



**Jueves 6 de febrero de 2014**

**Mesa redonda:**

**Reflexiones en nutrición infantil:  
mitos y realidades**

**Moderadora:**

**M.<sup>a</sup> Dolores Cantarero Vallejo**

*Pediatra de Atención Primaria. CS de Illescas. Toledo.*

■ **Reflexiones en nutrición infantil: mitos y realidades**

**José Manuel Moreno Villares**

*Servicio de Pediatría. Hospital Universitario  
12 de Octubre. Madrid. Coordinador del Comité  
de Nutrición de la AEP.*

**Jaime Dalmau Serra**

*Unidad de Nutrición y Metabolopatías. Hospital  
Infantil La Fe. Valencia.*

**Textos disponibles en  
[www.aepap.org](http://www.aepap.org)**

**¿Cómo citar este artículo?**

Cantarero Vallejo MD. Reflexiones en nutrición infantil: mitos y realidades. Introducción. En AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2014. Madrid: Exlibris Ediciones; 2014. p. 17-8.

## **Reflexiones en nutrición infantil: mitos y realidades. Introducción**

**M.<sup>a</sup> Dolores Cantarero Vallejo**

*Pediatra de Atención Primaria. CS de Illescas. Toledo.*

*[mdcantarero@hotmail.com](mailto:mdcantarero@hotmail.com)*

Los pediatras somos conscientes de la importancia de la salud nutricional. Está demostrado que una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo del niño. La edad infantil es el periodo de la vida crítico, en el que se establecen unos hábitos nutricionales óptimos para conseguir el crecimiento adecuado y evitar las enfermedades relacionadas con la dieta. El mantenimiento, en la edad adulta, de adecuadas prácticas alimentarias, contribuye a la conservación de una buena salud.

Los padres, principales responsables de la educación nutricional de sus hijos están influenciados por la propia cultura, modas, la industria y publicidad, y manifiestan frecuentemente dudas referentes al mejor modo de alimentarles. El porcentaje medio de las consultas motivadas por preocupaciones nutricionales se estima en un 17% en los primeros tres años. Es obligación del pediatra orientar y resolver los problemas al respecto. La consulta de atención primaria proporciona un escenario favorable para fomentar una nutrición adecuada e iniciar a los niños a buenos hábitos de alimentación. Es un ámbito donde es más fácil reconocer factores familiares o sociales favorecedores de malas prácticas alimentarias.

En la actualidad algunos dogmas en nutrición infantil han sido sometidos a discusión dando lugar a numerosas publicaciones y nuevas actitudes dentro de la comunidad pediátrica, apartando así tradiciones en alimentación convertidas en normas de modo empírico.

La OMS, UNICEF y comités de nutrición de diferentes sociedades científicas pediátricas han publicado recomendaciones que, en su conjunto, proporcionan directrices para fomentar y apoyar una mejora de la alimentación infantil. Sin embargo muchos lactantes y niños no reciben una alimentación óptima, en muchos casos es hiperproteica, hipergrasa y pobre en hierro.

Actualmente la intervención educativa por parte del pediatra en el tema de salud nutricional es insuficiente. Es responsabilidad del pediatra mantener una adecuada

formación sobre las cuestiones nutricionales más relevantes y poder manejar en su labor diaria las últimas sugerencias sobre el tema.

La finalidad de esta mesa redonda es la de proporcionar una puesta al día sobre las recomendaciones en nutrición infantil, respondiendo a cuestiones relativas a aquellos puntos de mayor controversia acerca del qué, cuánto, cuándo y cómo ofrecer algunos de los aportes nutritivos necesarios para asegurar un adecuado estado de salud.