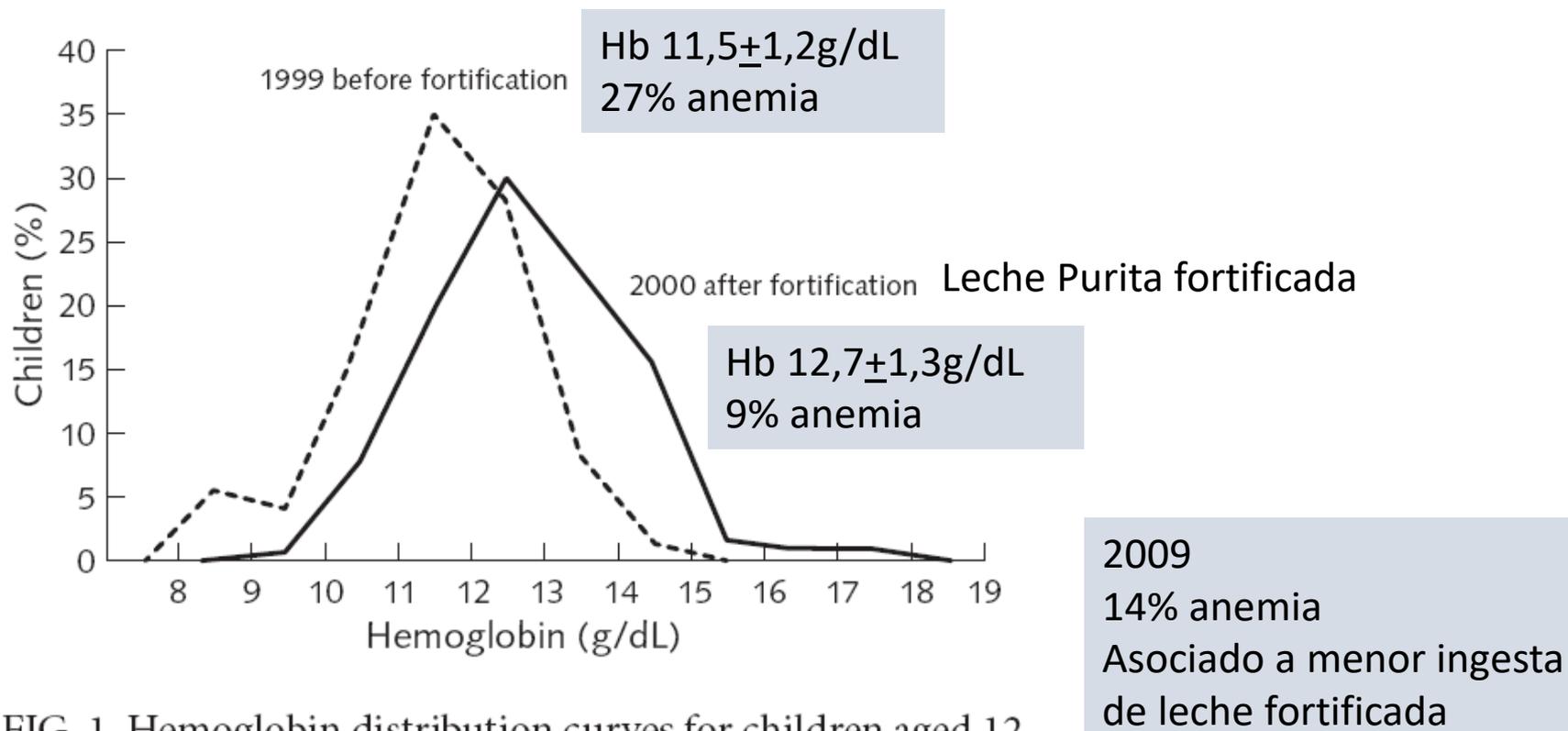
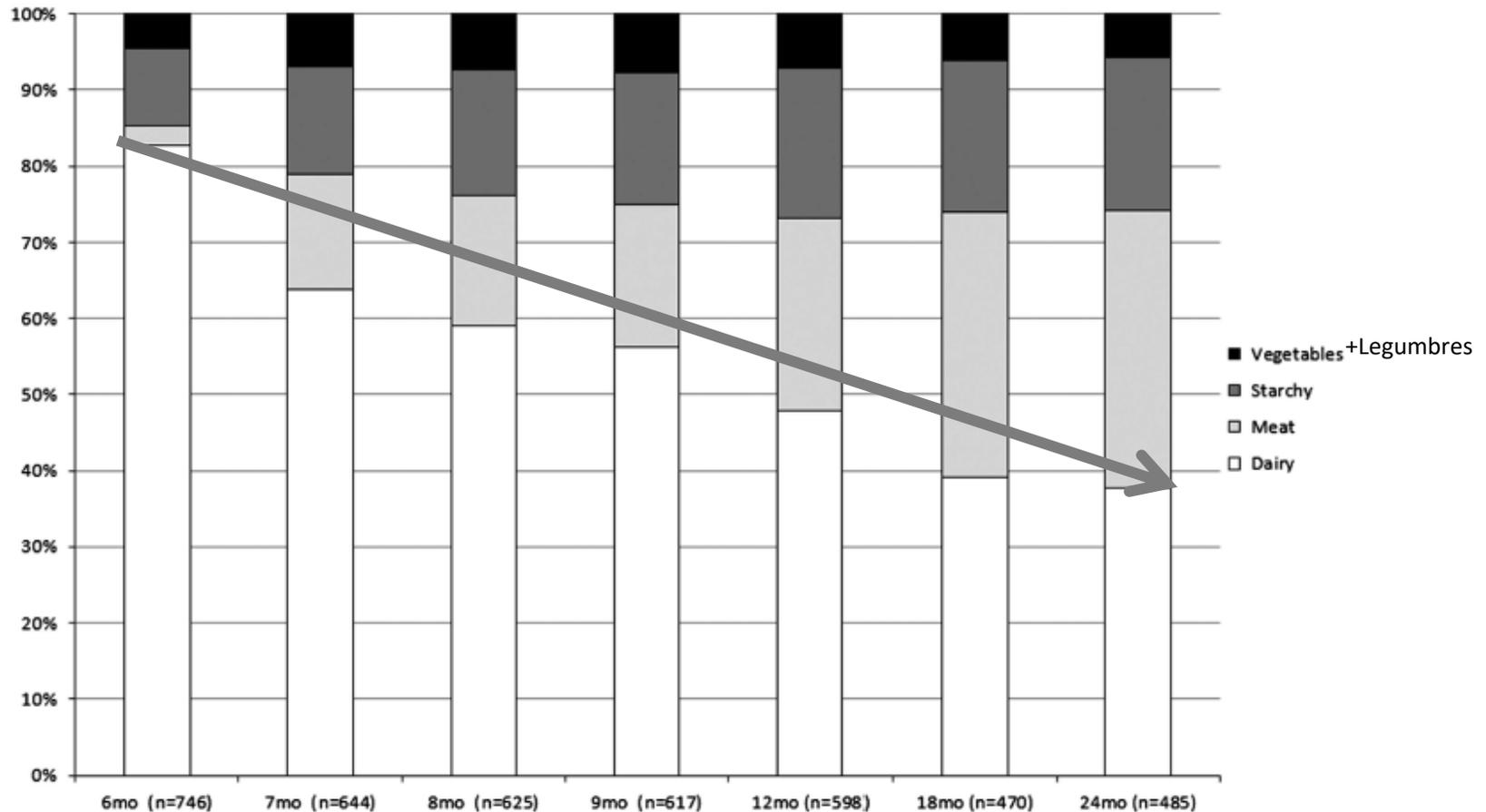


FIG. 1. Hemoglobin distribution curves for children aged 12 to 18 months, before and after fortification

Fuente de ingesta proteica en lactantes

L Damianidi European Journal of Clinical Nutrition (2016) 70, 1291–1297



Intake from each protein source differed among countries at each time point (all P-value<0.001 by Kruskal Wallis test)

Intake from each protein source differed over time (all P-value<0.001 by Friedman's test)

Figure 2. Percentage of protein (%E) covered by each food group in the whole population from 6 to 24 months.

Inicio de alimentación complementaria:

- Inicio no antes de los 4 meses y no después de los 7 meses
- Como norma MINSAL inicio a los 6 meses
- La AC es crítica porque complementa/completa los requerimientos nutricionales: micronutrientes como hierro, zinc
- En el caso de lactantes a las 20 semanas de vida, si la lactancia materna es insuficiente y el niño presenta las habilidades motoras adecuadas, una alternativa para no introducir fórmula láctea, puede ser iniciar alimentación complementaria

Antes de preparar sopa puré



Datos prácticos en preparación de sopa-puré:



- Utilice el agua justa y necesaria para no botar vitaminas hidrosolubles
- No requiere agregar sal
- Colocar los ingredientes de mayor cocción al inicio
- Dar la papilla en vez de un horario de leche
- Ser tolerante al desorden del niño y los volúmenes crecientes



Progresión de AC en menor de 1 año:

- Textura:
 - 6 meses: Se recomienda inicio con papilla o puré suave, sin grumos, ni trozos de fibra que estimulen el reflejo de extrusión.
 - 8-9 meses: Cuando han erupcionado los incisivos superiores, la papilla puede tener la consistencia de puré más grueso
 - 12 meses: molido con tenedor, momento relacionado a la erupción de los primeros molares
- Volúmenes:
 - 8 meses se espera un consumo de 150 ml de comida (3/4 taza), más 100 ml (1/2 taza de fruta)
 - 9 meses 200 ml (1 taza) de papilla y 100 ml (1/2 taza) de fruta, en cada comida.
 - Estas cantidades son referenciales y pueden variar en distintas oportunidades
- Se indica almuerzo a los 6 meses y cena desde los 8 meses

Nivel de madurez para adecuar la alimentación

- La pérdida del reflejo de extrusión cerca de los 4 meses permite la aceptación de alimentos no líquidos sin atragantamiento o reflejo nauseoso.
- Sentarse con apoyo cerca de los 4 meses permite el control de cabeza y cuello, necesarios para deglutir sólidos.
- La aparición de movimientos verticales en la boca o “saboreo” (sin lateralización) observado desde los 4-5 meses, que le puede permitir comenzar con alimentación no líquida.
- La masticación aparece cerca de los 8 a 10 meses, lo que permite la transición de texturas blandas (purés, sopas cremas) a más sólidas.
- Es normal que los niños(as) que se exponen a un alimento nuevo lo rechacen, esto se denomina neofobia, definida como el temor ante lo nuevo, lo que incluye a las nuevas texturas, sabores y olores de alimentos.

Habilidades motoras en AC:

- El desarrollo de habilidades para alimentarse incluyen no sólo el patrón oral o la posición al sentarse sino también herramientas de manos y cuerpo que permiten la interacción con la comida:
 - La mayor parte de los niños(as) entre los 7 y 8 meses son capaces de tomar alimentos con la mano.
 - Entre los 8 meses y 11 meses puedan comer con la mano, a través de la transferencia de alimentos desde la mano a la boca, incluso con maniobra de pinza.
 - Comienzan a poner la cuchara en la boca por si solos, entre los 10 meses y 12 meses e incluso sostienen un vaso con las 2 manos.
 - La mayoría de los niños(as) bebe en vaso sin ayuda desde los 15 meses y sin derramar a los 21 meses.

Anexo 1. Cantidad y frecuencia de cada alimento a incorporar en una papilla para lactante de 6 a 12 meses

Norma MINSAL2016

200 g Sopa Puré							
Grupos de alimentos	Frecuencia	Alternativas	Edad incorporación (meses)	Cantidad (g)	Medida casera	Energía (Kcal)	Proteínas (g)
Vegetales verdes	Diaria	Espinaca, acelga, zapallo italiano, apio, lechuga, repollo, porotos verdes, brócoli, otras.	6	15	¼ taza (en crudo)	3	0.23
Vegetales coloreados	Diaria	Zapallo, zanahoria, algas marinas, champiñones, betarragas, berenjenas, otras	6	60	¼ taza (Cocida)	20	1.2
Cereales	Diaria	Arroz, fideos, avena, quínoa, sémola maíz,	6	10 (en crudo)	1 cucharada	32	0.6
Tubérculos	Diario	Papa	6	50	1 unidad chica tamaño de un huevo	40	1.5
Carnes	3v/sem	Preferir Vacuno (posta negra y posta rosada), pollo, pavo y menos frecuentemente, cerdo y cordero	6	30	1 trozo pequeño equivalente a 1 ½ cajita de fósforos	40	6.1
Pescados y mariscos	2v/sem	Jurel, salmón, sardina, merluza, reineta, tolo, congrio, albacora, blanquillo. Choritos, almejas, etc.	6-7	30	1 trozo pequeño equivalente a 1 ½ cajita de fósforos		
Huevo	1-2v/sem en reemplazo de la carne	Huevo entero de gallina	9-10	30	½ unidad		
Legumbres	2v/sem	Porotos, lentejas, garbanzos	7-8	70-80 (en cocido)	½ taza	100	
Aceites	Diaria	Canola, soya	6	5	1 ½ cucharadita	45	0
Frutas	Diaria	Manzana, plátano, durazno, damasco, kiwi, ciruela, melón, otras.	6	100	1 unidad chica o media taza de puré de fruta		

Incorporación de fuentes proteicas:

Norma MINSAL 2016: en revisión actualmente

Grupo de alimentos	Frecuencia	Alternativas	Edad de incorporación (meses)
Carnes	3v/sem	Preferir Vacuno (posta negra y posta rosada), pollo, pavo y menos frecuentemente, cerdo y cordero	6
Pescados y mariscos	2v/sem	Jurel, salmón, sardina, merluza, reineta, tollo, congrio, albacora, blanquillo. Choritos, almejas, etc.	6-7
Huevo	1-2v/sem en reemplazo de la carne	Huevo entero de gallina	9-10
Legumbres	2v/sem	Porotos, lentejas, garbanzos	7-8

- Puede incorporarse desde los 6 meses
- En forma individualizada

Tareas para el segundo año de vida:

- Inicio ensalada desde los 12 meses
- Incorporación a mesa familiar
- Ofrecer colación a media mañana
- Retiro de 3ª mamadera (nocturna) a los 18 meses
- Retiro de uso de chupete (entretención y mamadera) a los 24 meses



Alimentación láctea desde pre escolar a adolescencia:

- Desde los 2 años de vida se recomienda leche baja en grasa, inclusive leche descremada
- Siempre evaluar según estado nutricional y toda la ingesta alimentaria
- Se sugiere 3 a 4 porciones (leche, yogurt, quesillo)
- Los lácteos son la principal fuente de Calcio, el cual es determinante de la salud ósea en período de acreción ósea (hasta los 18-20 años)

Deficiencia de micronutrientes: Calcio

Golden NH Pediatrics 2014;134:e1229-e1243

Nieves JW Osteoporos Int 2008;19:673-679

Am J Clin Nutr 2003;77:257-65.

- La ingesta de calcio en la etapa pediátrica es un factor determinante para una buena salud ósea
- Con mayor ingesta de calcio existe menor riesgo de presentar osteoporosis y/o fractura osteoporótica en mujeres adultas (> 50 años y/o post menopausia)



Alimentación de los 2 a 5 años:

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR 2 a 5 AÑOS*

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a:
Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur bajo en calorías • 1 rebanada de queso blanco • 1 trozo de quesillo 3X3 cm • 1 lámina de queso mantecoso
Pescado Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pescado
Legumbres Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • ¾ taza de legumbres
Carnes y huevo Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec chico a la o asado (carne magra) • 1 huevo
Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 a 3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • ½ taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tuna • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza uvas o cerezas
Cereales y papas Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1-2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
Pan, galletas de agua o soda Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • ½ hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda
Agua	1.2-1.5 lt	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 5-6 vasos

Alimentación de los 6 a 9 años:

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR 6-10 AÑOS*

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a:
Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur bajo en calorías • 1 rebanada de queso blanco • 1 trozo de queso 3X3 cm • 1 lámina de queso mantecoso
Pescado Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pescado
Legumbres Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de legumbres
Carnes y huevo Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo
Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tuna • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza uvas o cerezas
Cereales y papas Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 3/4 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
Pan, galletas de agua o soda Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda
Agua	1.5-2 lt	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8 vasos

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE 11-18 AÑOS*

Alimento	Cantidad	Frecuencia	1 porción es igual a:
<p>Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B</p>	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogur bajo en calorías • 1 rebanada de queso blanco • 1 trozo de quesillo 3X3 cm • 1 lámina de queso mantecoso
<p>Pescado Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa de pescado
<p>Legumbres Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	2 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de legumbres
<p>Carnes y huevo Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	3 veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa de pollo o pavo sin piel • 1 bistec chico a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo
<p>Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	3 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
<p>Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tuna • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza uvas o cerezas
<p>Cereales y papas Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas</p>	2 porciones	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas
<p>Pan, galletas de agua o soda Aportan Calorías, Hidratos de Carbono, fibra dietética y proteínas</p>	1 porción	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 6 galletas de agua o soda
<p>Agua</p>	1.5-2 lt	Diaria	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8 vasos

Colaciones

Recomendaciones para las colaciones escolares saludables:

- Ofrecer una colación si el niño(a) estará más de 4 horas sin consumir algún alimento.
- Preferir alimentos naturales como por ejemplo: futas naturales, frutos secos, entre otros, evitando agregar sal y azúcar
- Consumir sólo **una** colación por jornada escolar.
- Consumir porciones pequeñas, ya que solo deben ser un complemento de la alimentación principal.
- Acompañar siempre la colación con agua.



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
Acompaña siempre la colación con agua.

ALTERNATIVA 1

LUNES

1 fruta
pequeña

$\frac{1}{2}$ marraqueta o
 $\frac{1}{2}$ hallulla con
uno de estos
agregados:
tomate, palta,
huevo, queso fresco
o lechuga

MARTES

1 yogurt
bajo en
calorías

Verduras
(Palitos de
zanahoria,
apio, brócoli,
entre otras)

MIÉRCOLES

1 puñado
de nueces,
almendras, pasas
u otros frutos
secos naturales

1 pote de
 $\frac{1}{2}$ fruta picada
más $\frac{1}{2}$ yogurt

JUEVES

1 cajita de
leche blanca
o con sabor,
baja en
calorías

1 yogurt más
 $\frac{1}{2}$ puñado de
frutos secos

VIERNES

$\frac{1}{2}$ taza
chica de frutas
mezcladas

Pan molde
con palta, huevo,
queso fresco
o lechuga



Elige
VivirSano



Suplementos nutricionales:

- Se indica cuando la alimentación normal no es capaz de cubrir los requerimientos.
- Niño sano:
 - **Vitamina D:** 400UI/día desde la primera semana de vida al año, lactancia materna exclusiva, fórmula fortificada <1000ml/día
 - **Hierro:**
 - 1 mg/kg/día desde el 4ºmes con lactancia materna exclusiva
 - Prematuros y PEG: 2mg/kg/día al doblar peso o 2ºmes hasta el año de edad corregida
 - Recomendable en LM porlongada
 - **Zinc:** prematuros y PEG 3 mg/día hasta el año de vida, lactancia materna exclusiva o uso de fórmula no prematuros
 - **Flúor:** en zonas con concentraciones bajas en agua
- Dietas restringidas y/o restrictivas: evaluación individual

Sospecha de deficiencias nutricionales

Groetch M J Allergy Clin Immunol: In Practice 2013;1:323-31

- Presencia de signos o síntomas de deficiencia nutricional
- Mayor número de alimentos eliminados
- Alimentos eliminados con mayor **valor nutricional**
- **Dependencia** de ingesta alimentaria de los alimentos eliminados
- Pobre variedad o poco volumen de alimentos otorgados o aceptados
- Menor disponibilidad o aceptación de fórmulas lácteas especiales o fortificadas, suplementos nutricionales o alimentos alternativos
- Factores sicosociales: cuidados en la crianza, acceso a salud, educación
- Insuficiente asesoría nutricional por profesional especializado

Manejo general en niños con trastornos alimentarios

Kerzner B Pediatrics 2015;135:344-353

- Evitar distracciones durante los tiempos de alimentación (televisión, celulares, juguetes...)
- Mantener una actitud neutral placentera/amable durante la alimentación del niño por parte de los padres y cuidadores
- Alimentar al niño estimulando o favoreciendo su apetito:
 - Limitar la duración de la hora de alimentación (20 a 40min)
 - 4 a 6 alimentaciones al día (considerar alimentaciones principales, colaciones, incluso bebestibles)
- Servir alimentos apropiados según la edad
- Introducir sistemáticamente alimentos nuevos (*.... hasta 13 veces....*)
- Fomentar la alimentación por sí mismo (*uso de doble cuchara o la mano*)
- Tolerar desorden en la alimentación acorde a edad del niño

Guías alimentarias para la población chilena

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio)

Algunos comentarios /controversias finales:

- En lactante con alergia proteína a leche de vaca realizar dieta de exclusión a la madre (guía MINSAL)
- Incorporación de alimentación complementaria en lactante con alergia alimentaria:
 - Inicio y progresión similar a niños sin alergia
 - Individualizar la incorporación de las fuentes proteicas: ¿cada 5 días?, de menos a más alergénico
- En revisión suplementación en lactancia materna prolongada

Alimentación normal en pediatría

Dra Catalina Le Roy Olivos

Pediatra, Nutrióloga.

Departamento de Pediatría y Cirugía Infantil, Campus Centro

Facultad de Medicina Universidad de Chile.

Marzo 2022

