HealMe · Entre mamás

Cultivando salud y vínculos.

Guía práctica de

alimentación *infantil*

Comprendé qué darles, cuándo y por qué,
para cubrir sus necesidades nutricionales.

Para niños de 2 a 12 años



La salud también se construye en la mesa

Defensas

Digestión

Energía

Crecimiento

Lucía Brane Durañona · Psico-naturópata

healme.care

Querida mamá,

Preparé esta guía para ayudarte a cuidar la salud de tus hijos todos los días desde lo que les ofrecés en la mesa.

Quiero compartir con vos conocimientos que te permitan entender qué necesita su organismo para crecer y desarrollarse, qué aportan los distintos alimentos, cómo elegirlos, cómo prepararlos y cómo combinarlos.

Pero también quiero ayudarte a resolver cosas mucho más cotidianas: qué darles de desayunar, qué llevarles de merienda, cómo organizar tus compras, qué tener siempre en casa o qué cocinar esos días en los que no tenés ni tiempo ni ganas.

Y también quiero ayudarte a encontrar maneras de proponer cambios de hábitos sin que se conviertan en una batalla, respetando los tiempos de todos y haciéndolo con dulzura y alegría.

¿Por qué le doy tanta importancia a la alimentación?

En naturopatía hablamos mucho del terreno. Me gusta imaginarlo como la tierra en la que crece una planta. Cada planta tiene sus propias características y necesidades, pero la calidad de la tierra, el agua, la luz y las condiciones en las que crece también influyen en su desarrollo.

Con nosotros pasa algo parecido.

Nuestro organismo está constantemente trabajando, adaptándose, creciendo, renovándose, defendiéndose y reparándose. Para poder realizar todas esas funciones necesita determinadas condiciones y recursos.

La alimentación, la digestión, el descanso, el movimiento, nuestras emociones, nuestros vínculos y el ambiente en el que vivimos forman parte de nuestro terreno.

La alimentación es solamente una parte, pero es una sobre la que tenemos la posibilidad de actuar todos los días. Y por eso quiero que empecemos por ahí.

De mi casa a la tuya

Yo también soy mamá de dos niñas. Y aunque hace años que estudio la salud y la alimentación, también tengo días en los que no sé qué cocinar, en los que mis hijas no quieren probar lo que les preparé o en los que termino improvisando la cena con lo que encuentro en la heladera.

Con el tiempo fui encontrando maneras de organizarme, de simplificar las cosas y de incorporar hábitos que hoy forman parte de nuestra vida. Algunos me funcionaron enseguida, otros me llevaron bastante más tiempo. Y sigo aprendiendo.

Muchas veces termino compartiendo estas cosas con mis amigas, hablando de lo que hacemos en casa, de lo que nos funciona, de lo que nos cuesta y aprendiendo también de ellas.

Eso es un poco lo que quiero hacer a través de HealMe.

Compartir con vos lo que aprendí durante todos estos años de formación y experiencia, acercarte información que quizás no tengas el tiempo de ir a buscar y darte herramientas para que puedas elegir lo que tenga sentido para vos y tu familia.

No espero que mañana cambies toda tu alimentación. Me gustaría que, después de leer esta guía, puedas mirar lo que comés y lo que les ofrecés a tus hijos con un poquito más de conocimiento, que entiendas por qué elegís determinadas cosas y que tengas más recursos para resolver el día a día.

Y también me encantaría saber qué te funciona a vos. Compartir con generosidad es justamente la idea de estar «entre mamás».

Espero que disfrutes de esta guía y que podamos seguir aprendiendo juntas.

Un gran abrazo,

Lucía

Entre tantos consejos, ¿por qué escucharme a mí?

Soy Lucía, psico-naturópata y mamá de dos niñas.
Hace más de 15 años que estudio temas relacionados con la salud.

Tuve una enfermedad grave, una enfermedad autoinmune que me dijeron que era incurable. Para curarme a mí misma, comencé a estudiar, probar caminos y buscar respuestas.

Con los cambios en la alimentación y otros cuidados que fui incorporando, mi enfermedad entró en remisión completa. Cuando cuento mi experiencia, hablo de ese conjunto de cambios en mi alimentación, mis hábitos y mi manera de cuidarme.

Cuando nacieron mis hijas, profundicé en todo lo relacionado con la infancia: qué necesitan, cómo alimentarlas y cómo acompañarlas cuando se enferman. Lo que estudiaba fue entrando en nuestra cocina, nuestras rutinas y mi manera de cuidarlas.

Mi formación

Naturópata diplomada en ISUPNAT, con diploma de Gestalt-praticienne. Estudié medicina tradicional, naturopatía, naturopatía higienista y pediátrica, ayuno terapéutico, alimentación instintiva y viva, y enfoque Gestalt, entre otras disciplinas relacionadas con la salud. También incorporo conocimientos de medicina funcional y consulto investigaciones y recomendaciones pediátricas.

Entre mis fuentes: el Manual de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y las orientaciones de la Asociación Francesa de Pediatría Ambulatoria publicadas en mpedia.

Qué vas a poder resolver con esta guía

Hay días en que lo difícil es saber qué ofrecer. Otros, lograr que lo prueben. Y muchas veces, tener algo a mano cuando llega el hambre.

Para empezar rápido · Qué darles en cada comida · p. 51
Cómo armar desayunos, almuerzos, meriendas y cenas; qué alimentos incluir habitualmente y cuáles dejar para algunos días.

Para comprender · Cómo aprovechar mejor los alimentos · p. 34
Qué ofrecer crudo, qué necesita cocción y cómo preparar los distintos grupos para cuidar sus nutrientes, su seguridad y su tolerancia.

Para acompañar · Cómo cambiar sin pelear por cada bocado · p. 46
Por dónde empezar, cómo acercar sabores nuevos y cómo avanzar de a poco, respetando sus tiempos y los de tu familia.

Para organizarte · Qué tener en casa para estar preparada · p. 61
Cómo organizar el freezer, la heladera, la alacena y el canasto; qué dejar pronto para resolver cuando hay poco tiempo.

Para comprar · Cómo elegir lo que comprás · p. 41
Leer ingredientes y comparar etiquetas para reconocer qué nutrientes aporta un producto y qué agregados preferís evitar.

Y recetas para llevarlo a la cocina: podés empezar por la dificultad que más se repite en tu casa e ir sumando cambios.

Al final te espera un regalo especial
Acceso gratuito a mi clase «Fiebre, mocos y defensas»: qué observar cuando tu hijo se enferma, cómo acompañarlo y cuándo consultar. Una masterclass para dejar de tapar síntomas y acompañar esos procesos con más paz y herramientas.

Las referencias de página corresponden a la guía completa.

Por qué importa la variedad

Para formar huesos, renovar tejidos, transportar oxígeno y sostener sus defensas, el cuerpo necesita distintos nutrientes.

Cuando recibe menos de algunos nutrientes de lo que necesita, puede recurrir a sus reservas y adaptarse durante un tiempo. Por ejemplo, si recibe poco hierro, primero utiliza el que tiene almacenado. Si esa falta continúa y aparece anemia, disminuye su capacidad de transportar oxígeno y pueden aparecer cansancio y dificultades para concentrarse.

El cuerpo puede compensar durante un tiempo, pero no indefinidamente. Una carencia sostenida puede limitar funciones necesarias para crecer, aprender y mantenerse sano. Por eso importa conocer qué aporta cada alimento: hay tareas para las que un nutriente no puede reemplazar a otro.

Ofrecer distintas fuentes de esos nutrientes ayuda a cubrir sus necesidades.

Pero atención: un alimento que hoy no quiso tiene alternativas; una comida no define toda su alimentación. Yo tampoco hago todo perfecto. Quiero que tengas información para elegir, encontrar opciones y hacer cambios posibles para ustedes, con más confianza y menos presión.

Hierro: reservas, funciones y carencia · NIH

Qué aporta *cada nutriente*

El cuerpo también utiliza energía para mantener su temperatura y digerir. Los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas cumplen trabajos diferentes.



Hidratos de carbono

Aportan energía que las células utilizan para trabajar. La glucosa es un combustible importante para el cerebro y los músculos.

Dónde lo encontramos
Frutas, cereales integrales, papa, boniato y legumbres.

→ Energía
Cerebro y músculos

Proteínas

Aportan aminoácidos para crecer y renovar tejidos. Forman parte de enzimas, anticuerpos y muchas hormonas.

Dónde lo encontramos
Huevos, pescado, carnes, legumbres, frutos secos y semillas.



→ Crecer y renovar tejidos

Anticuerpos



Grasas

Aportan energía y forman parte de las membranas de las células. Permiten absorber las vitaminas A, D, E y K.

Dónde lo encontramos
Aceite de oliva, palta, frutos secos, semillas y pescados grasos.

Membranas

Absorber vitaminas
A, D, E y K

Digestión y aprovechamiento de nutrientes · NIDDK

¿Qué les doy de comer hoy?

Y, sobre todo, ¿cómo sé que les estoy aportando lo que necesitan?

Con la guía completa vas a encontrar:

- Las necesidades nutricionales de tus hijos.
- Qué ofrecerles en cada comida y por qué.
- Cómo elegir los alimentos y leer las etiquetas.
- Cómo incorporar nuevos hábitos sin peleas.
- 21 recetas y una preparación de chucrut.

También incluye 6 fichas imprimibles

Para organizarte y llevar lo aprendido a la práctica.

USD 19

Quiero mi guía completa

Un material para consultar a medida que tus hijos crecen.