

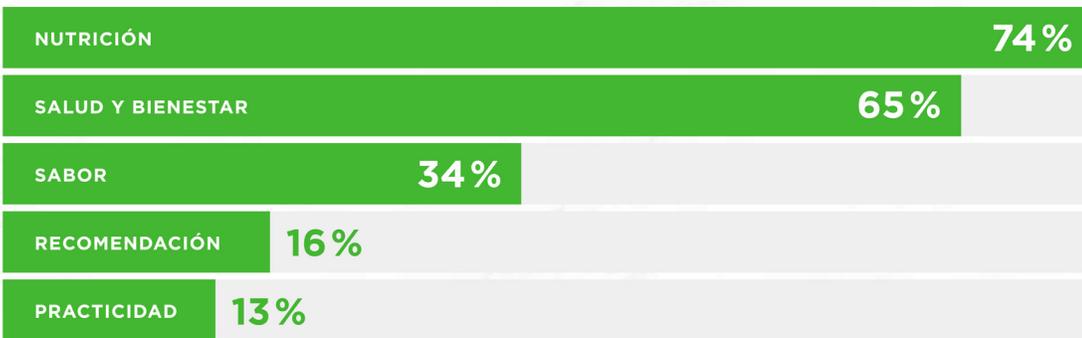
# El estado de la ciencia y la perspectiva de quienes cuidan niños

Prácticas de alimentación de lactantes y preescolares

El Centro de Nutrición del Aguacate realizó una encuesta con padres, madres y cuidadores de lactantes y preescolares para comprender mejor los comportamientos de compra de alimentos y los obstáculos que existen al establecer patrones de alimentación más saludables alrededor de los niños<sup>1</sup>. La encuesta revela que los aguacates cumplen con los criterios de los cuidadores para elegir alimentos, ya que aportan los nutrientes, el sabor y la textura deseados. La encuesta además complementa una revisión de publicaciones, la cual respalda la idea de que el aguacate es ideal para la alimentación complementaria y de transición de los niños.



Quienes cuidan niños consideran que **la nutrición es el factor más importante** a tener en cuenta al decidir qué alimentos y bebidas deben darle a su lactante o preescolar.



Quienes cuidan niños analizan una amplia variedad de características nutricionales al elegir alimentos y bebidas para su lactante o preescolar. Por ello las clasificaron según su nivel percibido de importancia del 0 ("para nada importante") al 10 ("muy importante").

**73%** de las personas que cuidan niños creen que es muy importante **elegir alimentos que contengan vitaminas y minerales esenciales, además de proteína.**

**61%** de las personas que cuidan niños creen que es muy importante **elegir alimentos que contengan grasas saludables** (mono y poliinsaturadas).

## Formas comunes de preparar aguacate para lactantes y preescolares

**41%**  
 Machacado, solo, sin condimentar



**30%**  
 Cortado o machacado, con otras frutas y verduras



**23%**  
 Cortado o machacado, como parte de otra comida



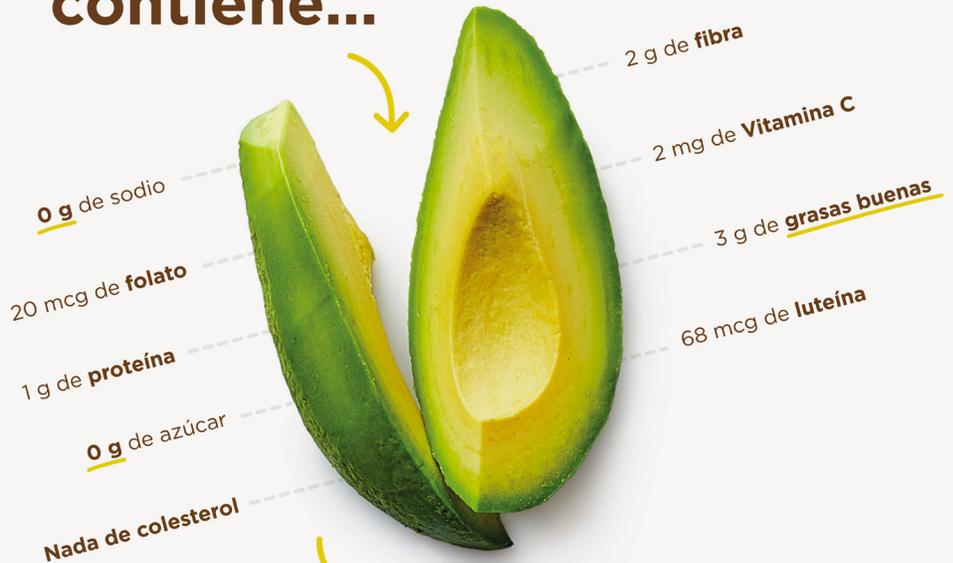


Casi el **20%** de las personas que cuidan niños **no le dan frutas ni verduras** a su lactante o preescolar con regularidad.

Los **aguacates**, gracias a su perfil nutricional único, sabor agradable y textura suave, pueden ser una buena forma de aumentar el consumo de frutas y verduras de los niños.

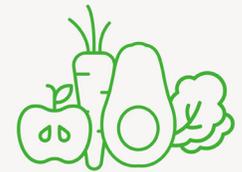


## Una porción de aguacate de **25 g** contiene...



Una porción de aguacate de 25 g contiene nutrientes que la mayoría de quienes respondieron clasificaron como "muy importantes".

Las personas que cuidan niños y le dan aguacate a su lactante o preescolar tienen más probabilidades de alimentarlo con una mayor variedad de frutas y verduras.



## El uso de aguacate aumentó entre personas que cuidan niños

Porcentaje de personas que cuidan niños y que ofrecen aguacate al menos una vez por semana



### Pero...

solo **1 de cada 20** personas que cuidan niños respondió "aguacate" cuando se les preguntó qué fruta es más probable que ofrezcan



Según un artículo de 2016, que revisó más de 100 estudios, el aguacate puede tener un papel importante en la alimentación complementaria y de transición.<sup>ii</sup>

- Los aguacates son densos en nutrientes, tienen una textura suave y un perfil de sabor neutro, atributos ideales para un primer alimento.
- Los aguacates se pueden incorporar como opción de fruta baja en azúcar, lo cual puede ayudar a evitar el desarrollo de una preferencia temprana por alimentos dulces.
- Cuando se generan experiencias positivas tempranas con frutas y verduras, es más probable que se sostenga su consumo durante la vida.
- Los compuestos bioactivos del aguacate juegan un papel importante en la salud de los lactantes.

