

hábitos de vida saludable

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD



en cada comida

CEREALES O TUBÉRCULOS Y FRUITAS VARIADAS



a diario

AGENTE DE OLIVA,
LACTEOS, AGUA,
VERDURAS
Y HORTALIZAS



3-5 veces por semana

LEGUMBRES,
AVES Y PESCADOS



3-5 unidades por semana

HUEVOS



max. 2-3 veces por semana

CARNES ROJAS

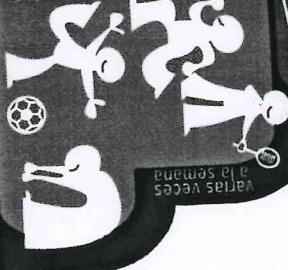


una vez por semana

DULCES Y GRASAS



(30 minutos) a diario



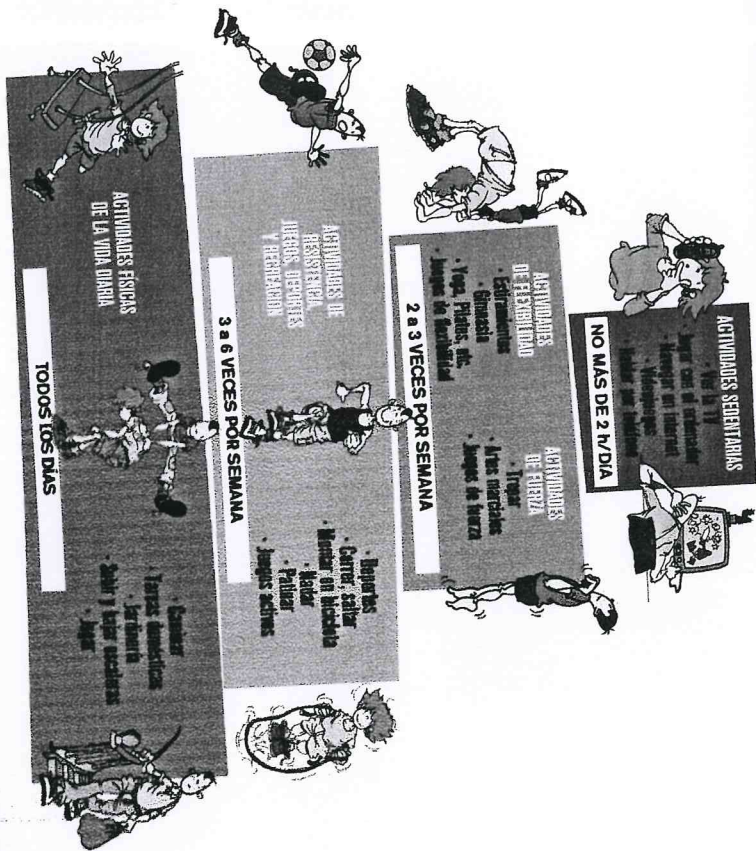
varias veces a la semana



poca tiempo



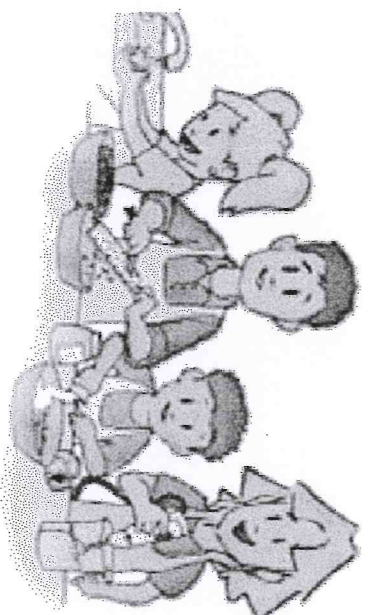
La pirámide de la actividad física



Acumular de 60 minutos hasta varias horas al día de actividad física

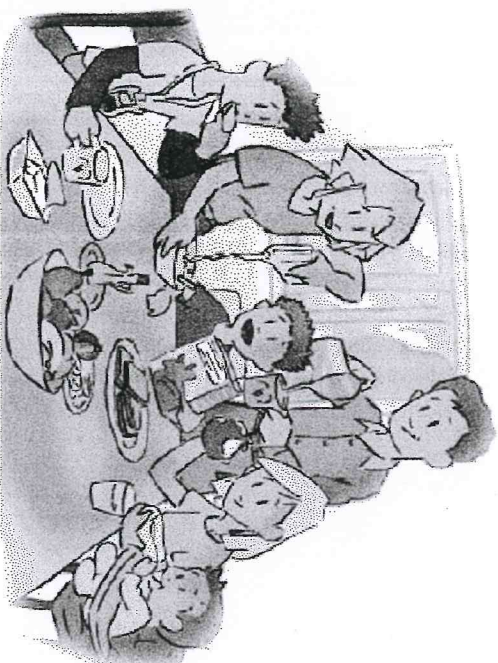
Papel de los padres...

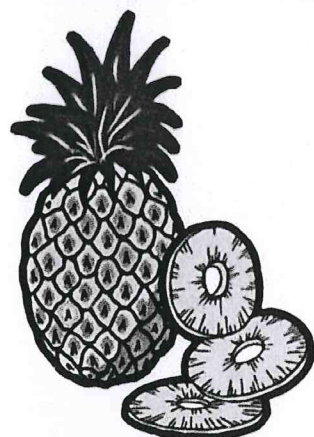
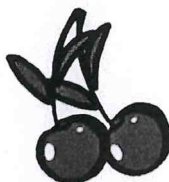
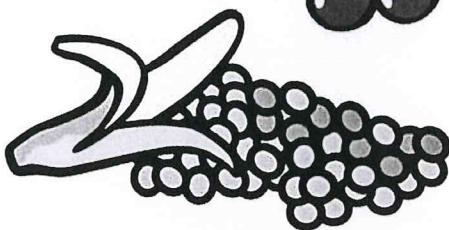
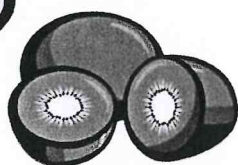
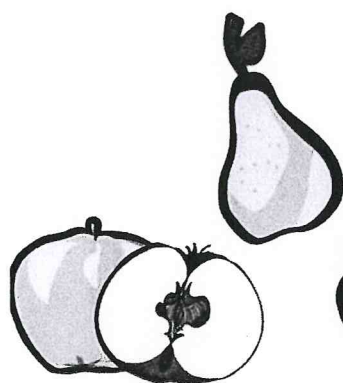
- Los padres deben comprender que sus hijos son un objetivo importante de la publicidad de refrescos, snacks y productos hipercalóricos.
- Hay que observar la propaganda sobre comida a la que están expuestos con una visión crítica y analizar con ellos las falsedades y exageraciones que a menudo existen.
- Aunque su hijo/a cada vez es más independiente necesita una estructura y un apoyo sobre alimentación y organización de la actividad física por parte de la familia



Hábitos Familiares

- Cuando sea posible, comer todos juntos
- Intentar tener un horario de comidas.
- Apagar la tele mientras se come.
- No hablar del peso, de comida o de ejercicio mientras se come.
- No hablar de problemas mientras se come.
- Comer los alimentos poco a poco y disfrutando de cada bocado.





Alimentos	Recomendaciones (raciones)	Peso de ración crudo listo para cocinar	Medidas caseras ya cocinado
Arroz	2 - 3 al día	40 - 70 g	1/2 taza
Pasta		40 - 70 g	1/2 taza
Cereales		30 g	1/2 taza
Galletas		30 g	5 - 7 unidades
Patatas		80 - 150 g	1 mediana
Pan	2 - 4 al día	20 - 25 g	1 rebanada 4 cm ancho
Verdura cocidas	≥ 2 al día	80 - 180 g	1 taza
Verdura crudas	≥ 5 al día		
Frutas	≥ 1 al día	80 - 180 g	1 unidad mediana o equivalente en frutas más pequeñas (1/2 taza)
	≥ 2 al día		
Lácteos	2 - 4 al día		
leche		100 - 250 cc	1 vaso
yogur		125 g	1 unidad
queso		10 - 60 g	1 cuña, 1 cm grosor
Legumbres	2 - 3 por semana	30 - 50 g	1/2 taza
Pescado (limpio y sin espinas)	≥ 4 por semana	50 - 85 g	1 filete pequeño
Carnes (limpia)	3 - 4 por semana	50 - 85 g	1 filete pequeño
Huevos	3 por semana	64 g	1 unidad

Guía de comedores escolares, 2008. Programa Perseo.

programa perseo informa

 programa
perseo
¡Come sano y muévete!

Errores frecuentes en la alimentación infantil

Tener a cargo la responsabilidad de elaborar de forma habitual un menú saludable para los más pequeños no es una tarea fácil.

A las tareas cotidianas y el ritmo de vida actual, se le suman las preferencias de los niños y niñas y, en ocasiones, la falta de conocimientos u opciones.

Además, existen una serie de creencias erróneas acerca de la alimentación infantil, que no son difíciles de evitar en cuanto se conocen. Algunas de ellas se comentan a continuación.

Tomar más de tres productos o raciones de lácteos al día

Aún siendo los productos lácteos muy necesarios, algunos niños y niñas toman cantidades excesivas de leche o de sus derivados (yogures, natillas, petit suisse, quesitos...).

Esto puede dar lugar a algunos problemas en la dieta infantil, como por ejemplo:

- Si toman mucha leche o lactoderivados, es probable que no tengan apetito para tomar otros alimentos y que la dieta sea monótona y pobre en algunos nutrientes.
- La leche es rica en calcio pero contiene muy poco hierro. Ambos minerales son necesarios para el organismo y hay que tener en cuenta que el hierro no se absorbe bien en presencia de calcio.
- La leche de vaca y sus derivados aportan grasas animales, ricas en ácidos grasos saturados, por lo que un exceso en su consumo aumenta la ingesta de estos compuestos.
- Abusar de los lácteos puede dar lugar a estreñimiento y dolor abdominal.
- En ocasiones sustituyen a la fruta como postre, sin embargo la fruta contiene vitamina C que ayuda a que se asimile mejor el hierro del resto de los alimentos que se hayan tomado, complementando mejor el almuerzo.

Preguntar a los menores que quieren tomar

Los adultos tienen, o pueden adquirir, los conocimientos necesarios para llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada.

Por ello, la responsabilidad de elegir menú, comprar los alimentos y diseñar una dieta completa no corresponde a los menores, sino a las personas que los cuidan, ya que ellos, si se les ofrece, suelen elegir alimentos demasiado dulces o salados.

Es adecuado ofrecer a los niños y niñas la posibilidad de elegir entre dos o tres alimentos que las personas adultas tengan ya previstos, pero dentro de las opciones más saludables.



Sustituir la fruta por zumos envasados

En ocasiones, se sustituye la fruta natural por zumos comerciales envasados. Ésta no es la opción más adecuada, dado que la fruta contiene azúcares naturales y, además, fibra, minerales y vitaminas. Sin embargo, en los zumos envasados, al eliminar la pulpa, desaparece la fibra y parte de las vitaminas, aunque en ocasiones se añaden posteriormente. Además, en proporción, aportan cantidades altas de energía procedentes de los hidratos de carbono (azúcares) y sin embargo carecen de otros nutrientes esenciales.

Conviene saber que las bebidas dulces no sacian la sed, sino que incitan a beber más. Por ello, el agua debe ser la bebida de elección.

Es preferible que niñas niños coman la fruta al natural, masticando y saboreando las distintas variedades y tomando zumos envasados sólo de forma ocasional.



Abusar de cereales azucarados y/o chocolateados para el desayuno

En los últimos años han proliferado preparados a base de cereales que se presentan como "cereales de desayuno". Se trata de copos elaborados a partir de distintos cereales (trigo, arroz, maíz) que suelen tomarse junto con la leche.

Sin embargo, a menudo, para hacerlos más apetecibles, suelen ir recubiertos de azúcar, miel o chocolate. Esto aumenta de forma considerable la cantidad de calorías sin aportar nutrientes esenciales.

Es saludable tomar cereales sin añadidos en el desayuno, así como pan o tostadas.

Sobre la alimentación...

1. El picoteo: suelen contener grasas no saludables, azúcar y sal en exceso. Algunos ejemplos son: dulces, zumos envasados, refrescos, chucherías, pasteles, bollos, helados, etc. Son productos con muchas calorías y poco valor nutritivo.
2. Cuando el primer plato es de legumbres, pasta, arroz o verduras con patata no se debe comer pan.
3. Es importante que se cuide la cantidad de aceite: máximo 3 cucharadas soperas de aceite de oliva preferentemente virgen extra al día. Procurar utilizar aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para ensaladas.
4. Cuidar la grasa con la que aliñamos o cocinamos; la cantidad de aceite, mantequilla, margarina, nata, bacon, que usamos para acompañar o cocinar los alimentos.
5. Evita los fritos y rebozados
6. Restringe el consumo de productos precocinados ya que suelen ser ricos en grasas poco saludables.
7. Utilizar las formas de preparación que aporten menos grasa: cocido, escalfado, al vapor, asados (horno, microondas) o plancha
8. Limitar las frituras, empanados, rebozados, rehogados, estofados o guisos.
9. Utilizar condimentos acalóricos como el perejil, ajo, nuez moscada, pimienta, mostaza, albahaca, etc, evitando las pastillas de caldo y las sopas preparadas.
10. Limitar las cantidades de aceite, sal y azúcar.
11. Cuando sea posible, comer todos juntos
12. Intentar tener un horario de comidas.
13. Apagar la tele mientras se come.
14. No hablar del peso, de comida o de ejercicio mientras se come. No hablar de problemas mientras se come.
15. Comer los alimentos poco a poco y disfrutando de cada bocado.
16. 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...
17. A veces los niños tienen **ansiedad por comer** que seguramente no es hambre. Hay que hablar con él o con ella, preguntarle qué le pasa, puede que esté aburrido, enfadado o triste. Anímale a que exprese sus sentimientos y evita que la tv le bombardee con anuncios. Si insiste en que tiene hambre, anímale a tomar algo ligero: fruta, yogurt desnatado.
18. Los padres deben comprender que sus hijos son un objetivo importante de la publicidad de refrescos, snacks y productos hipercalóricos.
19. Hay que observar la propaganda sobre comida a la que están expuestos con una visión crítica y analizar con ellos las falsedades y exageraciones que a menudo existen.
20. Aunque su hijo/a cada vez es más independiente necesita una estructura y un apoyo sobre alimentación y organización de la actividad física por parte de la familia

programa perseo informa



Aprender a comer saludablemente

Se puede aprender a comer de forma saludable en el medio familiar. Desde sus primeros años, las niñas y los niños pueden tener preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, pero es función de la familia orientar el consumo de alimentos en cantidad, variedad y frecuencia hacia una alimentación equilibrada y saludable.

La educación nutricional es una parte más de la educación integral, en esta intervienen tanto el profesorado en los colegios como los padres y madres en casa. Para conseguir una buena educación nutricional es importante una adecuada coordinación entre ambos.

No hay que olvidar que en las primeras edades se tiende a imitar lo que se ve.

¿Cómo educar en alimentación y nutrición a nuestros hijos e hijas?

La familia debe tratar de abordar distintos aspectos de la alimentación y la nutrición de los niños y las niñas para que, desde los primeros años:

- **Conozcan** una gran variedad de alimentos.
- **Aprecien** distintas formas de preparación (fritos, hervidos, asados, guisados, plancha).
- **Valoren y diferencien** aromas, sabores y texturas.
- **Eviten** dietas monótonas (comer siempre lo mismo).
- **Controlen** el tamaño de la ración, evitando que se coma mucho de lo que gusta y muy poco de lo que gusta menos.
- **Prueben nuevos alimentos** por ejemplo, variedad de frutas y hortalizas y formas distintas de preparación culinaria.
- **Tengan curiosidad** hacia el consumo de alimentos propios de otras culturas y respeto hacia las formas de comer distintas.
- **Se incorpore** a toda la familia a las actividades que giran alrededor del acto alimentario: compra, conservación, preparación servicio y consumo.
- **Reflexionen** sobre el valor de los alimentos, lo que cuesta comer y la necesidad de evitar el desperdicio.
- **Relacionen** el estado de salud, la capacidad para trabajar y disfrutar del tiempo libre cuando se está bien alimentado y todos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo y obtiene a través de una dieta equilibrada.

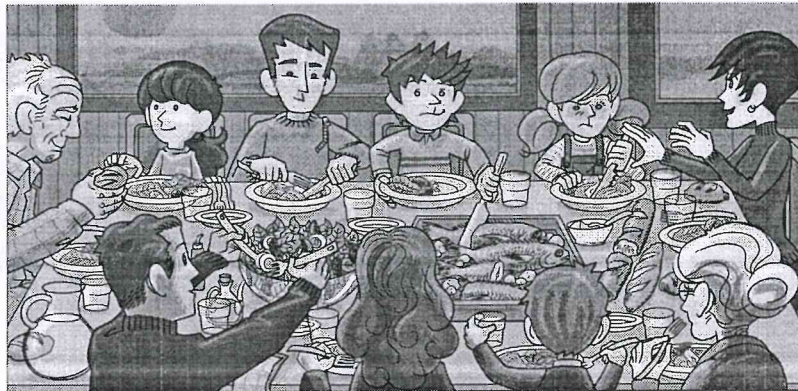


El medio familiar puede favorecer la educación nutricional

Cuando en la casa, de forma habitual, existe una gran variedad de alimentos, los niños y las niñas se acostumbran a tomar dietas más equilibradas. La presencia de diversas variedades de cereales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos, lácteos etc. ayuda a luchar contra las dietas monótonas y corregir el "no me gusta", aún sin haber probado el alimento.

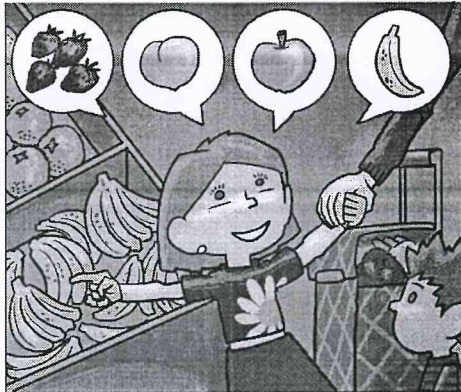
La observación e imitación que los niños y las niñas hacen de los hábitos de las personas con las que conviven tiene una gran importancia para su educación nutricional. Una actividad que favorece el desarrollo de buenos hábitos alimentarios y la educación nutricional en la infancia es diseñar juntos el plan de comidas de la semana.

Las buenas actitudes de la familia o de las personas que se ocupan de su alimentación en relación a los alimentos son esenciales para desarrollar buenos hábitos alimentarios. Eliminar prisas, discusiones en la comida, presiones para que se tomen raciones por encima del apetito de los niños y niñas sanos y, sobre todo, no ejercer una autoridad arbitraria; tolerante cuando se está contento e inflexible cuando se tiene un día tenso.



En la infancia se aprende la manera de alimentarse, a través de sus mayores, las normas de convivencia, y los valores sociales. La educación trasciende el medio escolar y todos somos educadores de forma más o menos consciente. Aprender a comer exige un tiempo, como toda enseñanza, estímulos positivos, actitudes afectivas, no utilizar el alimento como premio o castigo y, fundamentalmente un ambiente sereno.

En definitiva, los niños y las niñas tienen que comprender que comer saludablemente es una necesidad vital para que el ser humano se desarrolle armónicamente, mantenga su salud, se proteja contra las enfermedades y pueda disfrutar de lo que le rodea. Por todo ello, hay que garantizar la presencia de los nutrientes en la dieta en las cantidades adecuadas a la edad y las circunstancias de cada persona.



Existen alimentos básicos que no deben estar ausentes de la alimentación y cuya frecuencia de consumo debe ser diaria o de varias veces por semana: pan, legumbres, frutas, verduras, hortalizas, lácteos, pescados, huevos, carnes.

Otros alimentos hay que consumirlos como complemento, controlando bien su cantidad. Es el caso de las carnes grasas, los embutidos, quesos grasos, patés etc. Finalmente, los dulces, refrescos y aperitivos sólo deben ser tomados ocasionalmente.

En cualquier caso, una persona sana puede comer toda clase de alimentos, porque no hay alimentos buenos o malos, sino formas desequilibradas de comer. Se puede seguir una alimentación que responda a nuestros gustos, pero respetando los aportes nutritivos que se recomiendan.

La educación nutricional trata de generar actitudes positivas hacia el consumo de una dieta saludable, establecer conductas permanentes que respondan a nuestras necesidades nutritivas y desarrollar una cierta disciplina que controle el picoteo, los horarios anárquicos, comer siempre lo mismo y sólo lo que nos gusta y el consumo de raciones excesivas.

LA FAMILIA ES UN MEDIO EXCELENTE PARA EMPEZAR LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

 **programa
perseo**
¡Come sano y muévete!



Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo

MES

SEMANA:

DESAYUNO	
ALIMENTO	CANTIDAD

MEDIA MAÑANA/RECREO	
ALIMENTO	CANTIDAD

ALMUERZO	
ALIMENTO	CANTIDAD

Registro de comidas durante 7 días, incluye días laborables y fin de semana. No olvides anotar los refrescos, zumos envasados, Ketchup, batidos y lo que comes entre horas (picoteo). Anota la cantidad de alimento o bebida con medidas caseras (1 taza, medio vaso, un plato grande). No olvides anotar los vasos de agua que tomas.

MES

SEMANA:

MERIENDA	
ALIMENTO	CANTIDAD

CENA	
ALIMENTO	CANTIDAD

Registro de comidas durante 7 días, incluye días laborables y fin de semana. No olvides anotar los refrescos, zumos envasados, Ketchup, batidos y lo que comes entre horas (picoteo). Anota la cantidad de alimento o bebida con medidas caseras (1 taza, medio vaso, un plato grande). No olvides anotar los vasos de agua que tomas.