



## **TALLER 4: ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL LACTANTE Y NIÑO PEQUEÑO**

Moderador: Salvador Martínez Arenas. Valencia

Ponente: Jaime Dalmau Serra. Valencia

### **OBJETIVO GENERAL**

Sigue habiendo controversia en la introducción de la alimentación complementaria y en la alimentación hasta los 2-3 años de edad. Por ello el objetivo del taller es mostrar las recomendaciones en las que hay una base científica y las basadas en costumbres. Para ello se mostrarán recomendaciones realizadas en comunidades españolas para ver si hay diferencias, y en caso de haberlas si éstas pueden tener repercusiones a corto, medio o largo plazo. En este contexto se darán unas normas aceptadas por la comunidad científica respecto a cuándo empezar a introducir la alimentación complementaria y con qué alimentos, y se estudiará cómo individualizar la alimentación del niño sano a esta edad dependiendo características familiares (hijo de padres alérgicos u obesos, madre anémica, etc.) o del propio lactante: estreñido, niño que gana peso rápidamente o muy lentamente, etc. Finalmente se valorará si las prácticas de alimentación más comunes conllevan algún riesgo: ingesta deficiente de vitamina D, de hierro, de ácidos grasos poliinsaturados y DHA, de otros micronutrientes, o exceso de proteínas; y de existir estos riesgos cómo prevenirlos con la alimentación o si se precisa algún suplemento.