



Viernes 14 de febrero de 2020

**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?

Hoyos Vázquez MS, Castell Miñana M.
Nutrición y dieta sana. Recursos en la red.
En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización
Pediatría 2020. Madrid: Lúa Ediciones 3.0;
2020. p. 329-340.



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

Nutrición y dieta sana. Recursos en la red

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

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

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 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 los pediatras y nutricionistas más *influencers* 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 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 las consultas de Pediatría de AP, la ausencia en ocasiones de personal de enfermería de apoyo adecuadamente formado en nutrición pediátrica, así como la falta de tiempo de los pediatras, nos lleva a 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, blogs, Internet y las aplicaciones para móviles y soporte electrónico nos ofrecen una enorme fuente y gran cantidad de herramientas que pueden 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 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 Instituto Nacional de Estadística (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 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. 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 y/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.

A continuación, 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.

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

Cuando queremos evaluar cuál es el estado nutricional, además de la determinación seriada de peso y talla, es importante introducir estos datos en tablas de seguimiento y usar gráficas de crecimientos 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 y talla y percentiles basadas en tablas de poblaciones de referencia que en ocasiones no están actualizadas. Existen herramientas informáticas sencillas, tanto webs como apps, para valorar el estado nutricional de los pacientes pediátricos en la consulta de AP (**Tabla 1**), con poblaciones de referencia para niños españoles sanos, así como tablas y gráficas para grupos específicos como el seguimiento de prematuros en AP.

Herramienta nutricional desarrollada por la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología 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 e incluye datos neonatales. Además permite cálculos más complejos como composición corporal, masa grasa, velocidad de crecimiento y cálculo de necesidades energéticas. Actualizada en octubre de 2019 permite valoración nutricional de pacientes con parálisis cerebral y síndrome de Down, entre otras novedades.

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 de manera gratuita, se pueden introducir datos neonatales y antropometría actual, calcula percentiles y z-score, datos de velocidad de crecimiento, talla diaria y resultados, una vez introducidos pliegues y perímetros, sobre composición corporal. En este caso, los datos también se pueden guardar y generar un informe del paciente.

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 primer mes en RN con lactancia materna
Tablas y gráficas de antropometría	
http://www.millennialsgrowth.com/	Curvas de crecimiento 2017. Web para calculo <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 curvas y estándares de la OMS para uso <i>offline</i>
Calculadoras de percentiles e IMC	
App Growin	Control del crecimiento de los niños y prevención de la obesidad
https://www.ihan.es/calculadora-de-percentiles/	Calculadora básica de percentiles online 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 dieta mediterránea	
http://www.predimed.es/uploads/8/0/5/1/8051451/p14_medas.pdf	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> .
http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/atlas_enalia.pdf	Atlas fotográfico de raciones de alimentos
Programa Pippo: http://www.programapipo.com	Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil. Recursos sobre raciones, recetas y grupo de alimentos
www.odimet.es	Organizador dietético metabólico. Permite calibrar dietas de una manera muy exacta, introduciendo cantidades y marcas comerciales de alimentos ingeridos

IMC: índice de masa corporal; OMS: Organización Mundial de la Salud.

Disponible en <http://www.webpediatria.com/endocrinoped/antropometria.php>

Millenialsgrowth. Web y app para dispositivo móvil

Desarrollada por el Dr. Carrascosa, es un estudio longitudinal (Barcelona 1995-2017) que clasifica patrones desde el nacimiento hasta talla 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/>

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.

Disponible en: <https://www.newbornweight.org>

Calculadoras básicas para percentiles e índices

- App Growin. App que permite llevar un control del crecimiento de los niños y ofrece consejos para prevenir la obesidad. Permite elegir distintos estudios de crecimiento.
- IHAN calculadora de percentiles. Disponible en: <https://www.ihan.es/calculadora-de-percentiles/>
- Herramienta para el cálculo del índice de masa corporal (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*. Disponible en: <https://www.bcm.edu/cnrc-apps/bodycomp/bmiz2.html>

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

- Web Peditools: esta página web utiliza las tablas de Fenton del estudio de 2013 y que, 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. Disponible en: <https://peditools.org/fenton2013/> y <https://www.ucalgary.ca/fenton/2013chart> (calculadora muy sencilla de percentiles y valoración de la evolución de peso y talla acorde a la edad corregida).
- Prematurico: archivo Excel descargable en formato .ods (Open Office) que permite guardar los datos

de los pacientes prematuros utilizando las tablas de Fenton. Disponible en: <http://www.elgipi.es/ciap.htm> (apartado T10).

- Intergrowth 21: ofrece la posibilidad de descargas de tablas y app para monitorización y seguimiento de paciente a término, prematuro y crecimiento posnatal. <https://intergrowth21.tghn.org/standards-tools/>

VALORACIÓN DE LA INGESTA Y DIETAS EN LA CONSULTA DE AP

La valoración de la ingesta 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, serán útiles test de valoración de la dieta 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 pediátrica realiza una dieta sana tipo mediterráneo⁷. El test lo pueden contestar mientras esperan a ser atendidos y puede ser valorado por pediatras y enfermeras 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. Disponible en: http://www.predimed.es/uploads/8/0/5/1/8051451/p14_medas.pdf

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.

- 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/>

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 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 (<http://www.ienva.org/CalcDieta/composicion.php>). En ambos casos nos permite exportar todos los datos de la dieta de un paciente concreto en .pdf o Excel para guardar los datos. Disponible en: http://www.ienva.org/CalcDieta/tu_menu.php

- Base de datos de composición de alimentos (Universidad Complutense de Madrid). Dispone de un página web con gran cantidad de recursos para dietistas-nutricionistas que permiten consultar bases de datos de composición de alimentos y raciones (<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 *influencers* 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	
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 lactancia materna
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 lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría: 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 lactancia materna (Complejo Hospitalario Universitario de Albacete)
Alimentación saludable 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	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
Tu 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, Juan Llorca	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 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 lactancia materna. 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. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/gpc_560_lactancia_osteoba_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/recursos/informacion-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 lactancia materna, falsos mitos, etc.
- LactApp: aplicación para dispositivos móviles creada por Alba Padró, consultora certificada in-

ternacional de lactancia (IBCLC) y María Berruero (asesora de lactancia materna) 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 lactancia materna) 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 lactancia materna desarrollado por el Grupo de Guías de Buenas Prácticas para Lactancia Materna.

Recursos para familias que inician alimentación complementaria

Cuando el lactante cumple 6 meses y llega el momento de introducir otros alimentos distintos a la lactancia materna 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 se encuentra 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 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

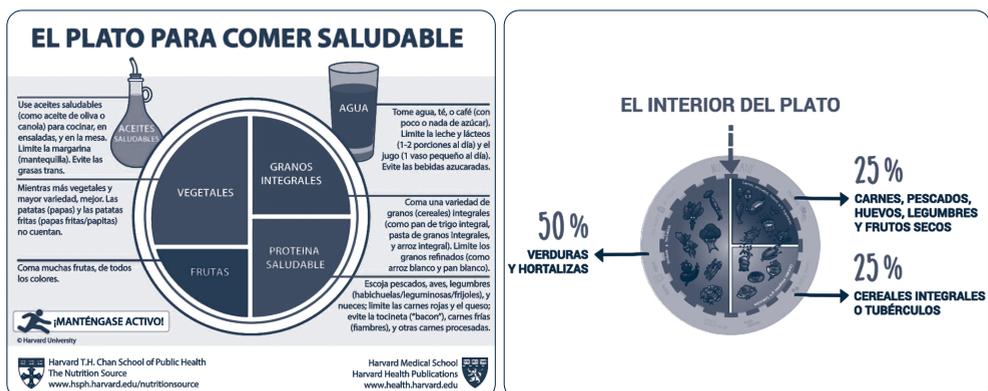
A partir del año el niño puede comer lo mismo que el resto de la familia (con algunas excepciones que ya conocemos) y nuestro objetivo como pediatras de AP debe ser asesorar y fomentar una dieta saludable que sea aplicable a todo el núcleo familiar, independientemente de la edad. Esto ayuda a que la 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. 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. Disponible en https://www.hsph.harvard.edu/nutrition-source/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 (Figura 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 familia 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 debe respetarse. Por tanto, es importante orientar sobre el tamaño de las raciones,

Figura 1. A la izquierda, Plato saludable de Harvard. A la derecha, Nutriplato [HSJD]



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-rationes-comida-ninos>) (Figura 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>).
- 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 es un espacio creado por pediatras y dirigido a padres, donde se puede

Figura 2. Método de la mano



Fuente: FAROS (Portal para familias del Hospital San Juan de Dios, Barcelona).

encontrar 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 su 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.fcsd.org/wp-content/uploads/2019/05/taules-de-creixement-espec%C3%ADfiques-per-a-infants-amb-la-sd.pdf>. 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.facejuven.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.

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.
- 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/F6zfFAYl7OA>.
- 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.
- App Esportibot: aplicación tipo *gaming* para combatir la obesidad infantil, permite ver fotografías y explica de manera sencilla valor nutricional de alimentos, plato saludable o hábitos saludables.
- App para registro de consumo de kcal 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 el coco: mediante captura de códigos de barras nos indica si el alimento a consumir presenta un perfil nutricional adecuado basado en el código de colores Nutriscore y NOVA. Sencilla app para identificar falsas etiquetas en productos *light* y bajos en calorías.

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 del de nuestros pacientes, por lo que, además de ofrecerles que puedan aprovechar para mejorar su alimentación y resolver dudas sobre nutrición. Los juegos y aplicaciones para una alimentación más sana nos permitirán optimizar nuestra atención en la consulta y reforzar nuestros consejos sobre alimentación infantil.

NOTA DE LAS AUTORAS

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;XIX(4):289.e1-289.e6.
2. Rivero Urgell M, et al. Libro blanco de la nutrición infantil en España. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2015.
3. Lama More RA. Valoración del estado nutricional en Pediatría. Madrid: Ergon; 2018.
4. Martínez Costa C, Pedrón Giner C. Valoración del estado nutricional. *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNPAEP*. Madrid: Ergon; 2010.
5. 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(1):46-53.
6. San Mauro Martín I, González Fernández M, Collado Yurrita L. Aplicaciones móviles en nutrición, dietética y hábitos saludables; análisis y consecuencia de una tendencia a la alza. *Nutr Hosp*. 2014;30(1):15-24.
7. García Cabrera S, Herrera Fernández N, Rodríguez Hernández C, Nissensohn M, Román-Viñas B, Serra-Majem L. KIDMED test; prevalence of low adherence to the Mediterranean Diet in children and young: a systematic review. *Nutrición Hospitalaria*. 2015;32(6):2390-9.
8. La alimentación del lactante y del niño pequeño. OMS 2010. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/
9. Brown A, Jones SW, Rowan H. Baby-Led Weaning: The Evidence to Date. *Curr Nutr Rep*. 2017;6(2):148-56.