Alimentación saludable

Guía para familias

estrategia naos

programa
perseo
¡Come sano y muévete!



PROGRAMA PERSEO
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

Alimentación saludable

Guía para familias



PROGRAMA PERSEO
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO / AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA / CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCUMENTACIÓN EDUCATIVA

COORDINACIÓN INSTITUCIONAL:
Elena González Briones
Ministerio de Educación y CIencia
Begoña Merino Merino
Ministerio de Sanidad y Consumo

GRUPO DE TRABAJO:
Jesús Muños Bellerín **Alicia Lobato Montes**
Ana Martínez Rubio **Pilar Migallón Lopezosa**
Luis Morán Fagúndez **Román Puente Sánchez**

COORDINACIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO:
Alejandro García Cuadra
Ministerio de Educación y Ciencia
Jesús Muñoz Bellerín

TRATAMIENTO DE TEXTO: **Joaquín Tolsá Torrenova**

CONCEPTO GRÁFICO, DIBUJOS Y MAQUETACIÓN:
Pixeltoon, S.L. estudio creativo

AGRADECIMIENTOS

Comisión Gestora del Programa Perseo

Félix Lobo
José Pérez Iruela
Jesús Muñoz Bellerín
José Díaz-Flores Estévez
Guillermo Doménech Muñiz
Sara Pupato Ferrari
Eulalio Ruiz Muñoz
Manuel Amigo Quintana
José Joaquín Gutiérrez García
Natalia Gutiérrez Luna
Juana del Carmen Alonso Matos
José María Martín Aceves
Rafael Leal Salazar
Ricardo Pérez Sánchez
Juan Carlos Porrúa Pardal
Juan José Murillo Ramos
Maria Dolores Torres Chacón
Dolores Abelló Planas
Luis Carbonel Pintanel
Miguel Angel Bonet Granizo

Equipo de Expertos del Programa Perseo

Javier Aranceta Bartrina
Rosa Calvo Sagardoy
Angeles Castro Masó
Valentín Gavidia Catalán
Inmaculada Gil Canalda
Mª Luisa López Díaz-Ufano
Begoña Merino Merino
Susana Monereo Mejías
Rosa Maria Nieto Poyato
Carmen Pérez Rodrigo
Fernando Rodríguez Artalejo
Lucrecia Suárez Cortina
Gregorio Varela Moreiras
Oscar Luis Veiga Núñez
Jesús Campos Amado
Juan Manuel Ballesteros Arribas
Elena González Briones
Vicente Calderón Pascual
Alejandro García Cuadra
Jesús Cerdán Victoria

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA
SECRETARÍA GENERAL DE EDUCACIÓN
Centro de Investigación y Documentación Educativa

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN
Subdirección General de Coordinación Científica

EDITA
© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
Subdirección General de Coordinación Científica

N.I.P.O.: 651-07-023-8
I.S.B.N.: 97884-369-4375-7
DEPÓSITO LEGAL: M-35.495-2007

Programa piloto Perseo
Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación y Ciencia

Con la colaboración y participación de las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia y las Direcciones Territoriales y Provinciales de los Ministerios de Sanidad y Consumo (INGESA) y de Educación y Ciencia de Ceuta y de Melilla

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
GUÍA PARA LAS FAMILIAS

CONTENIDOS

1. Introducción 5
2. ¿Por qué esta guía? 6
3. Los alimentos 12
4. Necesidades nutricionales de niños, niñas y adolescentes 24
5. El peso 28
6. Hábitos familiares 38
7. Las chucherías 50
8. Principales comidas 54
9. Alimentación en el Centro Educativo 58
10. Aspectos emocionales de la alimentación 62
11. Actividad física y salud en la edad escolar 68
12. Anexo: Recomendaciones por grupo de edad 70

1. INTRODUCCIÓN

Los cambios en estilos de vida, sociales y laborales, que ha experimentado la sociedad española han ocasionado un fuerte incremento de la obesidad en la población infantil española. Estos cambios han modificado los hábitos alimentarios y contribuyen al incremento del sedentarismo.

Conscientes de ello, los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo, dentro del Convenio Marco de colaboración que han suscrito, han considerado que es de suma importancia la intervención en edades tempranas con el objetivo de modificar esta tendencia en las nuevas generaciones. Es así como nace el Programa Piloto Perseo de promoción de la actividad y la actividad física saludables en el ámbito escolar. Este programa pretende actuar en la escuela en los primeros años de vida, ya que es entonces cuando se adquieren los hábitos de alimentación y actividad física. El programa se enmarca además, en la Estrategia para la nutrición, la actividad física, prevención de la obesidad y salud (NAOS).

La alimentación y la actividad física saludables previenen la aparición de las enfermedades asociadas a la obesidad (diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc). Una buena alimentación y un buen estado de salud general son también fundamentales en el rendimiento escolar.

Los programas educativos sobre nutrición y actividad física tienen como objetivo contribuir a mejorar los hábitos de la población escolar. La escuela tiene la responsabilidad de conseguir que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable. Sin embargo, para ello, es imprescindible el apoyo de las propias familias.

Esta guía constituye una herramienta de apoyo al desarrollo del Programa Perseo y pretende ayudar a las familias a favorecer una alimentación saludable de sus hijos e hijas de manera que exista una continuidad entre lo aprendido en el centro educativo y la vida familiar y cotidiana.

Una alimentación saludable, junto con el fomento de la actividad física en las familias, contribuirá a romper la tendencia creciente de la obesidad infantil.

2. ¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Hoy en día, sabemos la importancia que una buena alimentación tiene para la salud, pero no por ello nos alimentamos saludablemente.



HACE SÓLO UNAS DÉCADAS, ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE ERA MUY SENCILLO.

Nuestro país era más agrícola y existía una gran disponibilidad de alimentos (fruta, verdura, legumbres...) que llegaban muy frescos a nuestras mesas, según el curso de las estaciones del año. Los alimentos elaborados prácticamente no estaban disponibles y eran caros. Nuestro país seguía la saludable **dieta mediterránea.** No era necesario tener ningún conocimiento especial para alimentarse correctamente.

Las investigaciones han demostrado que el entorno familiar es sumamente importante para que las futuras generaciones adopten estilos de vida que les permitan estar bien alimentadas y ser más activas físicamente.

También nos han indicado cómo debe ser nuestra alimentación para que este futuro pueda hacerse realidad.

En esta **guía te explicamos** todo esto y te animamos a que tu familia y tú lo pongáis en práctica cuanto antes, si bien poco a poco, como todos los cambios importantes.



HOY DÍA. la disponibilidad de alimentos elaborados, las redes de distribución de los productos frescos, el precio de los alimentos, ponen a disposición de todas las mesas un número de productos alimentarios enorme, muchas veces ya elaborados, que complican enormemente la selección y la combinación saludable de los alimentos.



Si a esto unimos que nuestra sociedad se ha mecanizado por completo, tenemos como resultado una nueva dificultad para mantenernos sanos.

EL CUERPO NECESITA CADA DÍA CONSUMIR ALIMENTOS LLENOS DE NUTRIENTES Y ENERGÍA (CALORÍAS) EN LA CANTIDAD Y CALIDAD DEBIDAS.

Nuestro organismo aprovecha los nutrientes, pero la energía que los acompaña muchas veces no puede gastarse, dada la escasa actividad física que nuestro organismo desarrolla. Este desequilibrio produce obesidad y nos pone en el camino de la mala salud.



Ante esta situación **los padres y madres estamos en una posición privilegiada** para evitar que esta epidemia de sedentarismo y mala alimentación se trasmita a la siguiente generación.

Si en la infancia se adquieren unos hábitos de alimentación y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a nuestros hijos e hijas a prevenir la obesidad, así como numerosas enfermedades, y a gozar de la vida con energía, bienestar y salud.

La situación que reflejan los últimos datos de los que dispone el Ministerio de Sanidad y Consumo nos confirma que la alimentación y la actividad física de las nuevas generaciones está alejándose de la recomendable: en relación a la frecuencia de consumo de alimentos necesarios para la salud, como la **fruta** y la **verdura**, la población escolar está lejos de lo recomendado: **cinco raciones diarias** de estos alimentos.



Más de una vez al día : 19,6%



Consumo de Frutas:



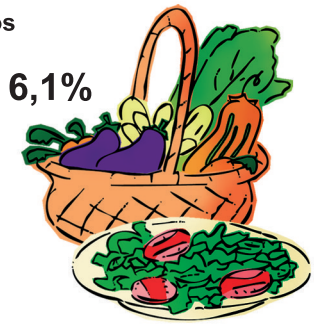
Todos los días: 15,7%

EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS ES MAYOR EN LAS CHICAS QUE EN LOS CHICOS Y DISMINUYE CON LA EDAD ENTRE LOS 11 A LOS 18 AÑOS.

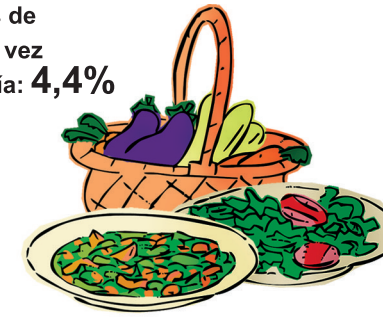
Consumo de Verduras:



Todos los días: 6,1%



Más de una vez al día: 4,4%



Sin embargo, la ingesta de otros alimentos cuyo consumo fomenta la obesidad y las caries (como los refrescos y los dulces) es mucho más frecuente de lo recomendado.



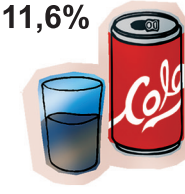
Dulces:
(caramelos, chocolates, etc...)
una vez al día o más: 23%

Refrescos:



No toman Nunca: 5,9%

Toman refresco todos los días: 11,6%



Toman refresco más de una vez al día: 18,8%



Los chicos toman más refrescos que las chicas y el consumo aumenta con la edad.

SOLO ESTÁN CONTENTOS CON SU PESO EL 53% DE LOS CHICOS Y EL 41% DE LAS CHICAS. EN LAS CHICAS LA INSATISFACCIÓN AUMENTA CON LA EDAD.

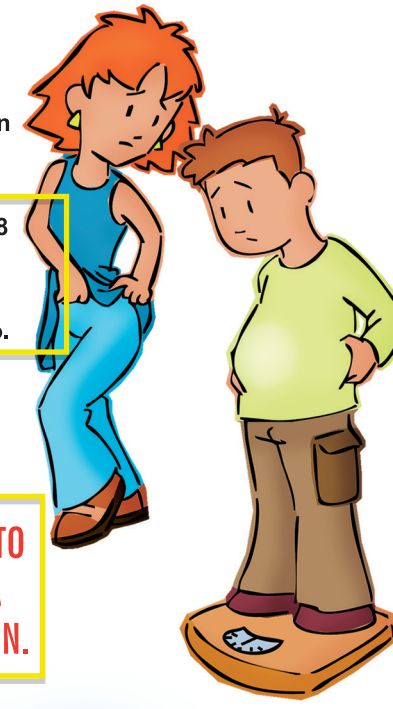


En el 11% de los casos, el descontento ocurre por sentirse muy delgados.

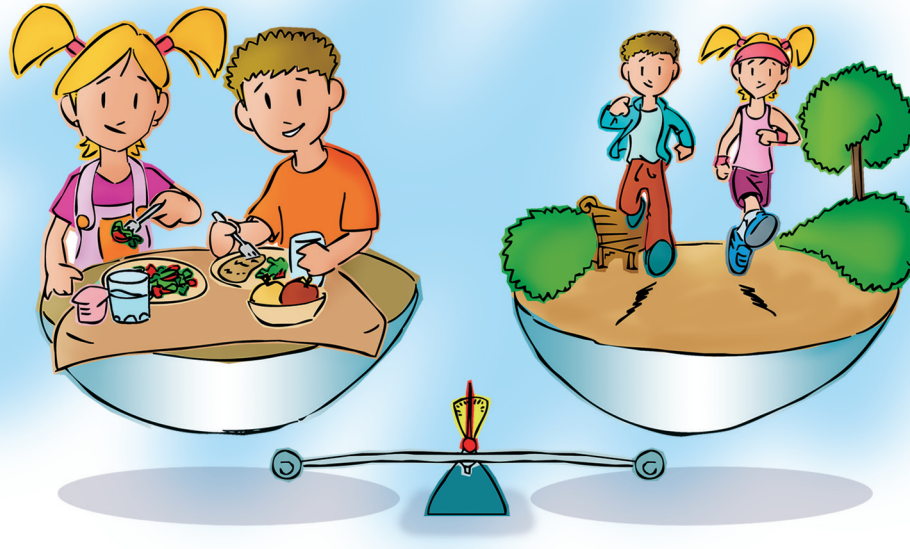
Esta disconformidad con el peso contrasta con los datos reales. Sólo presentan sobrepeso u obesidad un 5,4% de los chicos y un 3,1% de las chicas.

Al responder el cuestionario, un 22% no indica los datos sobre su peso y altura. En las edades de 11 a 18 años, en el momento de la encuesta, el 8,3% de los chicos y hasta el 15,5% de las chicas estaban siguiendo una dieta o haciendo algo para perder peso.

Hay que tener presente que la adolescencia es un momento de cambio y crecimiento acelerado, en el cual las bases que se tenían en la niñez pueden establecerse para el resto de la vida.



EN LA FÓRMULA DE LA SALUD Y EL MANTENIMIENTO DEL PESO, NUESTRO NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA CUENTA TANTO O MÁS QUE NUESTRA ALIMENTACIÓN.



Se declaran activos durante una hora al día, todos o la mayoría de los días de la semana, que es el tiempo mínimo recomendado, un 33,5% de la población escolar (el 40,2% de los chicos y el 26,8% de las chicas) que es activo al menos 5 días.

Casi la mitad de escolares de estas edades dedican más de dos horas al día a ver la televisión o vídeos en un día entre semana. En el fin de semana el consumo de estos productos de ocio se dispara y uno de cada cuatro escolares destina más de cinco horas al día a estas actividades sedentarias.



Al tiempo destinado a estas actividades sedentarias hay que sumar en la mitad de la población escolar una hora diaria destinada al ordenador. El estudio o deberes en casa ocupan un tiempo medio de dos horas más, que, junto con las horas lectivas, cinco más al día (salvo las destinadas a la clase de educación física), nos dibujan a la población escolar como uno de los segmentos de población más sedentarios de España. Incluso se sitúa plenamente en el sedentarismo, en algunos casos por encima de las personas mayores de 65 años.

Ante esta situación, los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo han decido iniciar una serie de acciones dirigidas a hacer que el entorno y la comunidad escolar faciliten la buena alimentación y la actividad física.

Esta guía, que es una de dichas acciones, reúne información importante para que toda la familia se alimente mejor

PARA RECORDAR:

- En la infancia se establecen los hábitos alimentarios y de actividad física; en la adolescencia pueden producirse importantes cambios relacionados con ellos.
- Chicos y chicas muestran preferencias y comportamientos relacionados con la alimentación y la actividad física diferentes. Dales las mismas oportunidades.
- Los padres y madres, y el entorno familiar, son un modelo a seguir en la edad escolar. Podemos mejorar nuestros hábitos alimentarios y la actividad física que realizamos. Esta guía puede ayudarle en ello.



HAZTE UN PLAN FAMILIAR Y SÍGUELO: TE GARANTIZAMOS LOS RESULTADOS. LA SITUACIÓN ES GRAVE, Y PARA PODER CAMBIARLA TENEMOS QUE EMPEZAR CUANTO ANTES.



PARA ESTAR MÁS INFORMADO:

Encuesta Nacional de Salud 2003
http://www.msc.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/

Estudio de la Conducta sobre Salud de los Jóvenes en Edad Escolar (HBSC)
http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/adolesSalud.htm

ISBNPA (International Society for Behavioural Nutrition and Physical Activity) Symposium I: Role of Family in Children's Physical activity and Nutrition Behaviours
http://www.isbnpa.org/pdf/ISBNPANewsletterAug2005.pdf

3. LOS ALIMENTOS

UN ALIMENTO ES CUALQUIER SUSTANCIA O PRODUCTO QUE, POR SUS CARACTERÍSTICAS, APLICACIONES Y/O PREPARACIÓN, SIRVE PARA LA NUTRICIÓN HUMANA NORMAL.

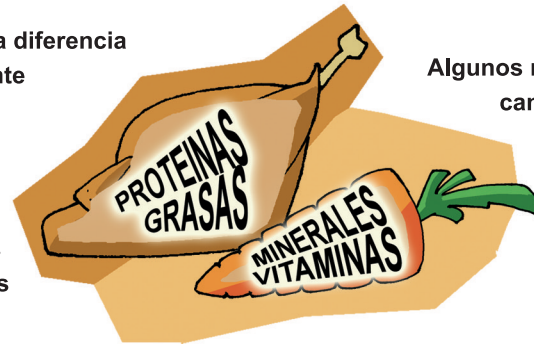


Los alimentos pueden ser tanto de **origen animal** (carne, pescado, leche, huevos) como de **origen vegetal** (cereales, frutas, verduras).

Los alimentos nos aportan **nutrientes y energía** (expresada en kilocalorías). Hablamos de **kilocalorías (kcal)**[1] como medida de la cantidad de energía que aportan los alimentos. Cuando hay un exceso o defecto en el aporte de energía, se producen enfermedades en el organismo.

Las sustancias que componen los alimentos se denominan **nutrientes**, cada uno de los cuales tiene su papel en nuestro organismo.

Para comprender mejor la diferencia entre lo que es un nutriente y lo que es un alimento, se puede decir que los alimentos son los "envases" de los nutrientes. Los alimentos contienen diferentes tipos de nutrientes;



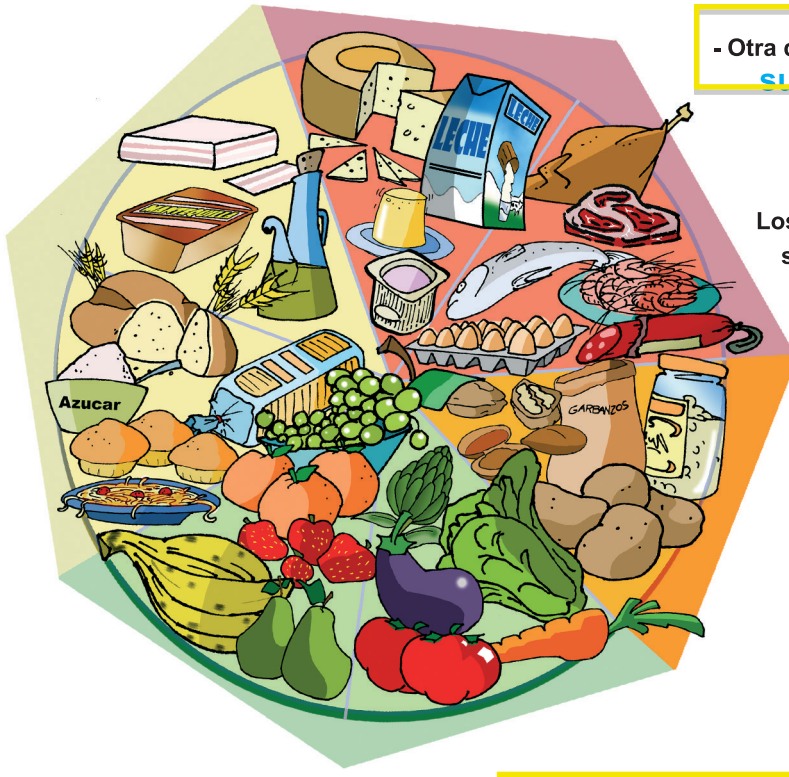
por eso es tan importante que la alimentación sea variada.

Algunos nutrientes se encuentran en grandes cantidades en la comida, por eso se les denomina **macronutrientes**; es el caso de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas o lípidos. En los alimentos también hay presentes otras sustancias en muy pequeña cantidad: son los **micronutrientes**, como las vitaminas y los minerales.

Los alimentos se suelen agrupar según sus características nutricionales, es decir, porque aportan nutrientes similares o tienen funciones parecidas en el organismo:

- Una función importante es **el crecimiento y la renovación de las estructuras del organismo.** La desarrollan los alimentos ricos en proteínas y minerales: carnes, huevos, pescados, lácteos y legumbres.

(1) (kcal) Una kilocaloría es la cantidad de calor necesario para aumentar la temperatura de 1 litro de agua destilada de 14,5 a 15,5 grados centígrados a presión constante. La energía también se puede expresar en kilojulios (kj), teniendo presente que: 1 kilocaloría = 4,2 kilojulios; 1 kilojulio = 0,24 kilocalorías.

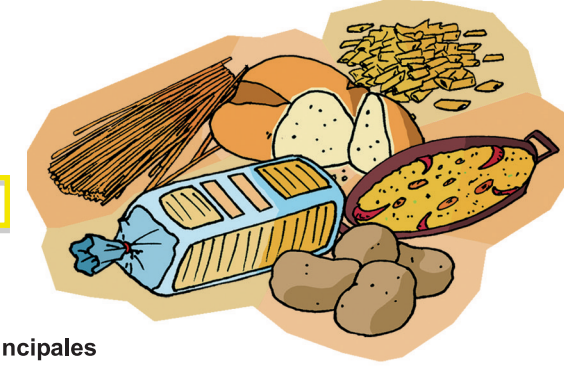


- Otra de las funciones es la que tiene como fin **suministrar la suficiente energía** para desarrollar las actividades propias del organismo y las derivadas de nuestra actividad física. Los alimentos que desarrollan esta función son fundamentalmente: grasas y aceites, frutos secos (ricos en lípidos) y cereales, pan y patatas (ricos en hidratos de carbono), y azúcares.

- El **mantenimiento del buen funcionamiento** del organismo es la tercera. De ello se encargan fundamentalmente los alimentos ricos en vitaminas y minerales: frutas, verduras y hortalizas, ciertos alimentos del grupo de las grasas y el agua.

A continuación se verán los diversos **grupos de alimentos** que nos podemos encontrar.

CEREALES, PAN, ARROZ, PASTA Y PATATAS

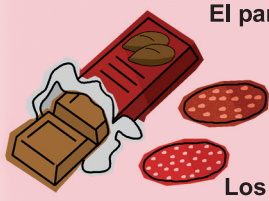


Son alimentos ricos en **hidratos de carbono** y constituyen la principal fuente de energía del organismo.

Estos alimentos deben constituir la base de la alimentación y han de aportar por lo menos la mitad de la energía que necesitamos.

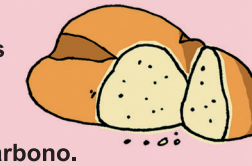
Su consumo tiene que ser diario y deben incluirse en las principales comidas del día (desayuno, comida y cena). Además, son alimentos muy ricos en fibra. Procurad consumir los integrales e incluid variedad de estos alimentos en vuestro menú semanal, para aportar a la dieta familiar los diferentes nutrientes que cada uno contiene.

UN MITO: "EL PAN ENGORDA"



El pan pertenece al grupo de los cereales y aporta hidratos de carbono que nuestro organismo necesita en respetable cantidad.

Sin embargo, los que aportan un exceso de calorías son los alimentos que acompañan al pan (mantequilla, embutidos, patés, chocolate, salsas, etc.), porque son ricos en grasas.



Los alimentos grasos aportan más calorías que los hidratos de carbono.

(1 g de grasas = 9 kcal)

(1 g de hidratos de carbono = 4 kcal)

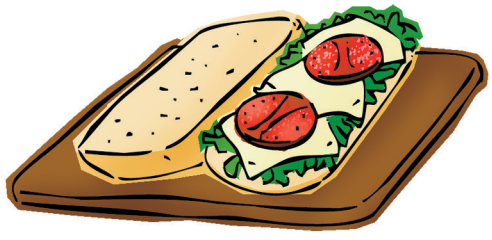
VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS [2]



Son alimentos indispensables. Aportan nutrientes reguladores del organismo, como son **vitaminas, minerales, fibra y agua,** por lo que se deben consumir a diario.

En las comidas que se realicen no deben faltar ensaladas y **verduras** de todo tipo. Conviene introducir hortalizas como ingrediente de los primeros platos o acompañamiento de los segundos.

Se pueden probar recetas variadas con distintos tipos de verduras. Las texturas y sabores varían en función de cómo hayan sido cocinadas. Pueden probarse hervidas, a la plancha, asadas, fritas, en revuelto con huevo, en brocheta e infinidad de platos más.



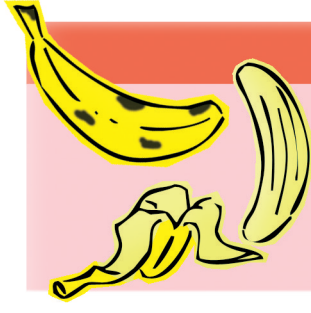
Las **frutas** nos aportan nutrientes similares a los de las verduras y hortalizas, pero con un sabor más dulce.

Para conseguir este objetivo es útil que el frutero, con frutas de variados colores, ocupe un lugar bien visible en la cocina. Así es posible despertar la curiosidad de los menores. También se puede añadir trozos de frutas en ensaladas.



Muchos niños y niñas rechazan las verduras. Sin embargo, es posible favorecer que poco a poco las acepten con algunas estrategias, como, por ejemplo, incluir unas rodajas de tomate en un bocadillo de jamón o de queso.

CONVIENE QUE NIÑOS Y NIÑAS CONSUMAN AL DÍA POR LO MENOS 2-3 PIEZAS DE FRUTA Y 2-3 RACIONES DE VERDURAS.[3]



UN MITO: "EL PLÁTANO ENGORDA"

Es cierto que los plátanos aportan algo más de calorías que otras frutas; pero, proporcionalmente, son de menor tamaño que las manzanas o las peras: un plátano pelado suele pesar 80 g mientras que una manzana pesa 150 g, siendo la cantidad de calorías similar en ambos casos.



(2) Las legumbres verdes, las zanahorias y los albaricoques, junto con otros alimentos como la leche y sus derivados, son buenas fuentes de vitamina A, importante para la buena visión y la piel saludable.

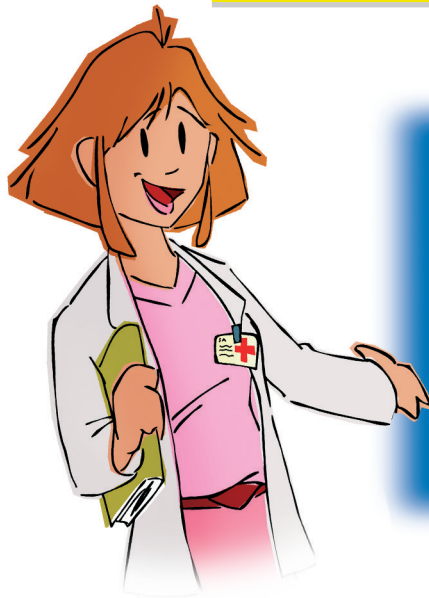
(3) Una ración de verduras = 225 g cocinadas o 100 g troceadas en crudo.

Se pueden hacer zumos naturales en casa para complementar el consumo de frutas, pero los zumos no deben sustituir el consumo de las piezas de fruta. También es necesario resaltar que debemos **dar preferencia** al **consumo de frutas y zumos naturales** frente a los **zumos envasados,** pues éstos carecen de fibra y vitaminas, y pueden aportar exceso de calorías.



Las frutas y verduras:

1. Son una fuente importante de **vitaminas y minerales**, necesarios en épocas de crecimiento.
2. Contienen **antioxidantes** naturales, que ayudan a prevenir ciertas enfermedades.
3. Son ricas en **fibra**, por lo que ayudan a regular la función intestinal.
4. Apenas contienen **grasas.**
5. Ayudan a eliminar los excesos de líquidos. Ejercen un suave **efecto diurético** en nuestro organismo, ayudando a eliminar los productos de desecho a través de la orina. Por su alto contenido en agua, contribuyen al equilibrio de los líquidos del cuerpo.



PARA RECORDAR:

- Conviene tomar al menos 5 raciones diarias de frutas y verduras.
- Es importante tomar mucha variedad de frutas y verduras, para asegurar el aporte de distintos nutrientes.

GRASAS, ACEITES Y FRUTOS SECOS



Las grasas, aceites y frutos secos son importantes en la nutrición, porque aportan algunas **vitaminas** y otros nutrientes que sólo se encuentran en estos alimentos. Contienen una elevada cantidad de energía, por lo que no conviene abusar de ellos.

Dentro de este grupo de alimentos están los aceites vegetales (de oliva, maíz, cacahuete, soja…), que son beneficiosos para el organismo. Otros tipos de grasas, como son la manteca, la mantequilla o la margarina, contienen ácidos grasos "trans", que resultan perjudiciales para el organismo

Hay muchos alimentos que se elaboran con **grasas:** bollería industrial, chocolates, patatas fritas, snacks salados, hamburguesas, salchichas, etc. Por eso **deben consumirse sólo de forma ocasional** y no a diario.

De todos modos, aunque el aceite sea beneficioso para el organismo y pueda consumirse habitualmente, debe ser en pequeñas cantidades, debido a que contiene muchas calorías.

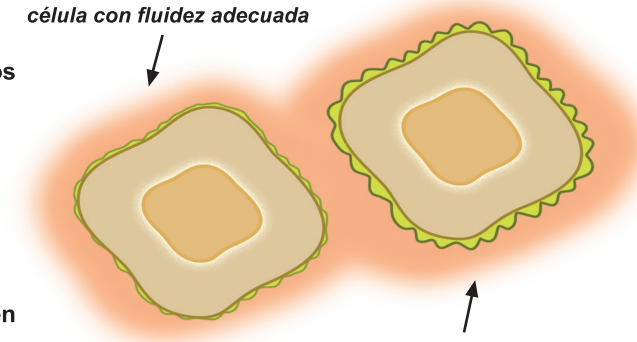
EVITA LOS ALIMENTOS ELABORADOS QUE NO ESPECIFIQUEN CLARAMENTE QUÉ TIPO DE ACEITE LLEVAN.

Bajo la expresión **"Aceite Vegetal"** podemos encontrar muchos tipos de aceites. Aceites como los de girasol, maíz o soja son aceites vegetales que tienen efectos positivos en nuestro organismo cuando se consumen con moderación. No obstante, cuando se utiliza el término "Aceite Vegetal", el tipo de grasa utilizada en estos productos puede ser de coco, de palma o de palmiste, los cuales tienen efectos nocivos para el sistema cardiovascular.

DIFERENTES TIPOS DE GRASAS

Una de las principales funciones de los ácidos grasos que nos aportan los alimentos es la de formar parte de la pared de las células que forman nuestro organismo, actuando como una especie de barrera.

Esta barrera debe tener una fluidez adecuada para permitir el paso de elementos a través de ella. Dependiendo del tipo de ácido graso predominante en esa barrera, la fluidez será adecuada o no.

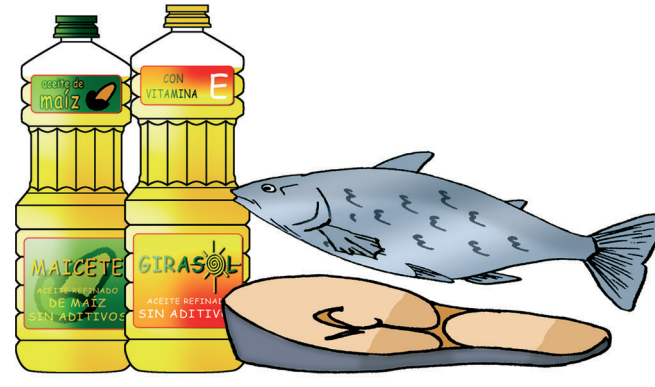


Ácidos grasos insaturados:

Son beneficiosos para el organismo, porque permiten el paso hacia el interior de la célula, a través de su pared, de sustancias necesarias para el buen funcionamiento celular, como, por ejemplo, la eliminación de las sustancias de desecho.

En este grupo se incluyen los **ácidos grasos monoinsaturados** (presentes en el aceite de oliva) y los **ácidos grasos poliinsaturados** (presentes en algunos aceites vegetales, como el de girasol, el de maíz o el de soja, y en la grasa del pescado).





Ácidos grasos saturados:

Son los ácidos grasos presentes en las grasas de origen animal (leche, carnes, mantequilla) y en algunas grasas vegetales, como los aceites de coco, de palma o de palmiste. Es necesario evitar un consumo excesivo de los alimentos que contienen estos ácidos grasos, ya que su estructura no permite una buena fluidez en la pared celular, dificultando así el paso de sustancias hacia dentro o hacia fuera de la célula.



Ácidos grasos "trans":

Son ácidos grasos que se producen industrialmente a partir de aceites. Normalmente estos aceites son sometidos a procesos industriales para darles una consistencia semisólida. Este tipo de grasa resultante se utiliza como sustitutivo de la mantequilla (margarinas vegetales) y como ingredientes para la fabricación de pastas y bollería.

Son similares a los ácidos grasos saturados, motivo por el que debe reducirse el consumo de alimentos que contengan estos ácidos grasos (margarinas, bollería, etc.).

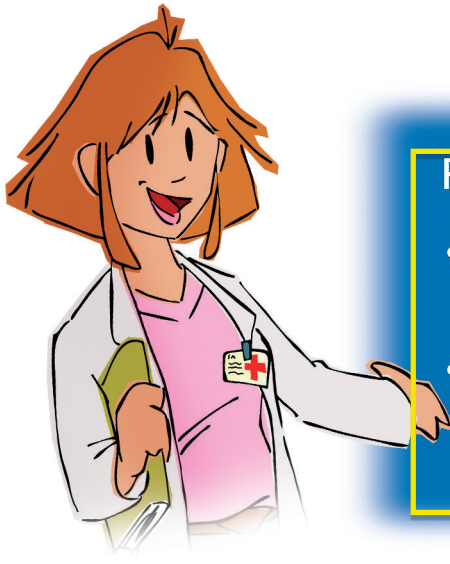
Los frutos secos:

Aportan grasas saludables y pueden ser un alimento adecuado para sustituir a caramelos y dulces, pero siempre con moderación.



Su composición nutricional demuestra que se trata de alimentos muy completos, porque contienen sobre todo grasas insaturadas y proteínas, así como minerales y fibra.

UNA PEQUEÑA RACIÓN PUEDE EQUIVALER A UN PLATO DE LEGUMBRES O A OTROS ALIMENTOS PROTEICOS.



PARA RECORDAR:

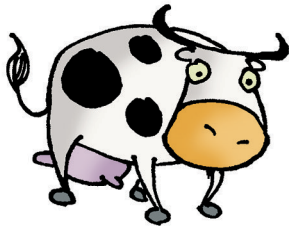
- Para reducir el aporte de grasas, son preferibles las comidas cocidas, a la parrilla, a la plancha o al microondas, que los alimentos fritos.
- Las grasas vegetales (aceite de oliva, aceite de girasol...) son preferibles a las animales. Deben evitarse los productos elaborados que no especifiquen claramente el aceite que contienen.

LA LECHE Y LOS LÁCTEOS

La leche y sus derivados (yogur, queso, requesón...) aportan nutrientes esenciales para el crecimiento, como son el **calcio** y las **proteínas.** El aporte de calcio es necesario para el desarrollo adecuado de los huesos.

Durante la infancia se debe consumir en torno a **medio litro diario de leche**, que puede ser líquida o fermentada (yogur, quesos...).







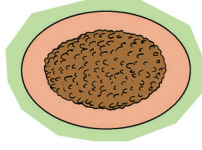
Es recomendable elegir productos lácteos de bajo contenido en grasas (semidesnatados o desnatados), porque la grasa de la leche es de origen animal y, por tanto, contiene mucho colesterol.

LEGUMBRES

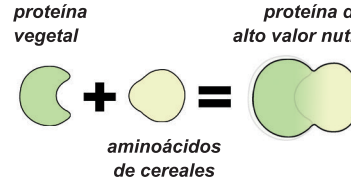
Las legumbres siempre han estado presentes en la saludable **dieta[4] mediterránea.** Son alimentos muy completos que contienen **hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra** y cierta cantidad de **proteínas.**

Las **proteínas vegetales** de las legumbres **mejoran de calidad** cuando se **comen asociadas con cereales** (arroz, pan), pues contienen aminoácidos que se complementan.

Durante la infancia y la adolescencia deben incluirse **2 ó 3 veces por semana** en la alimentación.







PARA RECORDAR:

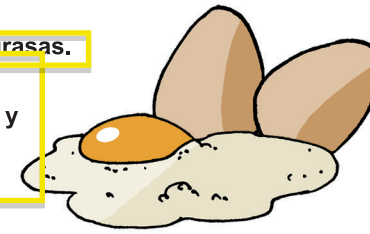
- Es conveniente incluir las legumbres en la dieta 2 ó 3 veces a la semana.
- Si se acompañan de cereales o pan, se obtienen unas proteínas de alto valor nutritivo que pueden equivaler a la carne.



(4) Dieta es el conjunto de alimentos consumidos en el período de un día.

HUEVOS, PESCADOS Y MARISCOS, CARNES Y EMBUTIDOS

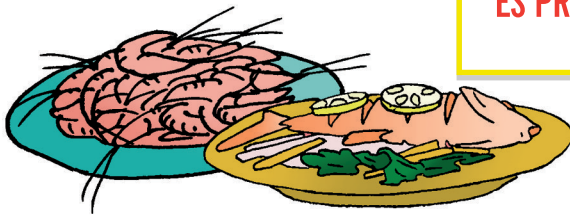
Este grupo incluye alimentos que contienen fundamentalmente proteínas y grasas.



Los huevos aportan **proteínas de excelente calidad** en su clara y **grasas** en la yema. En la infancia y la adolescencia su consumo debe limitarse a 4 ó 5 huevos a la semana.

Son apetecibles cocinados de muy diversas maneras y pueden combinarse con otros alimentos, como, por ejemplo, en la tradicional tortilla de patatas. También se pueden incluir otras verduras en los platos elaborados con ellas, o hacer un "revuelto". Estos platos pueden ayudar a incluir otros alimentos menos populares en la dieta infantil.

Los pescados y carnes son una buena fuente de **proteínas** y además aportan **hierro**, que es un mineral muy necesario durante el crecimiento infantil.



ES PREFERIBLE EL CONSUMO DE PESCADOS FRENTE AL DE CARNES.

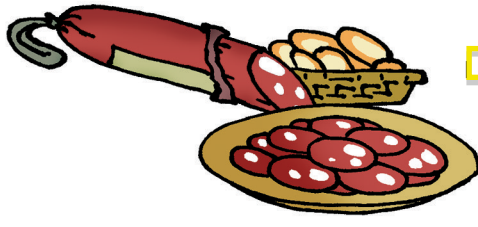
Los pescados aportan proteínas de igual calidad que las de la carne, con la ventaja de que su grasa es más saludable para el organismo.



Las carnes rojas (cerdo, ternera) deben consumirse en menor cantidad que las blancas (pollo, pavo) y conviene elegir las partes magras.
En las aves debe eliminarse la piel, porque es debajo de ella donde se acumula la grasa.



Los embutidos con menos grasa, como el jamón serrano, el jamón cocido, el fiambre de pavo, etc., se pueden incluir en los bocadillos de media mañana o de la merienda, solos o acompañados de otros alimentos, como queso, tomate, etc.



Los embutidos que contienen más grasa, como los chorizos, salchichones y mortadelas, se deben consumir con moderación.

AZÚCARES Y DERIVADOS



Estos alimentos aportan gran cantidad de **energía** y poca del resto de nutrientes. Aunque no deben eliminarse de la alimentación, sí se debe moderar mucho su consumo.

Existe gran cantidad de alimentos a los que se añade azúcar durante su elaboración industrial: pasteles, chucherías, refrescos, helados, algunos zumos... Por este motivo se aconseja tomarlos de forma muy esporadica.

Aunque tampoco se debe tomar a diario, la repostería casera contiene ingredientes más naturales, por lo que es preferible a la industrial.

Los edulcorantes son aditivos alimentarios que confieren su sabor dulce a los alimentos.

No todos los edulcorantes son bajos en calorías. Algunos, como la **fructosa,** tienen prácticamente el **mismo valor calórico** que la sacarosa **(el azúcar).**



Que a un alimento se le haya sustituido el azúcar por algún edulcorante bajo en calorías no quiere decir que el alimento en sí sea bajo en calorías, ya que puede tener altas cantidades de grasa en su composición.

Los edulcorantes pasan estrictos controles, por lo que su consumo es seguro, aunque, como con todos los alimentos, no conviene abusar.

Normalmente se utilizan para elaborar refrescos, productos lácteos, mermeladas, confituras y dulces (caramelos, gominolas, chicles...) y como edulcorante de mesa.

Los edulcorantes más utilizados son: sacarina, ciclamato, acesulfamo K, sorbitol, manitol, xilitol, taumatina, aspartamo y neohesperidina, aunque existen muchos más.

Debemos prestar especial atención a los alimentos que contengan **sorbitol, manitol y/o xilitol,** ya que están **desaconsejados en la infancia,** debido a que pueden causar diarrea.

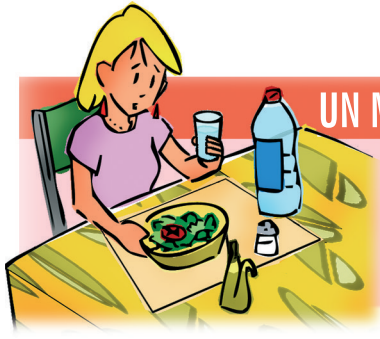
También debemos tener en cuenta que el **aspartamo no es apto** para personas que padezcan **fenilcetonuria**[5]; en el etiquetado es obligatorio que aparezca una de estas advertencias: **"no apto para fenilcetonúricos"** o **"contiene una fuente de fenilalanina".**



(5) La fenilcetonuria se debe a la ausencia de una enzima, o a la presencia en el organismo de una cantidad escasa de la misma; debido a ello, el enfermo (llamado fenilcetonúrico) puede procesar una parte de la proteína fenilalanina, presente en casi todos los alimentos. Si no se recibe el tratamiento adecuado, esta proteína se va acumulando en la sangre y provoca daños cerebrales y retraso mental.

AGUA

El agua es esencial para el mantenimiento y desarrollo del organismo. La mejor forma de apagar la sed es bebiendo agua. Deben tomarse al menos de 6 a 8 vasos al día para asegurar una adecuada hidratación, y no debe sustituirse por refrescos o zumos.



UN MITO: "EL AGUA ENGORDA SI SE TOMA DURANTE LA COMIDA"

El agua no tiene calorías; por tanto, no puede engordar. Sin embargo, no conviene beber demasiada agua durante las comidas, ya que retarda el proceso de digestión.

El ser humano necesita una alimentación variada para asegurar su buen funcionamiento. Para elegir una **dieta equilibrada**[6], que aporte los nutrientes más importantes, se puede recurrir a las **pirámides de alimentos,** que son guías rápidas y sencillas, elaboradas por personas expertas en nutrición.

Se deben consumir alimentos de todos los grupos, pero hay que prestar atención a la cantidad. Algunos se pueden tomar a diario, pues son muy necesarios, mientras que otros sólo de vez en cuando y en pequeñas cantidades.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Modificado de la pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2004 y la pirámide de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

(6) Hablamos de dieta o alimentación equilibrada y saludable cuando el conjunto de alimentos que componen los menús, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.

TENER UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA SIGNIFICA:

- Comer abundantes frutas y verduras; al menos 5 raciones variadas cada día.
- Basar las comidas en alimentos con fibra, como arroz, patatas o pan integral.
- Tomar solamente una moderada cantidad de carnes, pescado y otras buenas fuentes de proteínas.
- Tomar algo de lácteos, como queso, leche o yogur. Elegir los bajos en grasas, cuando sea posible.
- Observar cuánta sal se toma. La cantidad máxima diaria es de 5 g (2 g de sodio) en los mayores de 11 años, pero esta cantidad debe ser menor antes de esta edad.
- Tener cuidado con los snacks altos en grasas, azúcares y bebidas. No tomarlos con mucha frecuencia.
- Reducir las grasas, especialmente las saturadas. Eliminar la grasa de la carne.

PARA RECORDAR:

- Disfrutad de la comida: aunque haya que restringir el consumo de algunos alimentos, esto no significa que no podáis comerlos.
- No hay alimentos prohibidos: se puede comer de todo, pero no todo lo que se quiera.



En cuanto a su contribución al aporte de energía, lo ideal es que en nuestra dieta los nutrientes representen la siguiente distribución[7]:

FACTOR ALIMENTARIO	OBJETIVO (% de energía total, salvo que se estipule de otro modo)
Grasas totales	30 – 35%
Ácidos grasos saturados	7 – 8%
Ácidos grasos poliinsaturados	5%
Ácidos grasos monoinsaturados	15 - 20%
Hidratos de carbono totales	>55%
de los cuales Azúcares libres[c]	< 10%
Proteínas	10% - 15%[d]
Colesterol	< 300 mg al día
Cloruro sódico (sal)	< 5 g al día (< 2 g al día)
Frutas y verduras	= 400 g al día
Fibra	25 g al día

(7) Modificado de: "Dieta, nutrición y prevención de las enfermedades crónicas". Informe del grupo conjunto de expertos OMS / FAO. Serie de Informes técnicos de la OMS, 916. Objetivos en materia de consumo de nutrientes de la población expresados en gamas.

Algunos ejemplos de correlaciones entre determinadas patologías y ciertos factores de riesgo de origen alimentario

PATOLOGÍA	FACTORES DE RIESGO DE ORIGEN ALIMENTARIO
Hipertensión arterial	- Consumo inadecuado de frutas y verduras - Consumo excesivo de sal
Enfermedades cerebrales y cardiovasculares	- Consumo inadecuado de frutas y verduras - Consumo excesivo de ácidos grasos saturados - Consumo inadecuado de alimentos ricos en fibras
Cánceres (especialmente de colon, mama, próstata y estómago)	- Consumo inadecuado de frutas y verduras - Consumo excesivo de alcohol - Consumo excesivo de sal - Consumo inadecuado de alimentos ricos en fibras - Actividad física inadecuada o exceso ponderal
Obesidad	- Aporte energético excesivo - Actividad física inadecuada
Diabetes no insulinodependientes (tipo 2)	- Obesidad - Actividad física inadecuada
Osteoporosis	- Aporte inadecuado de calcio - Aporte inadecuado de vitamina D - Actividad física inadecuada
Caries	- Consumo frecuente de hidratos de carbono fermentables y/o alimentos o bebidas con alto contenido en azúcar
Erosión dental	- Consumo de alimentos, frutas o bebidas de contenido ácido
Trastornos debidos a una deficiencia de yodo	- Consumo inadecuado de pescado o de alimentos enriquecidos con yodo
Anemia ferropénica	- Aporte inadecuado o inexistente de hierro - Consumo inadecuado de frutas, verduras y carne
Menor resistencia a las infecciones	- Consumo inadecuado de frutas y verduras - Consumo inadecuado de micronutrientes - Lactancia materna inadecuada
Alergias alimentarias	- Presencia de alérgenos en los alimentos

Fuente: *Comisión Europea. Informe sobre el estado de los trabajos de la Comisión Europea en el campo de la nutrición en Europa. (Se han eliminado las patologías y factores que no están relacionados directamente con la población infantojuvenil, como espina bífida, o el alcohol).*

PARA ESTAR MÁS INFORMADO:

Instituto de Estudios del Huevo
www.institutohuevo.com/scripts/index.asp

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación
www.eufic.org/sp/home/home.htm

Portal Consumer.es de la empresa Eroski
www.consumer.es/web/es/alimentacion/

Asociación Promoción Consumo Frutas y Hortalizas
www.5aldia.org/

Codex Alimentarius (Código Alimentario)
www.codexalimentarius.net/web/index_en.jsp

Sociedad Española de Nutrición Básica (SENBA)
www.senba.es

Portal Tecnociencia, especializado en investigación
www.tecnociencia.es/especiales/obesidad/1.htm

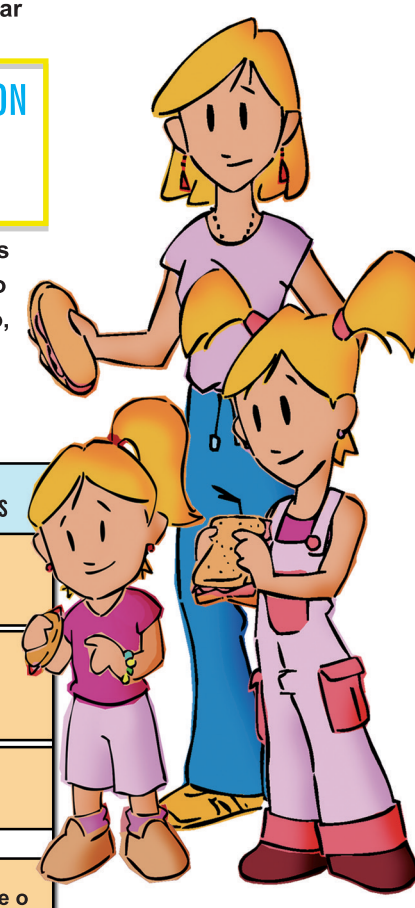
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
www.nutricioncomunitaria.com

4. NECESIDADES NUTRICIONALES DE NIÑOS,

Es necesario prestar mucha atención a la calidad de la alimentación para asegurar el ritmo de crecimiento que caracteriza a la infancia y a la adolescencia.

EN ESTAS ETAPAS, LAS NECESIDADES DE ENERGÍA Y NUTRIENTES NO SON CANTIDADES FIJAS, SINO QUE DEPENDEN DE LA EDAD, SEXO Y DEL NIVEL DE ACTIVIDAD QUE SE REALIZA.

La energía que se debe consumir en el día puede variar con la edad (ver tabla, más abajo, en la que la energía se expresa en kilocalorías). Conviene saber que lo más recomendable es que casi la mitad de ellas procedan de hidratos de carbono, que las proteínas supongan un tercio del total y que sólo el 25-30% se obtenga de las grasas. Parece difícil de calcular, pero las indicaciones de la pirámide nutricional ayudan a conseguirlo.



NECESIDADES DIARIAS	4-8 años	9-13 años	14-18 años
Calorías totales			
Chicos	1.400	1.800	2.200
Chicas	1.200	1.600	1.800
Energía procedente de la grasa			
Chicos	25-35%	25-35%	25-35%
Chicas	25-35%	25-35%	25-35%
Leche (1)			
Chicos	500 ml	750 ml	750 ml
Chicas	500 ml	750 ml	750 ml
(1) La leche incluye todos los derivados. Es preferible tomar leche y lácteos con bajo contenido en grasa.			
Frutas			
Chicos	1 pieza grande o 2 ó 3 pequeñas	1 pieza grande o 2 ó 3 pequeñas	1 pieza grande o de 2 a 4 pequeñas
Chicas	1 pieza grande o 2 ó 3 pequeñas	1 pieza grande o 2 ó 3 pequeñas	1 pieza grande o de 2 a 4 pequeñas
Verduras (2)			
Chicos	200-250 g	250-300 g	300-400 g
Chicas	180-200 g	200-250 g	250-300 g
(2) Se pueden tomar crudas, cocidas, en guisos o como guarnición. Las patatas se incluyen en este grupo pero no conviene tomarlas a diario, sino alternarlas con otras hortalizas.			
Cereales y granos (3)			
Chicos	140 g	170 g	200 g
Chicas	110 g	140 g	170 g
(3) Conviene que al menos la mitad de los cereales que se tomen sean integrales. Este grupo incluye también el pan, el arroz y la pasta.			
Carne magra y/o Legumbres			
Chicos	113 g	140 g	170 g
Chicas	85 g	113 g	140 g

Fuente: *Dietary recommendations for children and adolescents. A guide for practitioners. Consensus statement from the American Heart Association (2006).* (Recomendaciones dietéticas para niños y adolescentes. Guía para médicos. Comunicado de consenso de la Asociación Americana del Corazón).

NOTAS:
En todas las edades y ambos sexos, las necesidades totales dependerán de la cantidad de energía empleada en actividad física. Aquellos chicos o chicas que tengan costumbres más sedentarias necesitarán comer menos cantidad de todos los nutrientes.

NIÑAS Y ADOLESCENTES



En algunos lugares pueden verse listas de alimentos y/o nutrientes con las cantidades aproximadas que deben consumirse al día por término medio. Las cantidades se expresan en forma de CDR (cantidad diaria recomendada).

Se supone que las cantidades recomendadas en la tabla de la página anterior, cubren las necesidades de la mayoria de las niñas o niños. Sin embargo, algunos necesitan consumir más (porque su crecimiento es más rápido, su metabolismo más activo o porque desarrollan mucha más actividad), mientras que otros pueden necesitar menos.

¿ CUÁLES SON LAS NECESIDADES DE CALCIO ?

Todos los alimentos que se hacen con leche se contabilizan en el apartado "leche", no sólo la que se bebe, aunque hay algunos derivados lácteos, como los helados, cuyo principal componente es grasa, por lo que entran en el grupo de los alimentos grasos.

Teniendo en cuenta que la principal fuente de calcio es la leche, esta cantidad está contenida en **500 ml** de **leche** (medio litro). O sea: 2 vasos de leche, o dos yogures, o un flan y un trozo de queso curado.

También hay calcio en otros alimentos, como las legumbres, los frutos secos, algunas verduras y especialmente los pescados pequeños, ya que al consumirlos enteros absorbemos el calcio de las espinas (aunque al respecto hay que tener especial cuidado con los niños y niñas pequeños, que podrían atragantarse con ellas).

Para que el calcio de la dieta sea bien aprovechado para el crecimiento de los huesos, conviene hacer ejercicio y pasear a menudo al aire libre.



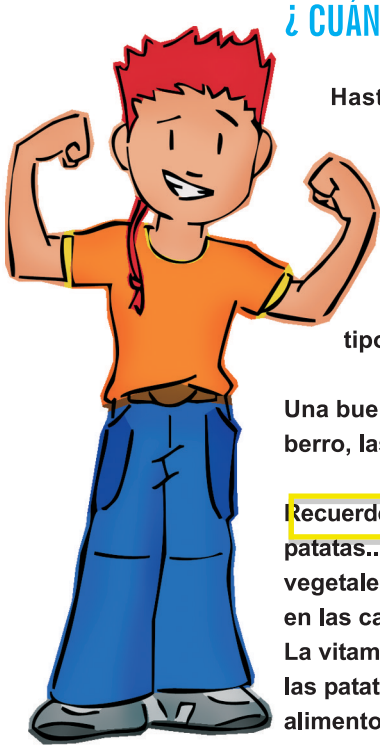
¿ HACE FALTA TOMAR SUPLEMENTOS DE VITAMINAS ?

Cuando se sigue una **dieta variada**, rica en frutas frescas y verduras, se obtienen casi todas las vitaminas y **no se necesitan suplementos**.

Una excepción es la **vitamina D**, que se fabrica en la piel cuando hay sol suficiente. En climas mediterráneos, basta con pasear 10 minutos todos los días al aire libre.

Las **vitaminas** del **grupo B** se encuentran en los alimentos de origen animal. Por eso las personas que siguen dieta vegetariana pueden necesitar suplementos.

¿ CUÁNTO HIERRO HACE FALTA TOMAR AL DÍA ?



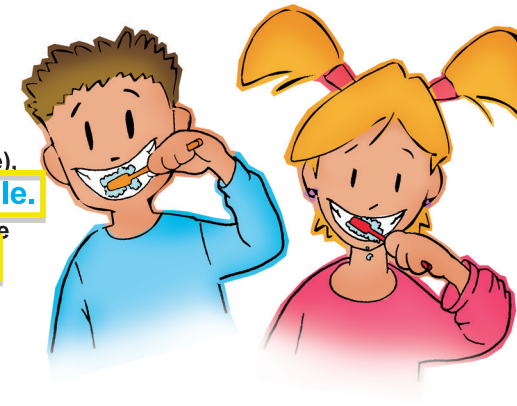
Hasta los **2 años,** se calcula que es necesario ingerir **10 mg** al **día.** En la etapa de crecimiento rápido de la **adolescencia: 12 mg, y 15 mg las chicas** a partir de la primera regla.

En la infancia es frecuente la anemia por falta de hierro. Uno de los principales motivos es que se toma demasiada cantidad de leche y derivados que contienen poco hierro y que sustituyen en la dieta a otro tipo de alimentos que proporcionarían una mayor cantidad de este mineral.

Una buena fuente de hierro se encuentra en los cereales integrales, las espinacas y el berro, las legumbres, los orejones (albaricoques secos) y los higos o las brevas.

Recuerde que **acompañarlo** con algún alimento con **vitamina C** (tomates, cítricos, patatas...) **facilita la absorción del hierro.** Del hierro presente en los alimentos vegetales se absorbe alrededor de un 4%, mientras que la absorción de hierro presente en las carnes se sitúa en torno al 15%.
La vitamina C (presente en alimentos como los tomates, las naranjas, los pimientos y las patatas) ayuda a absorber una mayor cantidad de hierro, llegando a un 8% en los alimentos vegetales y más de un 20% en las carnes y sus derivados.

¿ ES NECESARIO TOMAR FLÚOR ?



Aunque se halla en el pescado y en algunas bebidas (como el té), el principal aporte de flúor se realiza a través del **agua potable.** Como es un mineral que contribuye a mantener fuerte el esmalte de los dientes, se debe **usar pasta dentífrica fluorada.**

¿ Y... YODO ? ¿ Y... SAL ?

El yodo es un mineral necesario para la maduración y el buen funcionamiento del tiroides. Su carencia puede afectar al desarrollo intelectual. Se encuentra sobre todo en los **alimentos que proceden del mar;** por esto es tan recomendable el consumo de pescados.





Aunque el **consumo de sal debe ser limitado,** se recomienda que la que se consuma sea **yodada,** colaborando así a obtener el nivel de yodo necesario.

NO ES NECESARIO AÑADIR SAL A LAS COMIDAS.
SI COMPRAS COMIDA PARA TUS HIJOS REVISA LAS ETIQUETAS PARA ELEGIR AQUELLOS QUE CONTENGAN MENOS SAL.

¿ CUÁNTA FIBRA VEGETAL HAY QUE TOMAR ?

En la edad adulta, aproximadamente **22 - 25 g al día**. Durante la infancia, algo menos.
Es fácil consumir la fibra necesaria si se toman al menos **5 raciones de frutas y verduras todos los días.** Mejor aún si, además, se eligen productos de **cereales integrales.** De este modo no es necesario tomar productos con fibra añadida (más caros que los equivalentes sin suplementar).
Tomar exceso de fibra puede causar algunas molestias intestinales.

PARA RECORDAR:

- Chicas y chicos necesitan distinta cantidad de energía en relación con su edad y sexo. Quienes realizan mucho deporte necesitan más, pero las personas de costumbres más sedentarias necesitan menos.
- Hacer una dieta variada sirve para ingerir cantidades adecuadas de todos los nutrientes necesarios.
- El ejercicio físico es necesario para el desarrollo del esqueleto y para mantener el equilibrio entre la energía que se toma y la que se gasta. Además es divertido.



PARA ESTAR MÁS INFORMADO:

ASOCIACIONES DE PEDIATRÍA

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
www.aepap.org/familia/alimentacion.htm

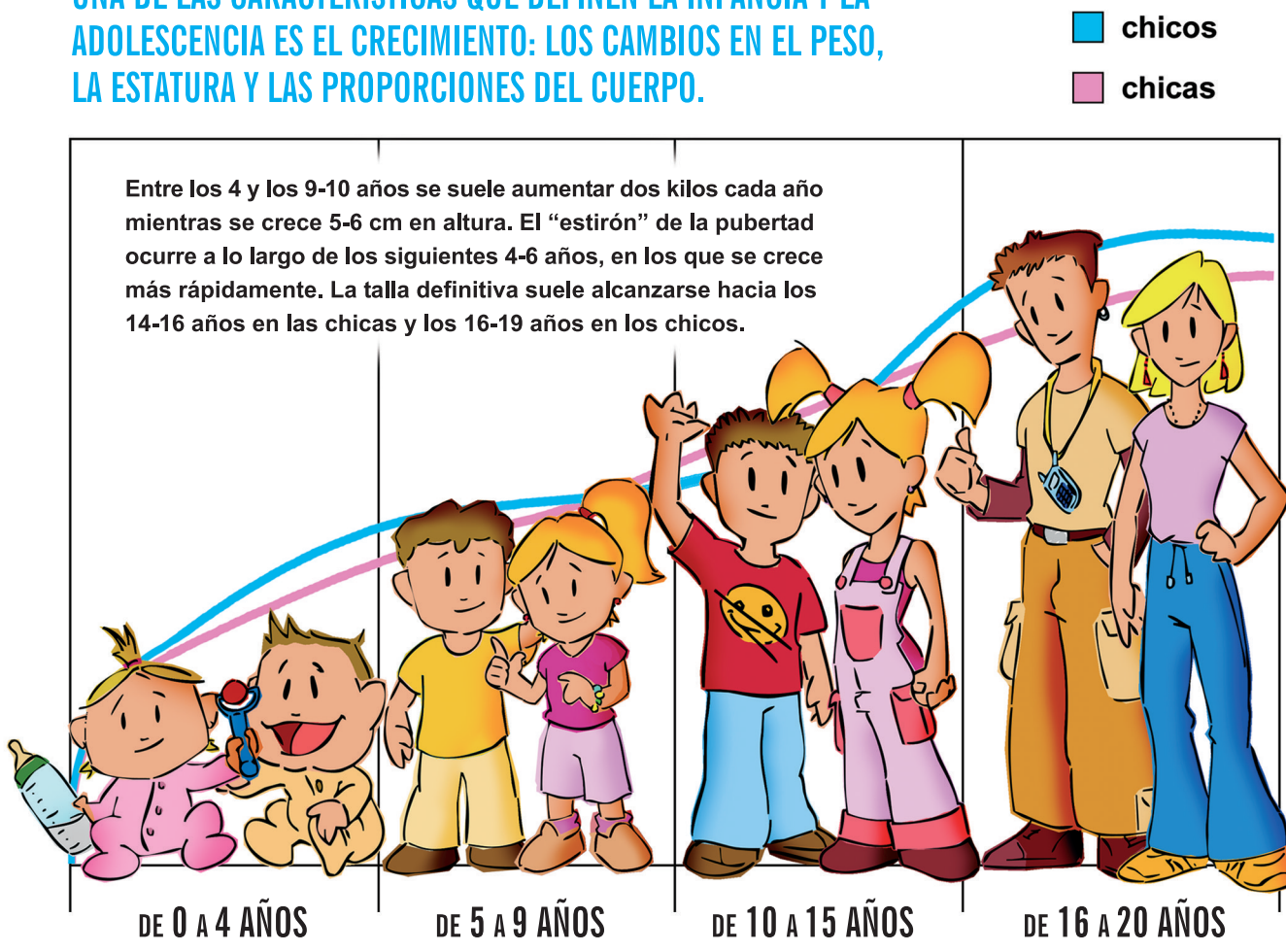
Asociación Española de Pediatría
www.aeped.es/protocolos/nutricion/index.htm

Kidnetic
www.kidnetic.com/Parents

Departamento de Agricultura de los EE.UU.
www.mypyramid.gov/sp-index.html

5. EL PESO

UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA ES EL CRECIMIENTO: LOS CAMBIOS EN EL PESO, LA ESTATURA Y LAS PROPORCIONES DEL CUERPO.



A pesar de que en ciertos momentos puede haber mucha diferencia entre niños o niñas de la misma edad, los resultados finales son bastante similares en la edad adulta (con las variaciones habituales).

Pediatras y familias suelen analizar periódicamente cómo se va produciendo esta maduración, y la mayoría de las personas están familiarizadas con las tablas de crecimiento.

Además de determinar el peso y la estatura, es importante conocer el **ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**[8], que correlaciona ambas medidas con una fórmula matemática y sirve para conocer de forma bastante aproximada la cantidad de grasa que contiene el cuerpo de una persona.

(8) En los adultos el cálculo del IMC se hace de manera directa, sin necesidad de corregir por otras tablas. Así, si un adulto tiene un IMC:

- *Inferior a 18,5: está en bajopeso.*
- *Entre 18,5 y 24,9: normopeso.*
- *Entre 25 y 29,9: sobrepeso.*
- *30 o más: obesidad.*



El **IMC** se utiliza para clasificar a las personas en categorías dependiendo de si tienen el peso adecuado a la estatura (normopeso) o bien si presentan bajopeso, sobrepeso u obesidad.

Durante la infancia, como es lógico, el **IMC** va cambiando y por eso no se pueden utilizar valores fijos para apreciar si una niña o un niño tienen exceso de peso.

HAY QUE UTILIZAR UNAS TABLAS ESPECIALES, DIFERENTES PARA CHICAS Y CHICOS.



La situación deseable es que el IMC se halle **por debajo del percentil 85** para la edad y el sexo de la persona que se trate.

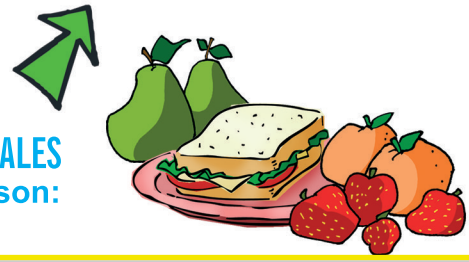
Una de las preocupaciones de la sociedad actual es el creciente número de personas de todas las edades que presentan obesidad. El exceso de peso en la infancia o la adolescencia puede arrastrarse hasta la edad adulta, lo cual supone tener más riesgo de padecer enfermedades.

Para **prevenir la obesidad** conviene prestar atención a aquellas situaciones que favorecen comer más de lo necesario y posibilitan que **se acumulen las calorías sin sentir,** situaciones como:

- Cuando se come mientras se hace otra cosa (ver la televisión, pasear, estudiar), es más fácil no darnos cuenta de que ya estamos saciados.
- Cuando después de una comida normal se toma un postre lácteo o un pastel.
- Cuando se intenta apagar la sed tomando zumos o refrescos.
- Cuando "lo habitual" es entrar al cine con una montaña de palomitas, dos refrescos y una bolsa de chucherías.

- Cuando se come fuera de casa los fines de semana y se cede a la tentación de pedir menús dobles.
- Cuando "lo normal" es que todas las celebraciones infantiles incluyan una bolsa de dulces, refrescos y snacks.
- Cuando por aburrimiento o ansiedad se hacen varios viajes a la nevera, picoteando chocolate, golosinas o cualquier alimento.
- Cuando no se hace la cantidad de ejercicio suficiente, y además estamos frente a la televisión, el ordenador o la consola mucho tiempo.
- Cuando tenemos hambre y en lugar de comer picoteamos.

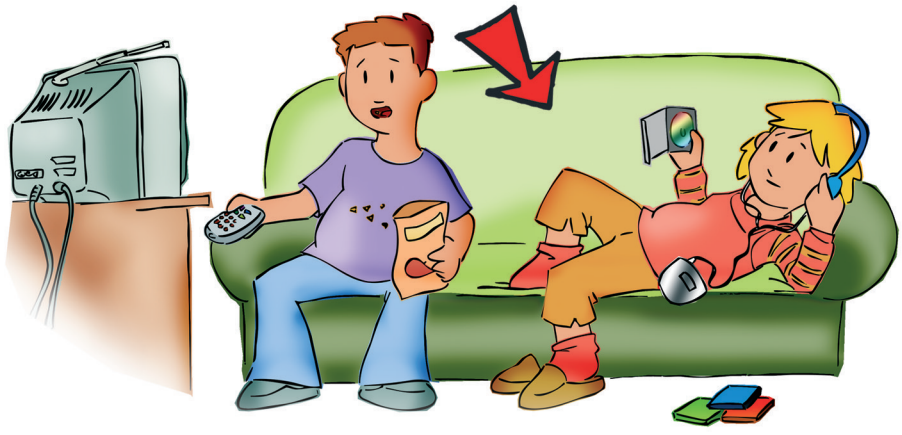
Si un chico o una chica tienen exceso de peso, conviene ayudarle a **equilibrar su dieta y sus hábitos.**



Los **PILARES PRINCIPALES** para lograr el equilibrio **son:**



- **Tomar más cantidad de frutas y verduras.**
- **Beber agua en lugar de refrescos.**
- **Hacer 4 ó 5 comidas al día, poco copiosas.**
  Con ello estamos saciados y se evita el "picoteo" entre horas.
  Como picoteo entre comidas, conviene consumir fruta.
- **Realizar actividad física al menos una hora al día.**
- **Disminuir el tiempo que se dedica a actividades pasivas**
  (ver la televisión, jugar en la videoconsola, navegar por Internet...).







También es posible encontrar el problema contrario: chicas o chicos que están excesivamente preocupados por su propio peso, que no están contentos con su propia imagen corporal y que desarrollan conductas que ponen en riesgo su salud física y mental.

Algunas personas buscan **"el peso ideal"**, sin embargo hay que tener en cuenta que:

- La búsqueda del peso ideal siguiendo ideales estéticos, sin tener en cuenta la salud, puede ser contraproducente.

- No existe un peso ideal para la salud, porque no hay una cifra única, ya que las proporciones y la estructura de las personas son diferentes.

- A menudo se pretende alcanzar ese peso solamente mediante cambios en la dieta, cuando es igualmente importante aumentar la actividad física y disminuir el tiempo que se dedica a entretenimientos sedentarios.

PARA RECORDAR

- Hay que evitar las dietas que se ponen de moda, puesto que, además de no conseguirse perder peso de manera definitiva, pueden ser perjudiciales para la salud. Debe consultarse siempre a un profesional sanitario o nutricionista.

- El exceso de peso implica un aumento del riesgo de padecer enfermedades crónicas, sobre todo:
  - Si persiste la tendencia a sobrepeso en la adolescencia.
  - Si la grasa se acumula en la cintura.
  - Si los progenitores tienen sobrepeso u otras enfermedades asociadas a la obesidad.
  - Si se hace vida sedentaria.
  - Si el tamaño de las raciones de comida es grande, y superan las necesidades de energía (calorías) de la persona.

- No existe un peso ideal para todas las personas.

- El peso saludable es inseparable de una buena forma física y de una alimentación equilibrada.



TABLAS PARA CALCULAR EL IMC DE NIÑOS Y NIÑAS DE 2 HASTA 20 AÑOS

Instrucciones:

1. **Calcula el IMC de tu hijo o hija.**
2. **Busca en la tabla el valor del IMC, en la columna de la izquierda, y hazlo coincidir con la edad.**
3. **Si se encuentra por encima de la curva que señala el percentil 95, significa que su estado es de obesidad. En este caso, sería conveniente que consultaras a su pediatra.**
4. **Si se encuentra ente los percentiles 85 y 95, significa que está en sobrepeso. En este caso, es muy importante asegurar:**

   a).- Que come la cantidad de comida que necesita.

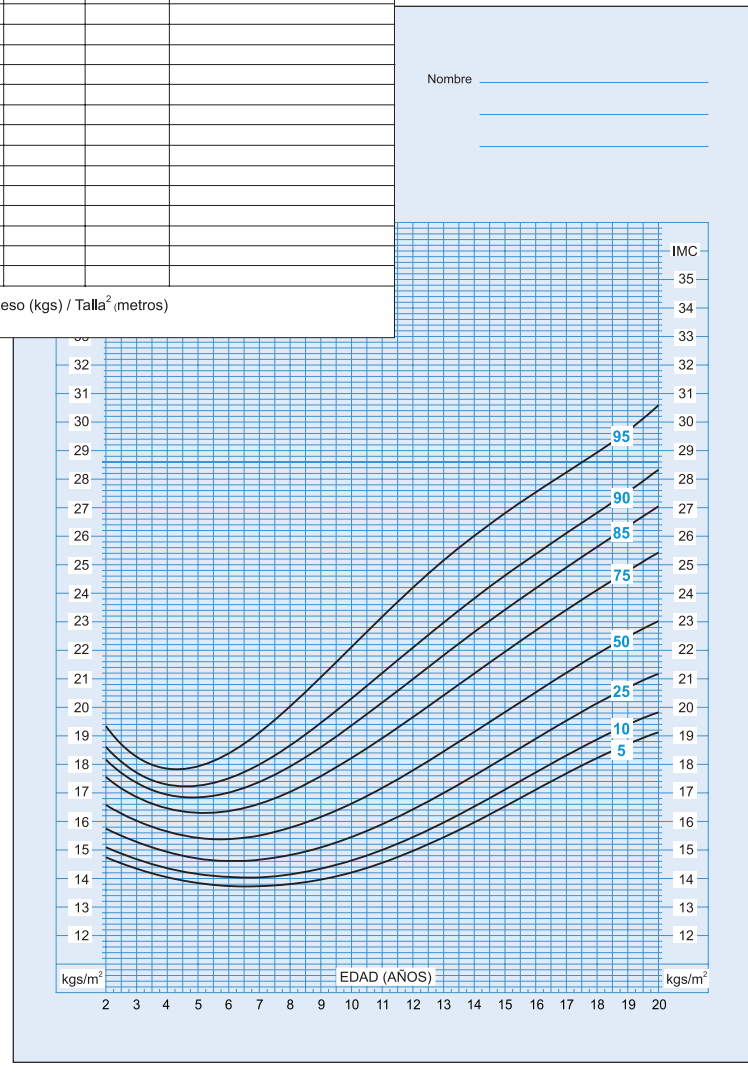
   b).- Que su dieta es equilibrada y variada.

   c).- Que haga una vida físicamente activa.

2 a 20 años: Niños
Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad

Fecha	Edad	Peso	Estatura	IMC*	Comentarios

*Para calcular el IMC: Peso (kgs) / Talla^2 (metros)

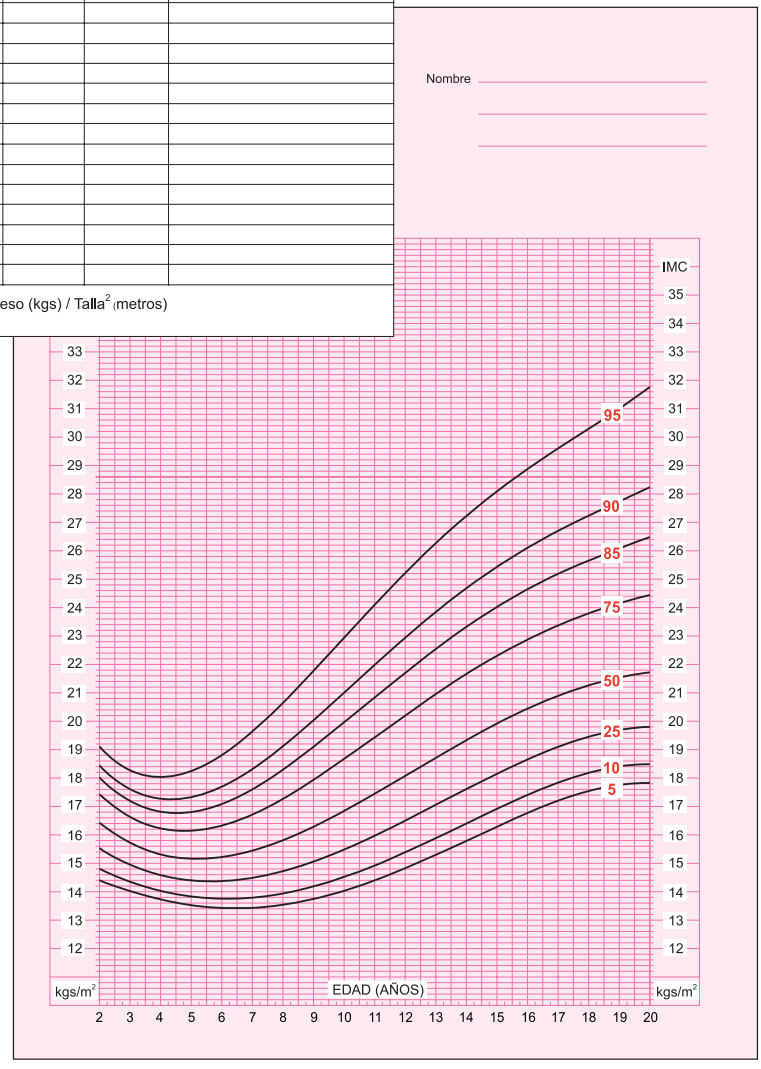


NIÑOS

2 a 20 años: Niñas
Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad

Fecha	Edad	Peso	Estatura	IMC*	Comentarios

*Para calcular el IMC: Peso (kgs) / Talla^2 (metros)



NIÑAS

PARA ESTAR MÁS INFORMADO:

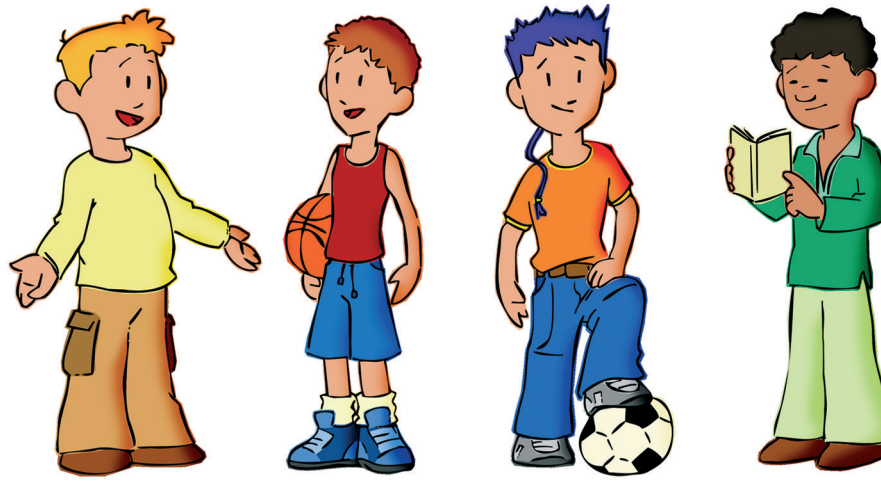
Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)
www.seedo.es/

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC)
www.eufic.org/sp/quickfacts/obesidad.htm

Portal Consumer.es, de la empresa Eroski
http://obesidadinfantil.consumer.es/

ALGUNOS EJEMPLOS

Pedro, Rubén, Aitor y Abdul son cuatro amigos. Todos tienen 12 años y su altura es la misma: 150 cm. Pero su peso es diferente. Puede observarse que el IMC cambia. Pedro tiene exceso de peso.



Nombre	Peso	Estatura	IMC	Percentil
Pedro	52 Kg	150 cm	23,11	90
Aitor	50 Kg	150 cm	22,22	75-85
Abdul	42 Kg	150 cm	18,66	50
Rubén	40 Kg	150 cm	16,44	10-25

Estas otras cuatro amigas (Lola, Edurne, Li Fen y Montse) también tienen 12 años. Curiosamente pesan lo mismo, pero no tienen la misma altura.

Sólo Montse ha tenido su primera regla.

Observa su IMC.

Lola presenta un ligero exceso de peso.



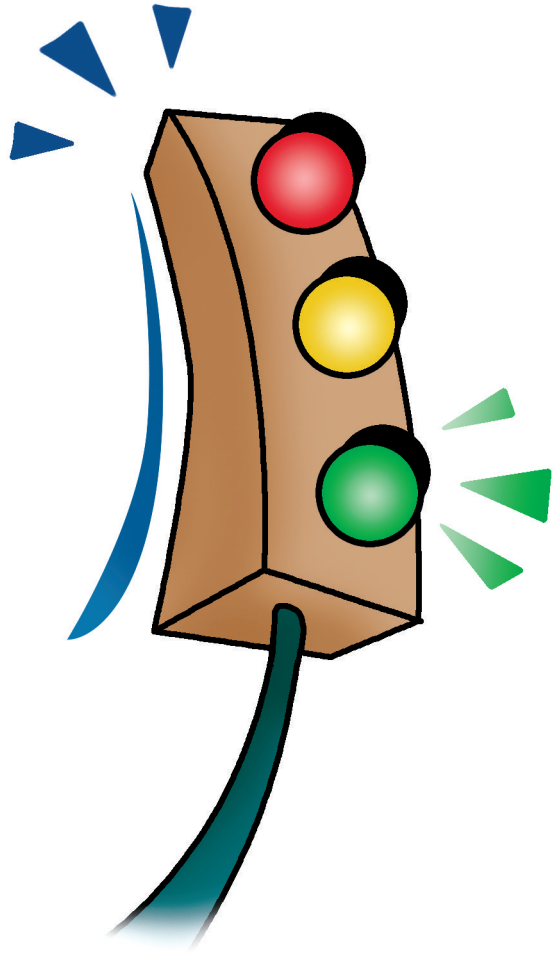
Nombre	Peso	Estatura	IMC	Percentil
Lola	45 Kg	140 cm	22,95	85
Edurne	45 Kg	146 cm	21,12	50-75
Li Fen	45 Kg	155 cm	18,75	25-50
Montse	45 Kg	165 cm	16,54	10-25

¿QUÉ SUELE CONDUCIR AL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

En la mayor parte de los casos de sobrepeso y obesidad la causa se centra en que se come más cantidad de alimento de lo que nuestro cuerpo necesita. Dicho de otra manera: aportamos en nuestra dieta diaria más calorías que las que el cuerpo es capaz de quemar para su normal funcionamiento teniendo en cuenta nuestra complexión personal, hábitos de vida y actividad física que realizamos.

Padres y madres deben tomar conciencia de los errores que pueden cometer en su dieta y estilo de vida para evitar trasladarlos a sus hijos, ya que la clave se centra en **"comer adecuadamente y moverse más"**, la falta de ejercicio diario y una dieta inadecuada rica en grasas o azúcares, en la mayoría de los casos sera el detonante para el desarrollo del sobrepeso o la obesidad.

CONTENIDO CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS



Alto:
Aceite, mantequilla.
Dulces.
Embutidos y hamburguesas.
Carne de cerdo.
Patatas fritas y frutos secos.
Bebidas alcohólicas.

Medio:
Pan, cereales, patatas, legumbres, fruta.
Carne magra (conejo, pavo, pollo, ternera magra).
Pescado.
Quesos frescos.
Leche.

Bajo:
Verdura y hortalizas.
Bebidas bajas en calorías.
Té y café.

PARA ESTAR MÁS INFORMADO:

PÁGINAS WEB DE LAS INSTITUCIONES NACIONALES SANITARIAS

Ministerio de Sanidad y Consumo
www.msc.es/

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia NAOS
www.aesa.msc.es/aesa/web/AESA.jsp

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
www.mapa.es/

GOBIERNOS REGIONALES: DEPARTAMENTOS DE SALUD.

Junta de Andalucía. Consejería de Salud
www.juntadeandalucia.es/salud

Gobierno de Aragón. Departamento de Salud y Consumo (Programa SARES)
http://portal.aragob.es/

Principado de Asturias. Portal de Salud
www.princast.es

Comunidad Autónoma de Illes Balears. Consellería de Sanitat i Consum
http://dgsalut.caib.es/user/portal_salut/campanya_nutricio.htm

Comunidad Autónoma Islas Canarias. Consejería de Sanidad
www.gobcan.es/sanidad

Gobierno de Cantabria. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales
www.gobcantabria.es

Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad (Salud y Estilos de Vida)
www.sanidad.jcyl.es/sanidad/cm

Castilla-La Mancha. Consejería de Sanidad
www.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/index.htm#programas

Generalitat de Catalunya
www.gencat.net/temes/cas/salut.htm

GOBIERNOS REGIONALES: DEPARTAMENTOS DE SALUD (cont.).

Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat (Come Sano, Come Seguro)
www.sp.san.gva.es/DgspWeb/

Junta de Extremadura. Consejería de Sanidad y Consumo
www.juntaex.es/consejerias/syc

Xunta de Galicia. Consellería de Sanidade. Dirección Xeral de Salud Pública: Programa Pasea
www.sergas.es/

Comunidad de Madrid. Instituto de Salud Pública
www.madrid.org/sanidad

Comunidad Autónoma de Murcia. Murcia Salud
www.murciasalud.es

Comunidad Foral de Navarra. Departamento de Salud
www.cfnavarra.es/isp/promocion/textos/EstilosdeVida.html

País Vasco. Departamento de Sanidad: Osanet
www.osanet.euskadi.net

Gobierno de La Rioja. Consejería de Salud y Servicios Sociales
www.larioja.org/web/centrales/salud/habitos_saludables/index.htm

CIUDADES AUTÓNOMAS DE:

Ceuta. Consejería de Sanidad y Bienestar Social
www.ceuta.es/servlet/ContentServer?c=Page&pagename=CeutaIns%2FConsejeria%2F
ConsejeriaDetalle&cid=1144236406486&idP=1111409919130

Melilla. Consejería de Bienestar Social y Sanidad
www.melilla.es/ovmelilla/opencms/portal/indexOficina.jsp?oficinaVirtual=bienestar

6. HÁBITOS FAMILIARES

NIÑOS Y NIÑAS APRENDEN A RELACIONARSE CON LA COMIDA A TRAVÉS DE LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS QUE OBSERVAN EN EL HOGAR.

Igual que imitan de sus progenitores gestos, opiniones y comportamientos, aprenden de ellos las pautas de alimentación (hábitos, preferencias, costumbres, etc.). Por este motivo es importante tomar conciencia dentro de la propia familia de cuáles son los hábitos de alimentación y procurar mejorarlos.

Si desde **edades tempranas**, niños y niñas observan que en su casa hay menús variados y son **estimulados a experimentar alimentos** de diferentes sabores, texturas y colores, es probable que disfruten más de la comida y que, cuando crezcan, sean capaces de cuidar de su propia alimentación.



La vida laboral actual impone muchas limitaciones. Una de ellas es la dificultad para coincidir en casa a las horas de comer todos los miembros de la familia. A pesar de ello, es conveniente **intentar comer juntos a menudo**, al menos una vez al día.

Las comidas en familia son oportunidades para aprender y relacionarse. Para que sea más fácil, conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono: interrumpen o anulan la conversación familiar. Las noticias se emiten varias veces al día, pero coincidir todos en la mesa ocurre normalmente sólo una vez.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.

Es preciso algo de paciencia y mucho de constancia para que los menores de la familia vayan adquiriendo **buenos hábitos**, como:

- Estimular a niños y niñas a elaborar menús, a decorar platos y a ensayar recetas.
- Ayudar a preparar las comidas.
- Masticar despacio.
- Usar los cubiertos.
- Poner la mesa y recogerla después de comer.
- Lavarse los dientes después de cada comida.



En el caso de niños y niñas de menor edad es importante mantener cierta flexibilidad en el proceso de adquisición de estos hábitos. Conviene que se respeten sus preferencias personales, pero sin consentir caprichos continuos. En algunas épocas se tiene menos apetito. Durante la infancia esto suele coincidir con etapas en que el crecimiento es algo más lento y, por lo tanto, la necesidad de nutrientes es menor.

Acompañar a las personas adultas a hacer la compra puede brindar oportunidades en que niñas y niños aprendan hábitos que serán de utilidad para ir adquiriendo autonomía y responsabilidad. Por ejemplo:

- **Desde los 3-4 años** se les puede pedir que cojan determinados productos en el supermercado, explicándoles qué son y por qué son importantes para la salud.
- **Un poco más adelante,** se les puede encomendar parte de la lista de la compra.
- **Más tarde** serán capaces de hacer compras menores en una tienda cercana.
- **En cualquier ocasión** se les puede enseñar a leer las etiquetas de los alimentos y a valorar los nutrientes que van a consumir.



Conviene que, al llegar a la adolescencia, tanto los chicos como las chicas hayan adquirido hábitos saludables en su alimentación, conocimientos básicos sobre la nutrición y cierto grado de autonomía en este aspecto. De ese modo podrán afrontar mejor las presiones sociales.

Otras actividades que pueden realizarse en familia y que contribuyen a que chicas y chicos aprendan a alimentarse mejor pueden ser:

- Comentar de manera crítica los anuncios de alimentos que aparecen en la televisión u otros medios.
- Planificar los menús, incluyendo sugerencias de todos y alternando diversos platos.
- Compensar comidas que gustan menos con otras que gusten más.

PARA RECORDAR:

- Los progenitores son el mejor modelo para hijos e hijas; por eso han de ser los primeros en incorporar buenos hábitos de alimentación en la vida diaria.
- Conviene realizar al menos una comida familiar al día.
- Es muy útil preparar las comidas junto con los hijos e hijas y enseñarles a cocinar desde edades tempranas.
- Mientras se hace la compra se pueden enseñar muchas cosas sobre la alimentación.



PARA ESTAR MÁS INFORMADO:

Centro Europeo del Consumidor en España
www.cec.consumo-inc.es/cec/Index.html

Portal Consumer.es de la empresa Eroski
www.revista.consumer.es/

Organización de Consumidores y Usuarios
www.ocu.org

La rápida **INTEGRACIÓN DE LA MUJER AL MERCADO LABORAL** no ha producido la mayor implicación de los hombres en la vida doméstica. Aunque estamos en el proceso de adoptar las medidas necesarias para una auténtica igualdad y corresponsabilidad, la situación ideal no ha llegado aún. Ésta es una de las características de nuestra sociedad y ha producido cambios importantes en los modelos de organización familiar y la búsqueda de nuevas formas de alimentación familiar corresponsables, procurando el mantenimiento de la calidad nutricional y respetando las preferencias familiares.



Hoy en día, uno de los retos con los que se encuentran tanto las madres como los padres, es garantizar una buena alimentación familiar teniendo en cuenta las limitaciones de tiempo existentes. La falta de un modelo de organización familiar y social corresponsable que sustituya el de la sociedad desigual que sigue presente en nuestra cultura continúa produciendo una situación inestable que busca su equilibrio.

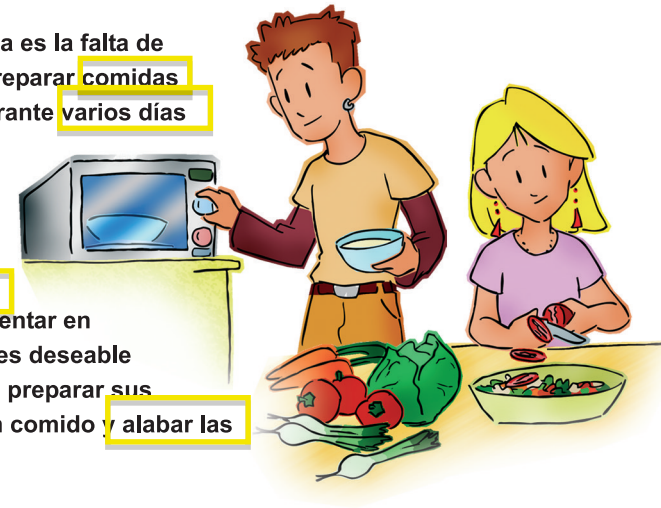
Se recurre cada vez más a la compra y **consumo de comidas precocinadas**, de fácil preparación y de larga conservación. Para algunas personas esta forma de alimentación es sinónimo de mala alimentación, aunque no siempre es así.

Una de las razones es porque estas comidas llevan conservantes, y muchas personas creen que los conservantes son perjudiciales para la salud. Sin embargo, se debe saber que **los conservantes son garantía** de que el **consumo de esos alimentos** es **seguro** para la salud, porque impiden el desarrollo de bacterias u hongos que pueden alterar los alimentos y por ello causar enfermedad. **El problema** no son tanto los conservantes como que **estos productos suelen estar cargados de grasas, sal o azúcar** en cantidades desproporcionadas.



Otras personas no se preocupan tanto de la calidad de su alimentación porque consumen complementos alimenticios que cubren las deficiencias de aquélla. Sin embargo, **el consumo de estos complementos** es recomendable para cubrir carencias nutricionales que se den en determinados momentos, pero **nunca debe sustituir a una dieta equilibrada y variada.** Una de las muchas consecuencias positivas que aporta una dieta variada es que los distintos nutrientes interaccionan entre sí produciendo unos beneficios cuando se consumen juntos que no se dan con el consumo de los complementos.

Uno de los inconvenientes para hacer la comida en casa es la falta de tiempo; sin embargo, hoy en día es rápido y cómodo preparar comidas calientes en poco tiempo, que se pueden conservar durante varios días en el refrigerador, sin pérdida de valor nutricional.



Debido a las dificultades para compatibilizar los horarios familiares, algunos chicos o chicas deben hacer alguna comida en solitario. Se pueden tener preparadas porciones de alimentos ya cocinados, para calentar en el microondas o preparar de otro modo. Pero también es deseable estimular un cierto grado de autonomía, animándoles a preparar sus propios menús e indagando después qué es lo que han comido y alabar las opciones saludables.

FIESTAS Y CUMPLEAÑOS

Los cumpleaños y fiestas son ocasiones en que la comida juega un papel importante. Los menús de las celebraciones suelen contener excesiva cantidad de calorías, pues quienes ejercen de anfitriones desean agasajar a familia y amistades. Pero ten en cuenta que:

- Las fiestas infantiles se convierten en una oferta casi continua de alimentos atractivos para niños y niñas, pero inadecuados desde el punto de vista de la nutrición.
- Recuerda que los dulces y chocolates están en la zona de la pirámide nutricional que recomienda un consumo muy escaso.
- Es difícil renunciar a estos alimentos en las fiestas, pero quizá se puedan sustituir los refrescos por batidos y muchas de las golosinas por macedonia de frutas y zumos.
- Lo más importante para niñas y niños será contar con juegos divertidos y con la atención de las personas adultas que quieren agasajarles.



Descubra las diferencias entre los dos cumpleaños y extraiga sus conclusiones

EL CENTRO COMERCIAL

Los fines de semana suele ser habitual ir en familia al centro comercial y aprovechar para hacer compras, ir al cine o entretenerse de otras maneras.

Ver una película con una gran ración de palomitas, un refresco y golosinas es lo habitual, aunque a continuación se vaya a ir a un restaurante. Sin embargo, el cine es un entretenimiento pasivo. Si no se va a gastar energía, no tiene mucho sentido comer tantas chucherías, por lo que los progenitores deben aconsejar a niños y niñas que beban agua y dejen los dulces (quizá) para la salida.

DE TAPAS O EN UN RESTAURANTE

Hoy en día hay estupendas ofertas de menús familiares abundantes, por precios asequibles a la mayoría de los bolsillos. Y además, ofertas múltiples: raciones dobles, postre gratis, regalitos...; es decir, más y más oportunidades de comer en exceso.



Además de analizar el precio y contenido del menú los progenitores pueden moderar las cantidades de diversos modos:

- Pedir cosas para picar todos del centro en lugar de pedir el clásico menú infantil.
- Incluir siempre una ensalada.
- Evitar las salsas y moderarse en los fritos.
- Compartir raciones (pues cada vez son más grandes los platos).

PARA RECORDAR:

- Preparad en casa comidas de fácil conservación. Cocinad para varios días.
- Las comidas preparadas suelen ser muy caras y existen alimentos frescos asequibles que casi no necesitan preparación.
- Aprovisionaos de alimentos yendo al mercado al menos una vez a la semana.
- Para las celebraciones: frutas y dulces caseros, elaborados con poco azúcar y pocas grasas.
- Adquirid el hábito de consultar la etiqueta de los productos que compréis, y enseñadles a interpretarlas a vuestros hijos e hijas.



PARA ESTAR MÁS INFORMADO:

UN RATITO PARA JUGAR, APRENDER (Y MÁS)

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, EUFIC. CoolFood
www.coolfoodplanet.org/spa/home.htm

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación, EUFIC. Nutrición infantil
www.eufic.org/sp/home/home.htm

Proyecto Tasta'm. Portal Educativo
www.xtec.net/escola/tastam/index.htm

Red Nutricional de Arizona
www.eatwellbewell.org/spanish/

ETIQUETADO

Principios generales del etiquetado.

No inducirá a error al comprador, especialmente sobre los siguientes aspectos:



- Sobre las características del producto alimenticio (naturaleza, identidad, cualidades, composición, cantidad, duración, origen o procedencia y modo de fabricación).
- Atribuyendo al producto alimenticio propiedades o efectos que no posea.
- Sugiriendo que el producto alimenticio posee características particulares, cuando todos los productos similares posean estas mismas características.
- Atribuyendo a un producto alimenticio propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad humana, ni mencionando dichas propiedades, sin perjuicio de lo establecido para los productos dietéticos y las aguas minerales naturales.

INFORMACIÓN OBLIGATORIA:

- **«Denominación de venta»** (nombre del producto).
- **«Lista de ingredientes»** (en orden decreciente a su peso en el momento en el que se incorporan durante su proceso de elaboración).
- **«Indicación cuantitativa»** (de ciertos ingredientes).
- **«Grado alcohólico»** (en bebidas con una graduación superior al 1,2%).
- **«Cantidad neta»** (peso real del producto que contiene).
- **«Marcado de fechas»** (envasado e imprescindible de caducidad).
- **«Condiciones especiales de conservación y de utilización»** (indicando los casos que una mala conservación pudiera afectar a las características del producto).
- **«Modo de empleo»** (si su omisión no permitiera un uso adecuado del producto).
- **«Identificación de la empresa»** (nombre o razón social del fabricante, envasador o de un vendedor establecido en la UE y, en cualquier caso, su domicilio).
- **«Lote de fabricación»** (para control e identificación del contenido de producto en caso de incidencias).
- **«Origen o procedencia»** (si su omisión indujera a error al consumidor).

MAXI FRUTA y FIBRA

INGREDIENTES:

Trigo integral, frutas deshidratadas y frutos secos (28%) (pasas, coco, plátano (aroma), manzana, avellanas), azúcar, sal, aroma de malta de cebada, niacina, hierro, vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico y vitamina B12.

INFORMACION NUTRICIONAL	POR 100 g	POR RACIÓN DE 40 g
VALOR ENERGÉTICO	1500 kj 360 kcal	600 kj 140 kcal
PROTEÍNAS	8 g	3 g
HIDRATOS DE CARBONO	68 g	27 g
de los cuales:		
Azúcares	25 g	10 g
Almidón	43 g	17 g
GRASAS	6 g	2 g
de las cuales:		
Saturadas	3,5 g	1,4 g
Colesterol	0 g	0 g
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	3,6 g
Sodio	0,6 g	0,2 g
VITAMINAS	**(% CDR)***	**(% CDR)***
NIACINA	11,3 mg 65	4,5 mg 25
VITAMINA B6	1,3 mg 65	0,5 mg 25
RIBOFLAVINA (B2)	1 mg 65	0,4 mg 25
TIAMINA (B1)	0,9 mg 65	0,4 mg 25
ÁCIDO FÓLICO	250 µg 125	100 µg 50
VITAMINA B12	0,65 µg 65	0,26 µg 25
MINERALES	**(% CDR)***	**(CDR)***
HIERRO	8,8 mg 65	3,5 mg 25
FÓSFORO	220 mg 28	88 mg 11
MAGNESIO	70 mg 23	28 mg 9

* CDR: Cantidad Diaria Recomendada por la UE

Una ración de 40 g de **MAXI FRUTA Y FIBRA** proporcina la mitad de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR) por la U.E. de Ácido Fólico y una cuarta parte de vitaminas (Niacina, Vitamina B6, Riboflavina (B2), Tiamina (B1), Vitamina B12) y Hierro.

Humedad máxima 9%

Este paquete contiene más de 12 raciones de las arriba recomendadas

PESO NETO: 500 g e

Un producto de

Cerealim

C/ Trigo, s/n Palencia 902 - 000 000

ES 00.003/PL C.E.

Consumir antes de : fin/2010

Lote 000-CZ

OTRAS LEYENDAS OBLIGATORIAS para determinados tipos de productos alimenticios son:

- **«Envasado en atmósfera protectora»,** para aquellos productos alimenticios de duración prolongada por la utilización de gases de envasado autorizados.
- **«Con edulcorante(s)»,** para aquellos productos que contengan uno o varios edulcorantes autorizados.
- **«Con azúcar(es) y edulcorante(s)»,** para aquellos productos que contengan a la vez uno o varios azúcares añadidos y uno o varios edulcorantes autorizados.
- **«Contiene una fuente de fenilalanina»,** para los productos que contienen aspartamo.
- **«Un consumo excesivo puede tener efectos laxantes»,** para los productos que contengan polioles en proporción superior al 10%.

Una mención especial merecen los **alimentos transgénicos,** en cuya etiqueta figurará claramente la leyenda: **"Este producto contiene organismo modificado genéticamente" o "Este producto contiene (nombre del organismo) modificado genéticamente".**

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Es toda información que aparezca en la etiqueta en relación con:

- **«Valor energético**: expresado en Kilocalorias (Kcal) o Kilojulios (Kj).
- **«Nutrientes**: proteínas, hidratos de carbono, grasas, fibra alimentaria, sodio, vitaminas y minerales presentes en cantidades significativas.

Este etiquetado es obligatorio cuando en la etiqueta, en la presentación o en la publicidad figure la mención de que el producto posee propiedades nutritivas.



INFORMACION NUTRICIONAL	POR 100 g	POR RACIÓN DE 40 g
VALOR ENERGÉTICO	1500 kj 360 kcal	600 kj 140 kcal
PROTEÍNAS	8 g	3 g
HIDRATOS DE CARBONO	68 g	27 g
de los cuales:		
Azúcares	25 g	10 g
Almidón	43 g	17 g
GRASAS	6 g	2 g
de las cuales:		
Saturadas	3,5 g	1,4 g
Colesterol	0 g	0 g
FIBRA ALIMENTARIA	9 g	3,6 g
Sodio	0,6 g	0,2 g
VITAMINAS	**(% CDR)***	**(% CDR)***
NIACINA	11,3 mg 65	4,5 mg 25
VITAMINA B6	1,3 mg 65	0,5 mg 25
RIBOFLAVINA (B2)	1 mg 65	0,4 mg 25
TIAMINA (B1)	0,9 mg 65	0,4 mg 25
ÁCIDO FÓLICO	250 µg 125	100 µg 50
VITAMINA B12	0,65 µg 65	0,26 µg 25
MINERALES		
HIERRO	8,8 mg 65	3,5 mg 25
FÓSFORO	220 mg 28	88 mg 11
MAGNESIO	70 mg 23	28 mg 9

* CDR: Cantidad Diaria Recomendada por la UE



DECLARACIONES NUTRICIONALES [9]

La declaración de las propiedades nutritivas es toda información o mensaje publicitario que afirme, sugiera o implique que un producto alimenticio posee propiedades nutritivas concretas, ya sea por el valor energético que aporte o por los nutrientes que contiene.

VALOR ENERGÉTICO:

BAJO VALOR ENERGÉTICO
Si el producto no contiene más de 40 kcal por 100 g en sólidos o más de 20 kcal en el caso de los líquidos.

VALOR ENERGÉTICO REDUCIDO
Si el valor energético se reduce como mínimo en un 30% , con indicación de la característica o características que provocan la reducción del valor energético total del alimento.

SIN APORTE ENERGÉTICO
Si el producto no contiene más de 4 kcal por 100 ml. Los edulcorantes están limitados a 0,4 kcal por porción con propiedades edulcorantes equivalentes a 6 g de sacarosa (una cucharadita).

GRASA:

BAJO CONTENIDO EN GRASA
Si no contiene más de 3 g de grasa por cada 100 g en los sólidos o 1,5 g de grasa por cada 100 ml en líquidos (1,8 g de grasa por 100 ml para la leche semidesnatada).

SIN GRASA
Si no contiene más de 0,5 g de grasa por 100 g ó 100 ml.

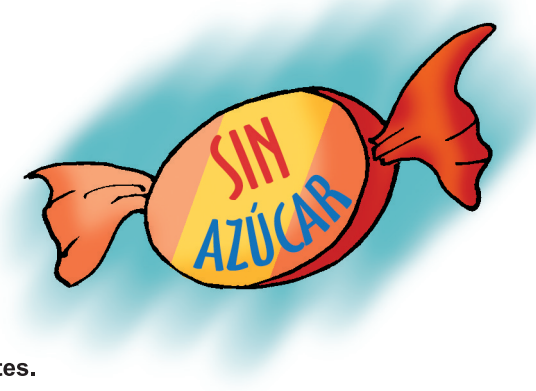
BAJO CONTENIDO EN GRASAS SATURADAS
Si la suma de los ácidos grasos saturados y de ácidos grasos "trans" del producto no es superior a 1,5 g / 100 g para los sólidos y a 0,75 g / 100 g para los productos líquidos y, en cualquier caso, cuando esta suma no aporte más del 10% del valor energético.

SIN GRASAS SATURADAS
Sólo aquellos alimentos en los que la suma de grasas saturadas y ácidos grasos "trans" no supere 0,1 g por 100 g ó 100 ml.

AZÚCAR:

BAJO CONTENIDO EN AZÚCAR
No contiene más de 5 g de azúcar / 100 g en sólidos o 2,5 g en 100 ml.

SIN AZÚCAR
No contiene más de 0,5 g de azúcar por 100 g ó 100 ml.



SIN AZÚCARES AÑADIDOS
Si no se ha añadido ningún otro producto con propiedades edulcorantes.

(9) Consejo de la Unión Europea: Posición Común aprobada por el Consejo el 8 de diciembre de 2005 con vistas a la adopción del Reglamento del Parlamento Europeo y del Consejo relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades

DECLARACIONES NUTRICIONALES (continuación)

SODIO:

BAJO EN SODIO
No más de 0,12 g de sodio o su equivalente en sal, por 100 g ó 100 ml.
Con respecto a las aguas, no superior a 2 mg de sodio por 100 ml.

MUY BAJO CONTENIDO EN SODIO/SAL
No más de 0,04 g sodio o equivalente en sal, por 100 g ó 100 ml.

SIN SODIO O SIN SAL
No contiene más de 0,005 g de sodio, o equivalente en sal, por 100 g.

FIBRA:

FUENTE DE FIBRA
Contiene como mínimo 3 g de fibra por 100 g ó 1,5 g por 100 kcal.

ALTO CONTENDIO EN FIBRA
Como mínimo 6 g por 100 g ó 3 g por 100 kcal.

PRODUCTOS DE ALTOS O BAJOS CONTENIDOS:

ALTO CONTENDIO EN VITAMINAS - MINERALES
Contiene como mínimo dos veces el valor.

CONTENIDO REDUCIDO DE (nutriente)
Reducción como mínimo del 30% del nutriente en comparación con un producto similar.

LIGHT - LITE
Igual que "contenido reducido", acompañado de indicación de característica/s que hacen que el alimento sea light.



LOS PRODUCTOS "LIGHT" NO SON ADELGAZANTES.

El hecho de que aparezca en los envases la palabra light, o las expresiones "sin azúcar añadido", "bajo en grasas", o similares, no significa que sean adelgazantes. Es verdad que su aporte calórico es inferior respecto a los alimentos a los que imitan, pero algunos de ellos contienen grasas y azúcares en cantidades significativas. Por tanto, si la persona cae en el error de que por ser un producto light puede tomar el doble o mayor cantidad, al final estará consumiendo las mismas calorías o más que las del producto de referencia.

PARA RECORDAR:

- Utilice las siguientes orientaciones para interpretar los contenidos de los nutrientes en los alimentos[10]:

  - SAL

    - Contenido alto: 1,25 g de sal o más por 100 g.
      0,5 g de sodio o más por 100 g.

    - Contiene un poco de sal: 0,25 g de sal o menos por 100 g.
      0,1 g de sodio o menos por 100 g.

    Elige aquellos alimentos que son bajos en sal (0,25 g de sal o menos por 100 g).

  - GRASAS

    - Contenido alto: 20 g o más por 100 g.
      5 g de grasas saturadas o más por 100 g.

    - Cantidad moderada de cantidad total de grasas:
      entre 3 g y 20 g por 100 g.
      entre 1 g y 5 g de grasas saturadas por 100 g.

    - Un poco de grasa: 3 g o menos por 100 g.
      1 g de grasas saturadas o menos por 100 g.

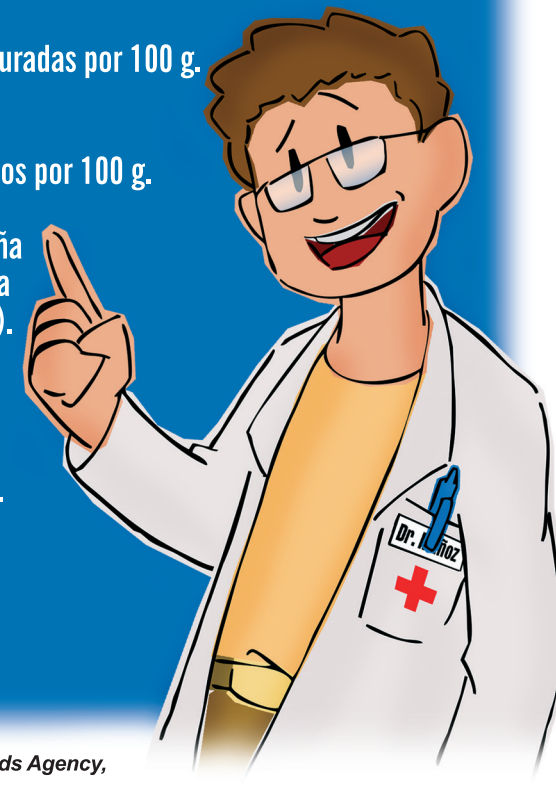
    Elige los alimentos que contienen sólo una pequeña cantidad de grasas (3 g o menos por 100 g) y evita los que tienen mucha grasa (20 g o más por 100 g).

  - AZÚCAR

    - Mucha cantidad de azúcar: 10 g o más por 100 g.

    - Moderada cantidad: entre 2 g y 10 g por 100 g.

    - Un poco de azúcar: 2 g o menos por 100 g.



[10] *Portal Eat Well, Be Well (http://www.eatwell.gov.uk), de la Food Standards Agency, (organismo del Reino Unido encargado de la normativa alimentaria).*

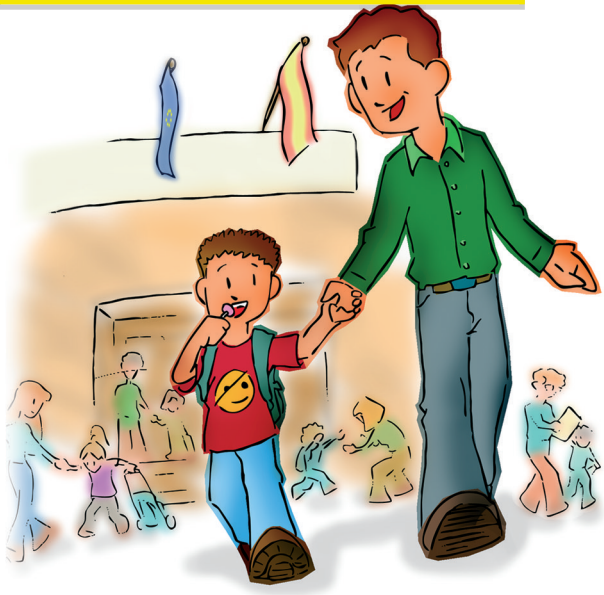
7. LAS CHUCHERÍAS

Consumir chucherías es una costumbre muy extendida en la infancia, fomentada a menudo por los familiares que utilizan los dulces como regalo o como forma de recompensa.

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS SABE QUE NO CONVIENE TOMAR CHUCHERÍAS, PERO SIGUEN COMPRÁNDOLAS, POSIBLEMENTE PORQUE NO SE HAN PARADO A VER CUÁL ES SU COMPOSICIÓN, Y NO CONOCEN SU IMPACTO EN LA NUTRICIÓN.

Reflexionando un poco, es posible darse cuenta de que:

- **Las chucherías aportan bastantes calorías, puesto que suelen contener muchos azúcares y grasas; sin embargo, no suelen contener nutrientes esenciales (ni calcio, ni hierro, ni vitaminas). Es decir, que "engordan" pero "no alimentan".**



- **Muchas de las grasas utilizadas en la fabricación de las golosinas contienen ácidos grasos "trans", que son perjudiciales para el nivel de colesterol.**

- **Suele ser muy frecuente en la etapa escolar tomar chucherías al salir de clase y, en cambio, dejarse parte de la comida de casa.**

- **Cuando se han tomado chucherías, se reduce el apetito y posiblemente la comida que se haga acontinuación sea incompleta.**



- **Sin darse cuenta, niños y niñas gastan sus propinas en algo efímero. Sumando el gasto de cada día, de cada mes, es posible descubrir que el dinero gastado puede ascender a más de 400 euros al año por persona.**

¿ QUÉ SON ?: De forma coloquial, se llaman "chucherías" a un conjunto de productos alimentarios dulces y salados, de formas y sabores diversos, que se toman a cualquier hora del día.





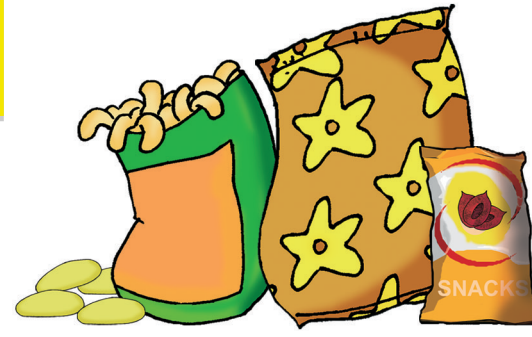
Las **GOLOSINAS** son las **chucherías** de sabor **dulce.**

Hay muchos tipos: caramelos duros y blandos, chocolatinas, gomas, regaliz, etc.

Contienen azúcar, gelatina, colorantes y aromas artificiales.

En el caso de los chocolates, también contienen grasas, algunas de las cuales proceden del coco y de la palma y son perjudiciales.

Se suele llamar **SNACKS** a otros productos, **hechos generalmente a base de cereales,** con cantidades variables de grasa y sal.
Su composición nutricional suele incluir una pequeña parte de proteínas, un 46% de hidratos de carbono y un 48% de grasas, de las cuales la mitad suele ser perjudicial.



En ambos tipos, **se emplean sustancias añadidas que** contribuyen a aumentar su atractivo (sabor, color, etc.), algunas de las cuales **tienen capacidad para evadir los mecanismos naturales de control del apetito.**



El contenido real de nutrientes no siempre se conoce o no está claramente descrito en el etiquetado.

Dentro del grupo de chucherías se pueden incluir también:

- Los **REFRESCOS,** que son **bebidas a base de agua, azúcares y aromas artificiales.**

Aunque cada lata contiene el equivalente a 6 terrones de azúcar, **no aportan ningún nutriente esencial.**

- Y los **HELADOS.** Algunos se componen de agua, azúcar y colorantes. Otros además tienen grasa láctea o de otro origen.

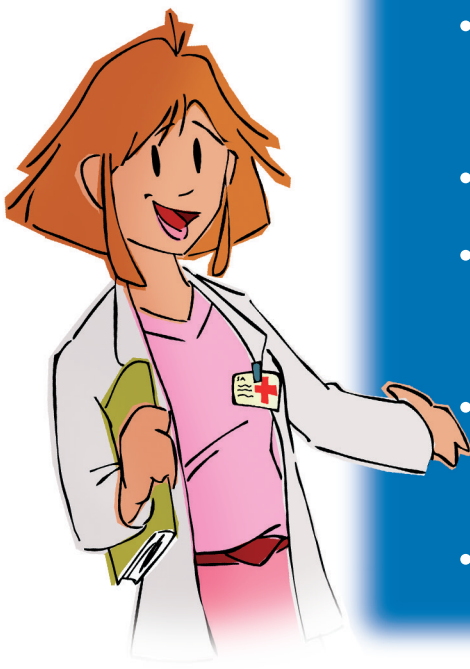
Aportan muchas calorías y grasas saturadas, por lo que **deben limitarse.**





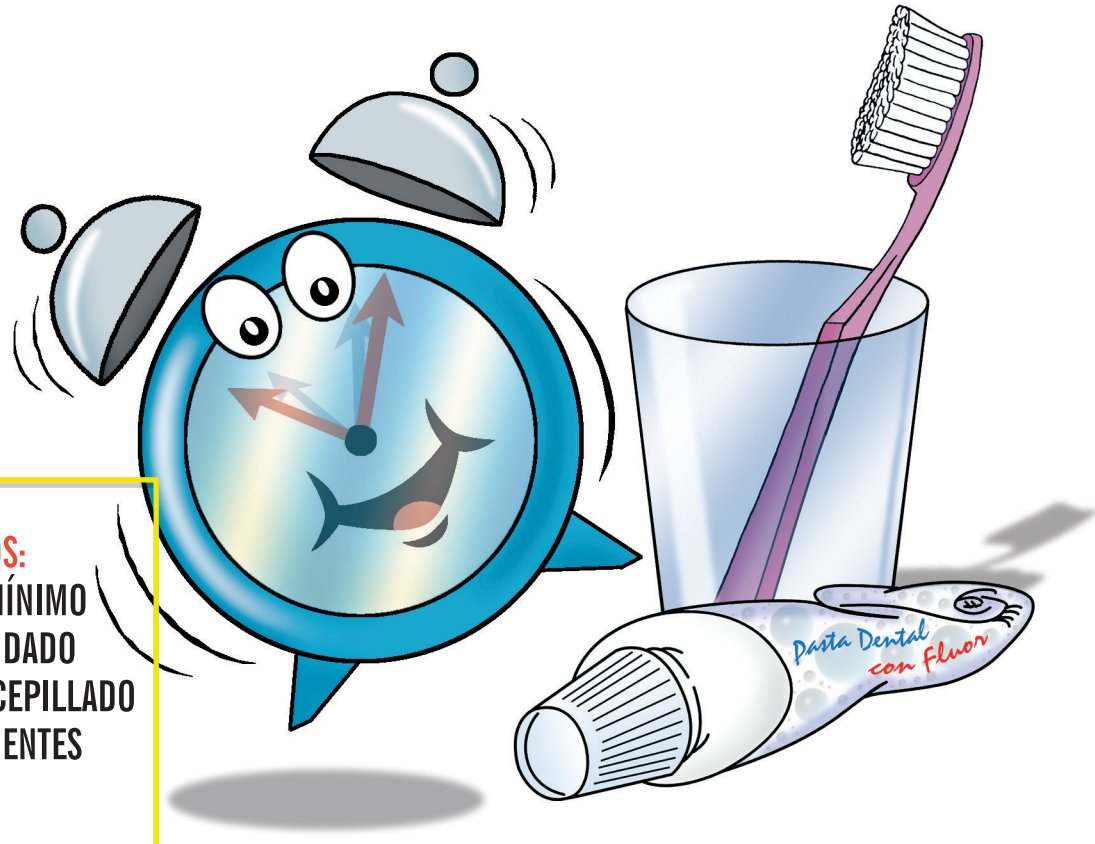
LA PUBLICIDAD A MENUDO NOS PRESENTA FALSOS "AMIGOS" DE LA DIETA INFANTIL

- Las **barritas de chocolate con leche**, que, aunque aportan calcio, contienen una gran cantidad de grasa.
- Los **zumos comerciales**, que carecen de las ventajas de la fruta (no tienen fibra ni vitaminas) y pueden aportar calorías en exceso.
- Los **cereales de desayuno** que contienen azúcar, miel o chocolate. Las calorías extra de estos productos provienen de azúcares y grasas. Por ello no conviene que sean opciones de consumo diarias.
- Los alimentos **empanados preparados para freír** (palitos de pescado, etc.), que contienen un exceso de grasas saturadas.
- Es importante tener en cuenta que los **productos light** son de los que suelen llevar más edulcorantes en su composición, sobre todo los refrescos.
- Una lata de **refresco tipo "cola"** puede contener en cafeína el equivalente a una taza de café.
- Los **zumos "con leche"**. Ya se han comentado las características de un "zumo comercial"; si se tiene en cuenta que, en general, niños y niñas consumen suficiente cantidad de lácteos (a veces en exceso), no parece necesario ni conveniente comprar productos que tan sólo tengan 10 - 20 c.c. de leche y, por tanto, sean más caros.



PARA RECORDAR:

- Las golosinas aportan mucha energía, pero pocos nutrientes esenciales. Por eso a veces se dice que son "calorías vacías", es decir, que ayudan a engordar pero no a crecer.
- Además, hacen disminuir el apetito a la hora de las comidas.
- Deben consumirse sólo de forma muy ocasional. Trata de fijar un día a la semana, o elige los fines de semana como momento en el que tengas permitido comerlas.
- Es conveniente que los progenitores limiten la cantidad de golosinas y snacks que se comen en su familia. Una regla de oro consiste en "no tenerlos en casa". Otra, "dar ejemplo".
- Asegúrate de que tu hijo o hija se lava los dientes cada día.



2 MÍNUTOS:
TÍEMPO MÍNIMO RECOMENDADO PARA EL CEPILLADO DE LOS DIENTES

8. PRINCIPALES COMIDAS

EL MENÚ DE CADA DÍA EN FAMILIA

EL ORGANISMO HUMANO NECESITA RECUPERAR LA ENERGÍA PERIÓDICAMENTE Y POR ESO CONVIENE HACER CUATRO O CINCO COMIDAS A LO LARGO DEL DÍA. ESTO FAVORECE VARIOS ASPECTOS DEL METABOLISMO:

- Hay más oportunidades de tomar diversos tipos de alimentos y equilibrar la dieta.
- Se toma menos cantidad de energía en cada comida, con lo que es más fácil mantener un peso saludable.
- Disminuyen las oportunidades de comer con avidez (como se hace cuando se tiene mucha hambre porque han pasado demasiadas horas después de la última comida.



EL DESAYUNO

La mayoría de los niños y niñas toman algún alimento antes de ir al colegio; sin embargo, son pocos los que hacen un desayuno completo, con suficiente aporte calórico. Esto significa que empiezan la jornada escolar con poca energía y posiblemente tengan dificultades para concentrarse en las clases.

La mejor estrategia consiste en despertarse con tiempo suficiente para preparar y degustar un desayuno completo en familia. Todos pueden colaborar: haciendo el zumo, preparando las tostadas o poniendo la mesa. Si no es posible a diario, al menos los fines de semana.

Empezar el día con una buena reserva de energía contribuye al equilibrio de la dieta de cada jornada y, en la etapa escolar, favorece que las niñas y los niños mejoren su capacidad de aprender y de concentrarse en clase.

Una ventaja añadida de desayunar bien es que favorece el equilibrio en el resto de las comidas del día. Se ha comprobado que, en la edad infantil y juvenil, las personas que hacen un buen desayuno tienen menos riesgo de sobrepeso.

El **desayuno** debe cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas de la jornada. Por eso, en la etapa escolar y en la adolescencia conviene que el desayuno contenga:



- Algún lácteo, que puede ser un vaso de leche, un yogur o un trozo de queso.
- Alimentos del grupo de los cereales, como pan, galletas, repostería hecha en casa o cereales de desayuno (preferiblemente no azucarados).
- Algo de fruta o un zumo natural.
- Se puede completar con otros alimentos proteicos (jamón, huevo), dependiendo de la energía consumida durante la jornada.

- Aunque no es necesario, pues la leche ya aporta grasas, se puede utilizar aceite o margarina acompañando al pan.



A MEDIA MAÑANA

Un tentempié a media mañana es un complemento energético. No será necesario si se ha desayunado bien.

Puede ser suficiente con una pieza de fruta o un pequeño bocadillo. Incluye siempre en sus bocadillos alguna verdura, como lechuga o tomate, pero no uses mayonesa ni otras salsas. Ofréceles frutas, como uvas pasas, plátano, manzanas, picotas, que no necesitan pelarse, ni chorrean, ni manchan.

No son recomendables los bollos industriales, pues la mayoría contienen grasas saturadas que contribuyen a aumentar el colesterol en sangre.

LA COMIDA DE MEDIODÍA

En nuestro país suele ser la comida principal y debe aportar entre el 35% y el 40% de los nutrientes y de la energía total diaria.

En la etapa escolar muchos niños y niñas hacen esta comida en el comedor escolar. Y el fin de semana es el momento de reunión de toda la familia. Es importante que los progenitores conozcan el menú del colegio para complementarlo en las otras comidas del día, y no repetir platos.

Aunque las patatas fritas son muy populares en la infancia y la adolescencia, no conviene tomarlas más de un día por semana.

Hay que procurar tomar **más pescado** y menos carne. Los pescados azules aportan ácidos grasos muy beneficiosos para la salud.

El arroz y la pasta también son saludables y muy bien aceptados en la dieta infantil. En éstos, al igual que en otros derivados de cereales, como el pan, es aconsejable ir acostumbrando a todos los miembros de la familia a elegir variedades integrales, por su contenido en fibra.

El menú familiar suele adaptarse a las características gastronómicas de la zona, y a la oferta de productos de cada estación del año. Puede ser buena idea incluir también platos típicos de otras zonas y culturas.

EL POSTRE IDEAL SIEMPRE ES LA FRUTA.



La **bebida idónea** para acompañar la comida **es el agua.**

LA MERIENDA

Sirve para **equilibrar el aporte energético** del día, pero no hace falta que sea muy abundante. Al igual que a media mañana, puede consistir en una pieza de fruta o un zumo natural, leche o yogur, o un bocadillo. Además, así no restará apetito para la hora de la cena.

Conviene recordar que el consumo frecuente o abundante de galletas, bollería, dulces, helados y chucherías puede conducir al sobrepeso o a la obesidad.



LA CENA

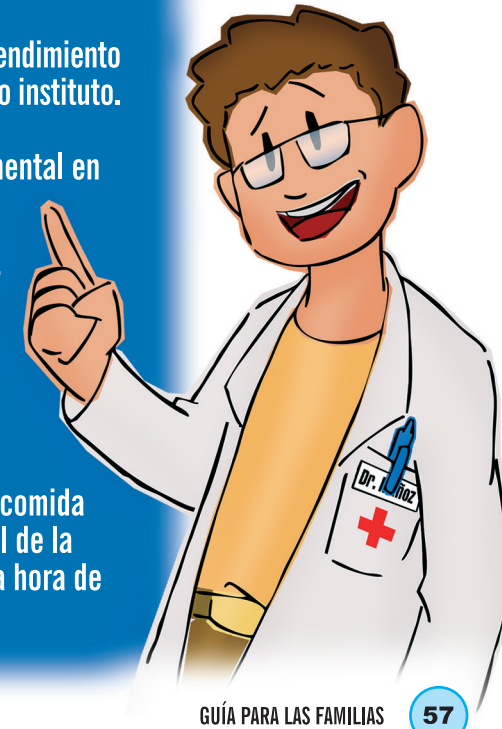
Se debe elegir en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día. Deben ser alimentos fáciles de digerir: purés, sopa, ensalada o verduras cocidas, y, como complemento, carnes en pequeñas porciones, huevos o pescados.
De postre, fruta.



Lo ideal es que sea una comida ligera, pues no se va a realizar actividad durante la noche y una digestión pesada puede causar dificultades para conciliar el sueño.

PARA RECORDAR:

- Los chicos y las chicas que están bien alimentados tienen mejor rendimiento escolar y más energía para realizar actividad física en el colegio o instituto.
- La familia y el colegio o instituto desempeñan un papel fundamental en la educación nutricional durante la infancia y la adolescencia.
- En nuestra cultura es habitual hacer un desayuno flojo y comer al mediodía muy copiosamente. Si éste es vuestro caso y vais a empezar a hacer un desayuno fuerte, tened en cuenta que la comida del mediodía deberá ser menos copiosa, para evitar así el exceso de alimentación.
- Conviene que el tentempié que se coma entre el desayuno y la comida del mediodía sea poco abundante, sobre todo si se hace al final de la mañana, porque hará que el niño o niña tenga poco apetito a la hora de hacer la comida principal.



9. ALIMENTACIÓN EN EL CENTRO EDUCATIVO

La asistencia al colegio marca las rutinas en torno a las cuales se consolida la mayoría de los hábitos.

POR ESO ES FUNDAMENTAL EL PAPEL DE LA ESCUELA EN EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES.



ANTES DE IR AL COLEGIO:

- Acuérdate de empezar la jornada con **un buen desayuno.** Así tu hijo o hija tendrá suficiente energía para afrontar las clases (especialmente si va a tener Educación Física) y mejorará su rendimiento escolar.

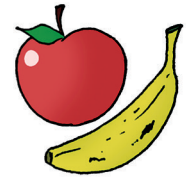
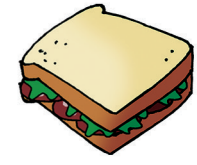
- Si la clase de Educación Física está planificada para las primeras horas de la mañana, conviene que el desayuno se haga al menos una hora antes, aunque sea más ligero y luego se complemente con el tentempié del recreo.

- No conviene que los menores lleven dinero al colegio, pues pueden gastarlo en chucherías.

EN EL COLEGIO:

- En algunos de los centros existen normas sobre los alimentos que se pueden consumir en el recreo, al menos en los primeros cursos. Conviene ayudar a niños y niñas a adaptarse a ellas, pues suelen tener como finalidad la educación nutricional y la salud del alumnado.

- En el caso de que no existan normas en el centro, hacer una lista junto con el menor puede ayudarle a probar alimentos nuevos y a que su dieta sea más variada.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
LÁCTEO	BOCADILLO	FRUTA	SANDWICH	FRUTA O FRUTOS SECOS

- Cuando se realiza alguna actividad fuera del centro (excursiones fuera de la localidad o visitas), es preferible que lleven bocadillos, fruta y agua.

EN EL COMEDOR ESCOLAR:

- El menú del comedor escolar debe cubrir entre un 30 y un 35% de las necesidades energéticas diarias y ofrecer la mayor variedad posible de alimentos.

- Conviene que las familias conozcan por anticipado dicho menú, de modo que puedan complementarlo en las comidas que hacen en casa.

- Además de asegurar el aporte equilibrado de alimentos, los comedores escolares deben promover la educación nutricional del alumnado.

- Es interesante que las familias conozcan algunas de las condiciones que se exigen a los comedores, para poder colaborar a su cumplimiento.

Así, por ejemplo, existe regulación acerca de:

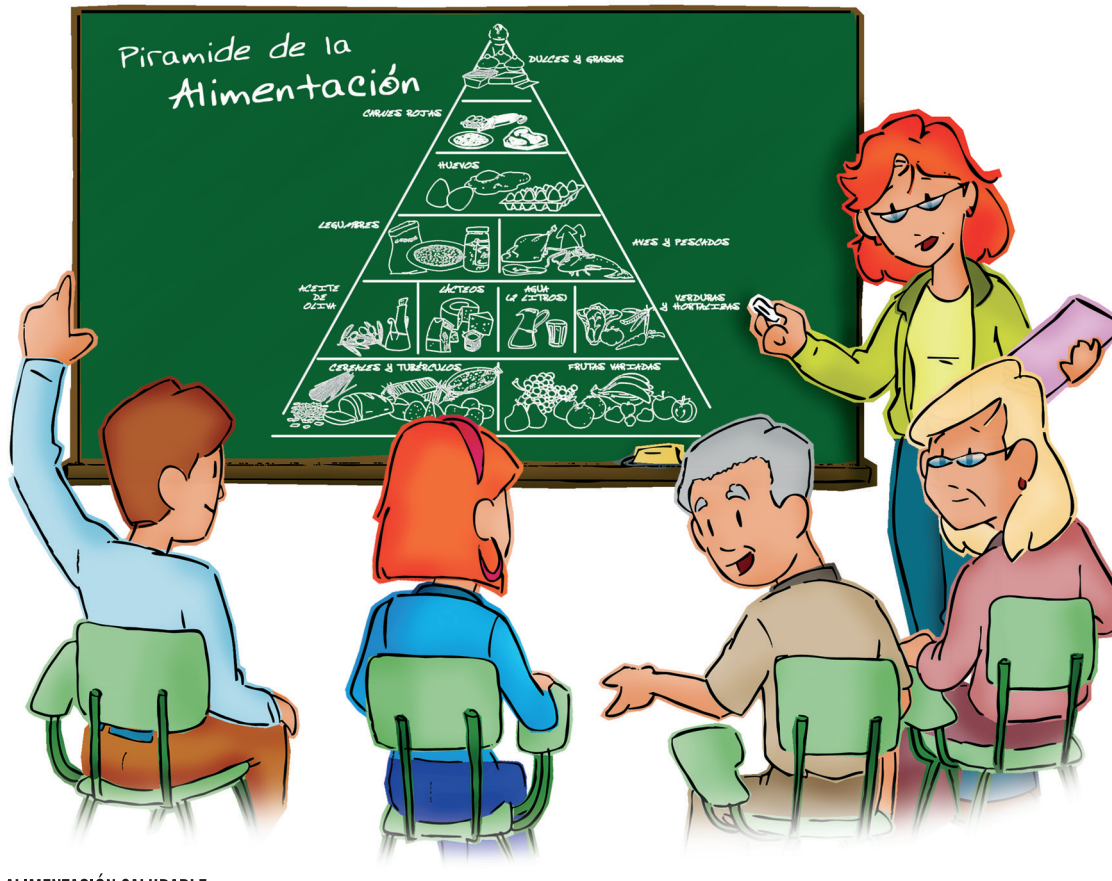
- Las cantidades mínimas por plato y según la edad.
- La textura y forma de presentación.
- El tipo de grasa que se utiliza (deben ser las insaturadas).
- Está prohibido el uso de mayonesas, cremas y productos de bollería.
- Se debe utilizar huevo pasteurizado y carnes magras.
- Garantía de conservación en el transporte de los alimentos, temperatura, etc.
- El procedimiento para vigilancia de posibles intoxicaciones (hay que guardar, durante tres días, muestras refrigeradas de todos los alimentos servidos).



Padres y madres pueden colaborar con el centro escolar en numerosas actividades para promover la alimentación saludable entre la población infantil y juvenil.

Algunas iniciativas llevadas a cabo por asociaciones de madres y padres de alumnos (AMPA) de colegios de distintos lugares incluyen:

- Semana o día de la fruta.
- Día del desayuno saludable.
- Concursos de recetas saludables, con degustación.
- Macedonia carnavalesca a base de disfraces de frutas.
- Concursos de fotografía con la fruta (o la alimentación saludable) como tema principal.
- Una cartilla de "puntos" para premiar a quienes consuman más frutas en el recreo.
- Visitas a mercados y centros de producción de alimentos.
- Cursos de cocina para padres, madres y menores.
- Colaborar en encuestas de hábitos alimenticios familiares, realizadas por niños y niñas.
- Concursos de cata de frutas por medio del tacto y el olfato.
- Editar un libro de recetas tradicionales de la región, en el que colaboren otras generaciones familiares.



PARA RECORDAR:

- Si tu hijo o hija utiliza el comedor escolar, anímale a que coma de forma variada.
- Las familias deben conocer el menú que se ofrece en el centro. Esa información sirve para complementar la alimentación diaria en el hogar.
- Una alimentación equilibrada es importante para asegurar un mejor rendimiento escolar y la suficiente cantidad de energía para realizar actividad física.



PARA ESTAR MÁS INFORMADO:

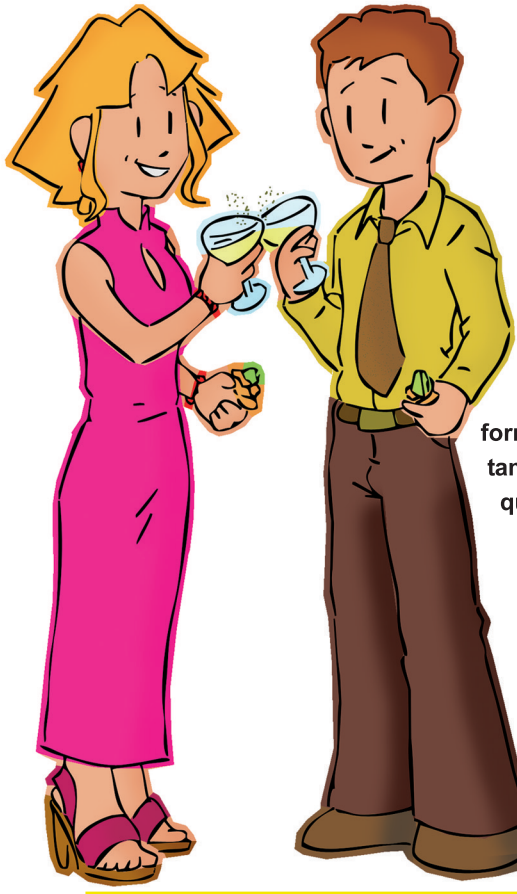
INSTITUCIONES EDUCATIVAS

Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa (CNICE)
www.cnice.mecd.es/jovenes/educacion_para_la_salud/

Centro de Investigación y Documentación Educativa (CIDE)
www.mec.es/cide/index.htm

Universidad Nacional de Educación a Distancia. Guía de Alimentación y Salud
www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/index.htm

10. ASPECTOS EMOCIONALES DE LA ALIMENTACIÓN



El hecho de comer está asociado con aspectos físicos y afectivos. Comemos cuando nos reunimos para celebrar acontecimientos, estrechar lazos, establecer relaciones laborales, y otras ocasiones semejantes.

LOS ALIMENTOS, ADEMÁS DE SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES, POSEEN CUALIDADES SIMBÓLICAS Y EMOCIONALES.



En ocasiones comemos como forma de aliviar la ansiedad, pero también puede ocurrir lo contrario, que dejemos de comer si estamos tristes o disgustados.

Si la comida es el medio para regular emociones que no reconocemos, no comprendemos o no sabemos cómo manejar, el hecho de alimentarnos puede llegar a resultar poco saludable.

LA COMIDA NO DEBE USARSE COMO CONSUELO, RECOMPENSA, NI CASTIGO. UTILIZAR LA COMIDA PARA PREMIAR O CONSOLAR HARÁ QUE LOS NIÑOS APRENDAN A UTILIZARLA CUANDO SE SIENTAN TRISTES, INFELICES, ENFADADOS...

Durante la etapa infantil se va adquiriendo más independencia y mayor deseo de controlar lo que nos rodea. En la alimentación el niño o la niña comienza a ejercer esa autonomía, mostrando sus gustos y aversiones.

A los niños y niñas pequeños no les suelen gustar muchos alimentos; incluso rechazan algunos que nunca han probado o quieren comer siempre lo mismo.

El gusto por la comida **se desarrolla con el tiempo.**



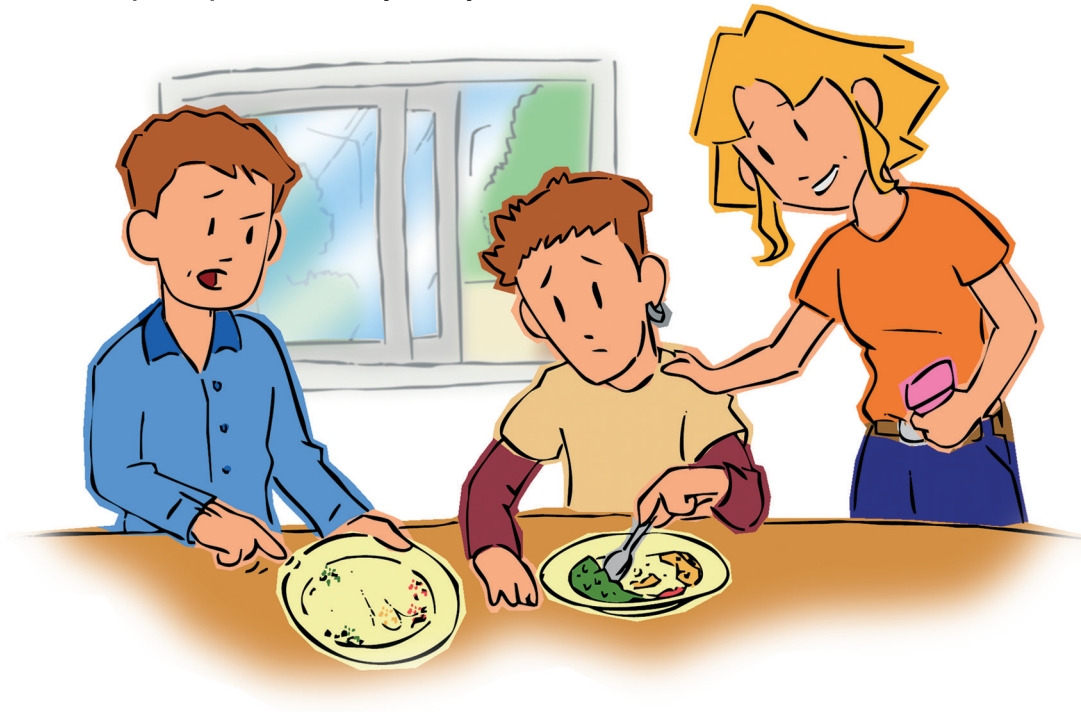
A menudo, es difícil saber cuándo se trata de una aversión a un alimento, si se debe a una emoción, o está provocado por un cambio de humor. Niños y niñas pueden utilizar la comida para intentar reafirmarse, oponerse al control de los adultos y, de esa manera, comenzar a definir su independencia.

Los niños y niñas quieren establecer un cierto control sobre lo que comen. Por ello, hay que tener una cierta **"flexibilidad"** sobre los límites que se marcan sin ceder y darles de comer sólo aquello que les gusta, porque estableceríamos unos hábitos poco saludables para el futuro.

Es conveniente permitirles que escojan de vez en cuando lo que quieren comer, para que perciban que controlan su alimentación.

Cada niño y cada niña tiene un ritmo propio. Las "manías" se acaban superando, por lo que es importante seguir ofreciéndoles nuevos alimentos a probar. Necesitan tiempo para aceptarlos. Que un alimento no guste al principio no significa que no vaya a gustar más adelante. Es importante dejarles investigar sabores y olores, así como descubrir nuevos alimentos y nuevas sensaciones.

Los niños y niñas no van a tener siempre el mismo apetito. Éste puede variar y depender de que se hallen en una fase de crecimiento más lenta, del nivel de actividad física que tengan, o del estado de ánimo, por lo que no es una buena idea forzarles a comer. A las personas adultas no deben angustiarles los períodos con poco apetito de sus hijos e hijas.



Obligar a comer a los niños y niñas no asegura que vayan a comer más; al contrario. Pero a menudo, los padres y madres les insisten y riñen para que terminen todo el plato.

FORZAR A COMER DIFICULTA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS APRENDAN A CONFIAR EN SUS SENSACIONES INTERNAS. SI SE FUERZA A UNA CRIATURA CUANDO NO TIENE APETITO, SE IMPIDE QUE PERCIBA SUS SENSACIONES DE HAMBRE O SACIEDAD Y NO APRENDERÁ CUÁNDO Y CUÁNTO DEBE COMER.

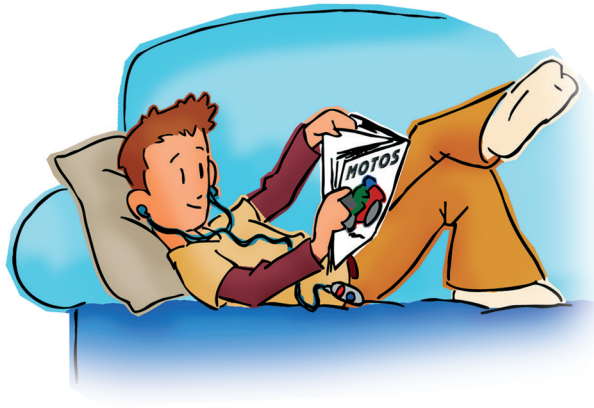
PARA RECORDAR:

- Los niños y niñas aprenden a expresar emociones observando cómo lo hacen las personas adultas cercanas y significativas.
- En casa conviene no mostrar indiferencia ante sus sentimientos, sino escucharles con calma y ayudarles a que los expresen.
- Ayudar a nuestros hijos e hijas a identificar y nombrar las emociones y sentimientos hará que se sientan menos abrumados o confusos ante ellos.
- Las madres y padres debemos buscar la comunicación con los hijos e hijas, no esperar a que sean ellos quienes vengan a hablar con nosotros. Tenemos que ser los primeros en compartir nuestras preocupaciones, deseos y afectos.



LAS EMOCIONES Y LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de enormes cambios biológicos, psíquicos y sociales. La rapidez con la que se producen hace que nuestros hijos e hijas se perciban de manera diferente. Se encuentran en el proceso de desarrollar su propia identidad: definirse a sí mismos, saber quiénes son, qué les gusta, qué les diferencia de otras personas, cuáles son sus valores...



Necesitan **estar más tiempo** con **amigos y amigas** e ir distanciándose de los progenitores.





Además de las grandes transformaciones corporales, tienen nuevos intereses y deseos.

Es una etapa marcada por **cambios bruscos de humor** (pasar de la apatía a la euforia, del aburrimiento a la excitación…), de reacciones imprevistas, incontroladas o de agresividad.



Si la adolescencia es difícil para hijos e hijas, no lo es menos para padres y madres. Soportar tantas contradicciones puede resultar una tarea ardua: peticiones de mayor autonomía y escasa responsabilidad, deseo de cercanía y reacciones de desapego o una excesiva confianza en sus ideas y a la vez inseguridad.

Es complicado aprender a separarse de los hijos e hijas, dejar de ser su principal referente, aceptar que tienen otros intereses y deseos, incluidos los sexuales.

NO HAY NADA MEJOR QUE RECORDAR LA PROPIA ADOLESCENCIA PARA PODER ENTENDERLA.

LOS CONDICIONANTES SOCIOCULTURALES

No es tarea fácil ayudar a los hijos e hijas adolescentes a desarrollar un mayor autocontrol que les permita elegir su propia comida y disfrutar del placer de comer al margen de las presiones sociales.

Nuestra imagen corporal está muy condicionada por los medios de comunicación, la publicidad y la moda, que nos transmiten un ideal de belleza muy estereotipado y poco real.

Este ideal impone un cuerpo cada vez más delgado. Así, la delgadez se ha convertido en sinónimo de éxito social, de elegancia o de juventud. A la vez, la industria basada en la delgadez es cada vez más potente: productos para adelgazar y para no engordar, para transformar la figura, publicaciones sobre dietas, etc.



Los procesos de cambio, corporales y de identidad hacen muy vulnerables a los adolescentes a este tipo de mensajes, sobre todo porque no poseen aún un criterio definido ni valores propios, ya que a estas edades la presión del grupo de iguales es muy importante.

PARA RECORDAR:

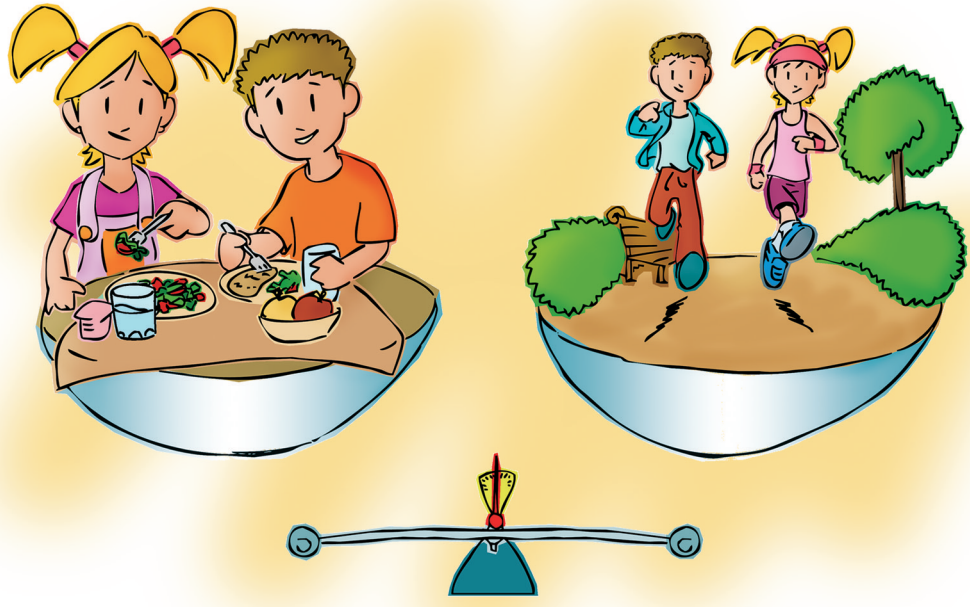
- Conviene que analicemos con nuestros hijos e hijas los programas, películas, juegos, etc. en los que aparecen estos modelos de belleza (por lo general, mujeres y hombres de cuerpos esbeltos), inalcanzables para la mayoría de las personas.

- Debemos enseñarles a no poner toda la valía en el aspecto físico. Sabemos que generalmente somos queridos y valorados por otros rasgos y características personales.

- Transmitirles la importancia de disfrutar de lo que se hace. Por ejemplo, realizar actividad física debe tener la finalidad de divertirse, disfrutar o relajarse, no sólo de sacrificarse para mantener una figura más esbelta.

- Si nosotros mismos estamos preocupados en exceso por el cuerpo y la estética, no seremos un buen ejemplo para ellos.





DECÁLOGO de la ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. **Variada.** Acostumbra a tu hijo o hija cuanto antes a que coma de todo y a degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarle en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida. Es difícil que el niño o la niña aprenda a comer bien si no le has dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos.

2. **Sana.** Escoge los alimentos con menos grasa, con poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales), y en cantidades acordes a su apetito y a sus necesidades.

3. **Equilibrada.** Es imprescindible que conozcas el menú del colegio, para complementarlo con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y hacer así una alimentación equilibrada. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes y mantenga el nivel de energía que necesita, según sus exigencias.

4. **Nutritiva.** Ofrécele alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres…), para que puedan elegir los que más le gusten. Está en tus manos evitar que tu hijo o hija consuma habitualmente alimentos superfluos, llenos de calorías vacías, como dulces, refrescos, chucherías, patatas fritas de bolsa y similares, o precocinados, como hamburguesas y pizzas.

5. **Apetecible.** Si cocinas los alimentos (verduras, pescados, legumbres…) de diferentes maneras, combinas los alimentos que sabes que le gustan menos a tu hijo o hija con otros que le agradan más y presentas los platos en la mesa de forma atractiva, tienes muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.

6. **Divertida.** Hazles partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa, etc. Esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y disfruten de la comida.

7. **Sorprendente.** Enséñales todo lo que sabes sobre los alimentos: para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, cuánto necesita el cuerpo de cada alimento…

8. **Ordenada.** Disfrutad en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo, siguiendo un orden a la hora de comer: primer plato, segundo plato y postre.

9. **Consistente.** Asegúrate de que el niño o niña hace al menos tres comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena. Y si pasan más de cuatro horas entre una y otra, anímale a que tome un tentempié.

10. **Educativa.** Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y respeto por el apetito del niño o niña, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad.

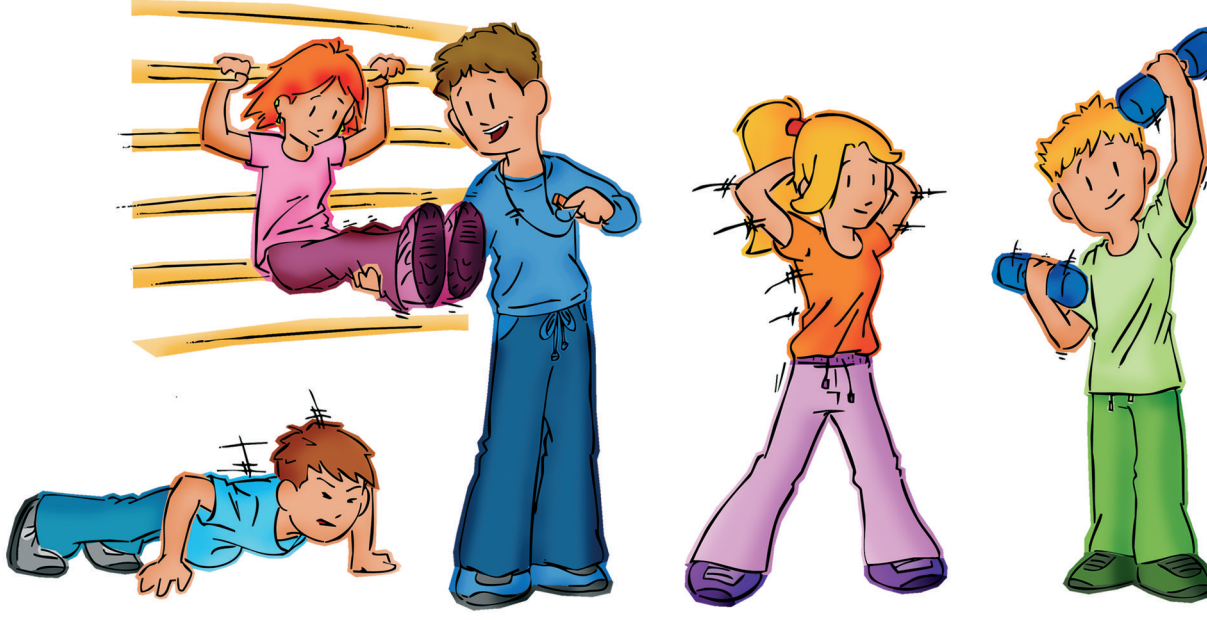
11. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LA EDAD ESCOLAR

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES:

1. Los jóvenes deben realizar **al menos 60 minutos** (y hasta varias horas) de actividad física de intensidad moderada a vigorosa **todos o la mayoría de los días** de la semana.



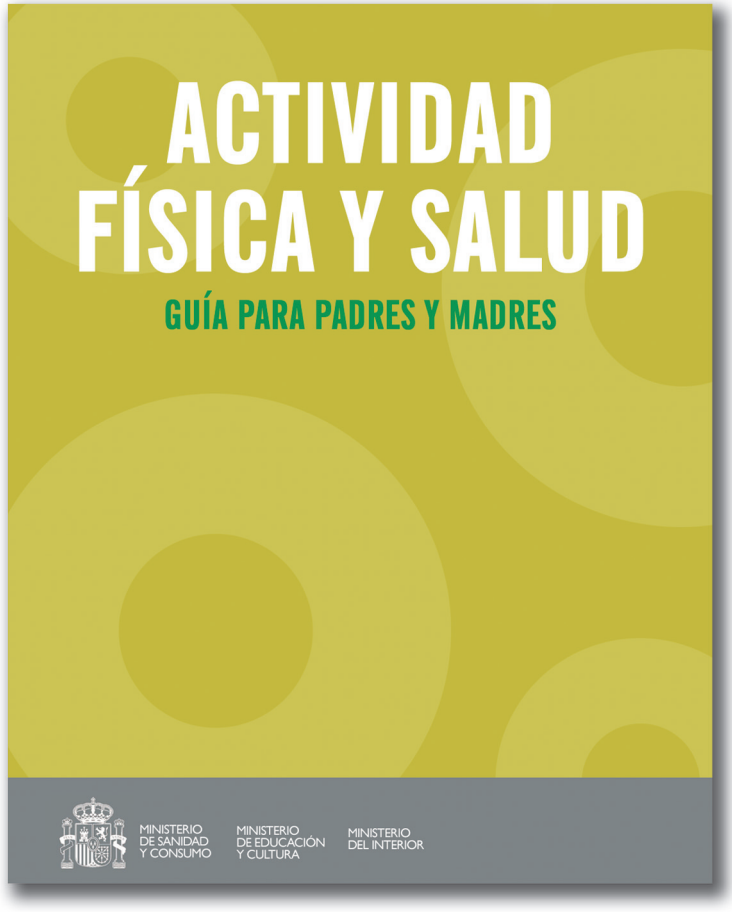
2. Al menos dos días a la semana, esta actividad **debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.**



3. Los jóvenes **no deben dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos** de entretenimiento (por ejemplo: juegos de ordenador, internet, televisión), en especial, en el horario diurno.







Puedes disponer de más información consultando la **Guía de Actividad Física para padres y madres.** editada por los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo:

www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/actividad_fisica.htm

12. ANEXO: RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE EDAD

RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE EDAD de 4 a 10 años		
Necesidades diarias de energía **Chicos: Entre 1.400 y 1.800 Kcal al día.** **Chicas: Entre 1.200 y 1.600 Kcal al día.** **Dependerá de la edad y de la actividad que desarrolle habitualmente**		
Porcentaje de la energía obtenida de las grasas Máximo: 25-35%		
Grupo de Alimentos	**Se considera una ración a**	**Nº de raciones que conviene tomar cada día**
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) o 2-3 piezas pequeñas o 1 vasito de zumo natural	3
Verduras y Hortalizas	1 plato (200 g) o como guarnición (80-100g) que representa 1/2 ración	2
Cereales, Patatas y Pan	1 plato de arroz o pasta (60-80 g) o 1 plato de guiso de patatas (1 patata grande, 200 g) o como guarnición (1 patata pequeña 100g) 1/2 ración o 1 rebanada de pan (40-60 g) o 1 tazón de cereales de desayuno no azucarados. Conviene elegir a menudo pan, arroz y pasta de cereales integrales	4-6
Lácteos	1 taza de leche (250 ml) o 1 yogourt (125 ml) ó 1 petit suisse o 2 quesitos o 80 g de queso fresco / 30-40 g de queso semidesnatado	2-4
Legumbres	1 plato de un guiso (60g en crudo)	2-3/semana
Carne, Huevos y Pescados	80-100 g de carne o 100-120 g de pescado blanco o azul o de 1 a 2 huevos medianos o 30-40 g de embutido magro (jamón, fiambre de pavo, etc.)	2
Frutos Secos	Un puñado pequeño (20-30 g)	3-5/semana
Aceite	1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml)	6
Azúcar	2 cucharaditas	0-2
Agua	1 vaso (250 ml)	6-8
ACTIVIDAD FÍSICA	1 hora	Todos los días

RECOMENDACIONES POR GRUPOS DE EDAD
de 11 a 16 años

Necesidades diarias de energía

Chicos: Entre 1.800 y 2.200 Kcal al día.

Chicas: Entre 1.600 y 1.800 Kcal al día.

Dependerá de la edad y de la actividad que desarrolle habitualmente

Porcentaje de la energía obtenida de las grasas Máximo: 25-35%

Grupo de Alimentos	Se considera una ración a	Nº de raciones que conviene tomar cada día
Frutas	1 pieza mediana (120-150 g) o 2-3 piezas pequeñas o 1 vasito de zumo natural	3
Verduras y Hortalizas	1 plato (200 g) o como guarnición (80-100g) que representa 1/2 ración	2
Cereales, Patatas y Pan	1 plato de arroz o pasta (60-80 g) o 1 plato de guiso de patatas (1 patata grande, 200 g) o como guarnición (1 patata pequeña 100g) 1/2 ración o 1 rebanada de pan (40-60 g) o 1 tazón de cereales de desayuno no azucarados. Conviene elegir a menudo pan, arroz y pasta de cereales integrales	4-6
Lácteos	1 taza de leche (250 ml) o 1 yogur (125 ml) ó 1 petit suisse o 2 quesitos o 80 g de queso fresco / 30-40 g de queso semidesnatado	2-4
Legumbres	1 plato de un guiso (80g en crudo)	2-3/semana
Carne, Huevos y Pescados	120 g de carne o 140-150 g de pescado blanco o azul o de 1 a 2 huevos medianos o 30-40 g de embutido magro (jamón, fiambre de pavo, etc.)	2
Frutos Secos	Un puñado pequeño (20-30 g)	3-7/semana
Aceite	1 cucharada sopera de aceite de oliva (10 ml)	6
Azúcar	2 cucharaditas	0-3
Agua	1 vaso (250 ml)	6-8
ACTIVIDAD FÍSICA	1 hora o más	Todos los días

Nota: algunos alimentos no están en estas tablas porque su consumo debe ser ocasional (no diario) como helados, natillas, flanes, bollería industrial, salsas, refrescos, ...