

**NUTRICIÓN Y DIETA SANA. RECURSOS EN LA RED**  
**NOTAS PARA LA CONSULTA**



*Descarga este material en tu escritorio y utiliza los hipervínculos*

*Dra. Petuka Hoyos Vázquez*  
*Dra. Marta Castell Miñana*



# RECURSOS PARA PROFESIONALES

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

- [Aplicación nutricional de la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas \(SEGHNP\)](#).
- [Herramienta del Servicio de Endocrinología del Hospital de La Paz \(EndocrinoPed\)](#).

## ANTROPOMETRÍA. CALCULADORAS DE PERCENTILES E IMC

- [Calculadora de la iHan](#).
- [Calculadora del Children's Nutrition Research Center](#).
- Herramienta y App del Penn State Health Children's Hospital: [NewbornWeight](#).
- [Patrones de crecimiento infantil de la OMS](#).
- Software programa Antro OMS [calculadora antropometría infantil \(OMS\)](#).
- [Estudio longitudinal de crecimiento Barcelona 1995-2017 \(Millennials ' Growth\)](#)
- [Anthrocal](#) (utiliza curvas de OMS)

## HERRAMIENTAS NUTRICIONALES EN GRUPOS ESPECÍFICOS

### SEGUIMIENTO DEL NIÑO PREMATURO:

- [Web Peditools](#). Tablas de Fenton (crecimiento posnatal del prematuro): [niño](#), [niña](#)
- Herramienta y App del PennState Health Children's Hospital. [NewbornWeight](#).
- Prematurico. [Archivo Excel descargable para guardar datos de pacientes](#) (apartado T10).
- [Gráficas de seguimiento para prematuros Intergrowth 21](#).
- [Patrones de crecimiento infantil de la OMS](#).
- [Anthrocalc](#) y [GrowhtCalc](#) (calculadoras para prematuros y algunos síndromes)

### SEGUIMIENTO DEL NIÑO CON SÍNDROME DE DOWN:

- [Tablas de crecimiento del CDC](#).
- [Tablas de crecimiento de la Fundación Catalana de Sd. Down](#).
- [Antrocalc](#)
- [Growthcalc](#)



## **NUTRICIÓN HOSPITALARIA**

- [Guía de Nutrición Pediátrica Hospitalaria \(5ª edición. 2021\) de la SEGHP](#)
- [Manual de Nutrición Enteral en Pediatría \(2ª edición. 2015\) del GETNI](#)
- [Manual de Nutrición de la AEP 2021](#)

## **VALORACIÓN DE LA INGESTA**

- Test de adherencia a la dieta mediterránea para población infantil [kidMed](#).
- Test adherencia a dieta mediterránea [Predimed](#).
- Recursos del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición de la Universidad de Valladolid:
  - [Calibración de dietas](#).
  - [Composición de alimentos](#).
- [Recursos de la Universidad Complutense de Madrid](#):
  - [Base de datos de composición de alimentos de la Universidad Complutense de Madrid](#).
  - [Recursos web de raciones y pesos de alimentos](#)
  - [Pesos de medidas caseras y raciones habituales de consumo](#)
- [Base de Datos Española de Composición de Alimentos \(BEDCA\)](#)
- Atlas fotográfico AECOSAN.
  - [Atlas fotográfico 2013](#)
  - [Atlas fotográfico 2014](#)
- [Organizador dietético metabólico del Hospital Universitario de Santiago de Compostela](#).
- [Programa PIPO](#) (Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil).
- [Programas de dietas, calculadoras dietéticas y test nutricionales](#)

## **LACTANCIA MATERNA**

- [Fármacos y lactancia](#).
- Comité de lactancia AEP. [Recursos para profesionales](#).

## **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

- [Guía de alimentación complementaria GastroSur AMPAP Madrid 2019](#).
- [Alimentación complementaria AEP 2018](#).
- [Manual de Nutrición de la AEP 2021](#)



# RECURSOS PARA FAMILIAS

## LACTANCIA MATERNA

- [Guía para madres que amamantan.](#)
- [Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia \(IHAN\).](#)
- Recursos AEP:
  - [Información útil para madres y padres.](#)
  - [Preguntas frecuentes sobre LM.](#)
  - [App sobre LM.](#)
- Lactancia en gemelos:
  - [www.gemelosalcuadrado.com](http://www.gemelosalcuadrado.com).
  - [www.multilacta.org](http://www.multilacta.org).
- [Recursos prácticos y visuales sobre lactancia materna, piel con piel y problemas frecuentes.](#) Gerencia de Atención Integrada de Albacete.
- [Blog Apilam](#), creadores de [e-lactancia.org](http://e-lactancia.org).
- [LactApp](#): App y blog escrito por profesionales y consultores internacionales de lactancia materna.
- [Guía esencial: los primeros días de lactancia materna.](#) Servicio Cántabro de Salud.

## CRECIMIENTO Y CURVAS DE PESO

- [App Growin.](#) App que permite llevar un control del crecimiento de los niños y ofrece consejos para prevenir la obesidad. Permite elegir entre distintos estudios de crecimiento. Disponible solo para Android.

## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- [Recomendaciones Alimentación complementaria AEP \(2018\).](#)
- Familia y salud. [Alimentarse a cada edad.](#) Ofrece múltiples recursos escritos por profesionales y dirigidos a padres.
- [Documento de consenso de Atención Primaria y Hospitalaria sobre las Recomendaciones en alimentación infantil.](#) Gerencia de Atención Integrada de Albacete (2019).
- [Recomendaciones para padres de la Sociedad Valenciana de Pediatría 2018.](#)
- [Manual sobre como ofrecer una alimentación complementaria saludable \(BLW\)](#)

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Familia y salud. [Vamos a comer bien.](#)



- En Familia. [Alimentación](#).
- [Pequeños cambios para comer mejor](#). Agencia de Salud Pública de Cataluña
- [Aprendiendo a comer](#) (Grupo Español de Trabajo en Nutrición Infantil GETNI)
- Platos saludables:
  - [Plato saludable de Harvard](#).
  - Programa ALIPA "Alimentos a la palestra". [Plato de Alipa](#).
  - [Programa Nutriplato](#) (Hospital Sant Joan de Dèu).
  - Faros. [Portal de salud para familias del Hospital Sant Joan de Dèu. Método de la mano](#)
- [Guías canadienses sobre raciones](#) (Dietitians of Canada). Recursos visuales sobre raciones y recetas.
- Dieta mediterránea: [www.dietamediterranea.com](http://www.dietamediterranea.com)
- Test de adherencia a dieta mediterránea para realizar por padres/adultos: <https://dietamediterranea.com/test-de-la-dieta-mediterranea/>.
- Recetas saludables:
  - [Las Pequerrecetas](#). Hospital Rey Juan Carlos (Madrid).
  - [Cocinando en familia](#). Web Familia y Salud.
  - [Recetario de la web Dieta Mediterránea](#).
  - [PIPO](#) (Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil): ejemplos de menús saludables por grupos de edad.
- Blogs interesantes (algunos más activos en redes sociales):
  - [Tu eliges lo que comes](#) (C. Casabona).
  - [Mi dieta cojea](#) (A. Sánchez).
  - [El nutricionista de la General](#) (J. Revenga).
  - [Gominolas de Petróleo](#) (MA. Lurueña).
  - [Julio Basulto](#).
  - [sinAzucar.org](http://sinAzucar.org).
  - [Dime que comes](#) (L. Martínez).
  - [Lo que dice la ciencia para adelgazar](#) (L. Jiménez).
  - [Juan Llorca](#). Kids inspired food.
  - [El blog de Gemma del Caño](#)
  - [Creciendo en verde](#). Miriam Martínez (pediatra especializada en dieta vegetariana y vegana).
  - [MamaPitu pediatra](#)
- Podcast:
  - Factor Intrínseco (Juan Revenga)
  - Mi dieta cojea radio (Aitor Sánchez)
  - Vida sana (Julio Basulto y Carles Mesa)

## RECURSOS PARA NIÑOS CON NECESIDADES ESPECIALES

- Enfermedad celiaca:
  - [Facemovil App](#).
  - [www.celiacos.org](http://www.celiacos.org).
  - [Celiacos jóvenes de España](#).
  - [Mobiceliac](#). App lector de códigos de barras de los productos sin gluten disponibles en puntos de venta en España.



- [Celicidad.net](#) y [app con restaurantes](#)
- Síndrome de Down:
  - Proyecto Down España: [Alimentación en distintas etapas](#), [Guía del desarrollo infantil desde el nacimiento hasta los 6 años](#).
    - Alergias/intolerancias alimentarias:
  - App [All I can eat](#).
  - [Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex](#) (AEPNAA)
    - [Guía para centros educativos y comedores escolares](#)
  - [Alergias alimentarias. ¿Y ahora qué?](#). 2ª edición actualizada
- Vegetarianos/veganos:
  - [Dime que comes](#) (L. Martínez).
  - [En Familia](#): dietas vegetarianas.
  - [En Familia](#): recomendaciones para hacer una dieta vegetariana o vegana según la edad.
  - [Creciendo en verde](#). Miriam Martínez.
- Enfermedades metabólicas:
  - [Web Unidad de Metabolopatías Hospital La Fé](#)
  - [Web del Hospital Sant Joan de Dèu](#)

## RECURSOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

- [App Diana come sano](#). Múltiples juegos para niños.
- Vídeo educativo: [Enseña a tus hijos a comer sano](#).
- [Canal Disney Junior España: ¡a comer!](#) Canal de Youtube con vídeos divertidos que animan a los niños a conocer las distintas frutas y verduras.
- Cuentos:
  - [Misterio en el huerto](#).
  - [Cuentos para celíacos](#).
  - [El niño que solo comía espaguetis](#).
  - [App Esporti Family](#): 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 actividad física:
  - [Fatsecret](#).
  - [Myfitnesspal](#).
  - App [El coco](#). Ayuda a clasificar productos alimentarios mediante captura de códigos de barras utilizando el código de colores Nutriscore y NOVA.
- [App Con la comida si se juega](#). Para niños a partir de 8 años y adolescentes, app tipo quiz sobre pautas para una vida saludable.
- [App Carakuato: frutas y verduras](#)



## 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](#).  
¿Conoces algún recurso que sea interesante? Envíamelo a: [mshoyos@sescam.jccm.es](mailto:mshoyos@sescam.jccm.es)

