

Guía de la alimentación y actividad física de los escolares



AYUNTAMIENTO
DE MURCIA

Concejalía de Sanidad
y Servicios Sociales

Servicios Municipales de Salud



Programa para la promoción
de una alimentación saludable
y de la actividad física



1

presentación



Esta guía, pretende servir de **ayuda** a los padres y personas encargadas del cuidado y educación de los niños, en las etapas preescolar y escolar, para desarrollar en ellos unos hábitos de alimentación y actividad física que contribuyan a proporcionarles una buena salud y mantenerla cuando sean adultos.

Las familias son la pieza clave

en la formación de la conducta de los niños, y por tanto en la prevención del exceso de peso y de otras enfermedades relacionadas. A continuación le aportamos muchas de las **ideas clave** y **consejos** que pueden ayudarle a enseñarles a comer bien y a mantenerse físicamente activos.

1. presentación pág.3
2. la obesidad infantil pág.5
3. enseñar a comer pág.6
4. equilibrar la alimentación pág.8
5. pirámide de la alimentación saludable pág.10
6. enseñar a ser activos pág.12
7. pirámide de la actividad física pág.14
8. aplicaciones al día a día pág.17
9. de la tienda... a la mesa pág.18
10. los padres preguntan pág.20

Comer bien y realizar actividad física regularmente son dos buenos hábitos esenciales para la salud de los niños. El **aprendizaje por imitación** de los padres, hermanos, abuelos y cuidadores juega un papel muy importante en la formación de las conductas relacionadas con la salud.

Los alimentos que consumen los niños durante la infancia son determinantes en su desarrollo físico y mental. **UNA COMIDA SANA Y EQUILIBRADA**, tanto en el ámbito **familiar** como en el **comedor escolar**, facilita la adquisición progresiva de hábitos correctos de alimentación desde pequeños.

Ser **FÍSICAMENTE ACTIVOS** es una tendencia natural de los niños que debe ser estimulada en todas las edades para ayudar al adecuado desarrollo y crecimiento.

España tiene una de las cifras de **OBESIDAD INFANTIL** más altas de Europa, y Murcia es una de las regiones del país con mayores índices de exceso de peso. La obesidad de los niños puede provocar la aparición prematura de problemas de salud y psicosociales.

La **SEGURIDAD ALIMENTARIA**, desde la compra de los alimentos en los comercios hasta su consumo en casa, es importante para que éstos sean sanitariamente seguros y conserven toda su riqueza nutritiva.

2

el exceso de peso: prevenirlo desde pequeños

Actualmente, el número de niños con sobrepeso y obesidad es tan alto, que asistimos a una verdadera **epidemia**. Los datos son alarmantes, en España, un 26% de los niños y jóvenes presentan algún grado de exceso de peso, cifra que ha experimentado un preocupante aumento en la última década.

El principal desencadenante del exceso de peso es un estilo de vida donde la alimentación es desequilibrada y/o excesiva y la actividad física es escasa.

LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD CRÓNICA que puede provocar **problemas de salud**, predisponiendo a la aparición de otras enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión o las enfermedades cardiovasculares, y **problemas psicosociales** (rechazo de los compañeros, etc.).

Además, un niño obeso tiene muchas probabilidades de serlo también de adulto.

UN NIÑO GORDITO, NO ES UN NIÑO SANO.

EL PESO SALUDABLE, en el caso de niños y adolescentes, se determina según su edad y sexo, ya que están creciendo y se desarrollan a un ritmo diferente.

COMER SANO ES FÁCIL, la función de los padres es doble, elegir ellos mismos, y enseñar a los niños y jóvenes a elegir el qué, en qué cantidad, cuándo, cuántas veces y dónde comer.

También es tarea de los adultos acostumbrarlos a ser **PERSONAS ACTIVAS** y a evitar el ocio sedentario.

Dos claves que nos ayudarán son:

Controlar la publicidad que ven los niños en televisión .

Involucrarlos en la compra, en la cocina y en la decisión de los menús.

¿CUÁL ES EL PROBLEMA MÁS FRECUENTE A CADA EDAD?

- **De 1 a 3 años:** Desinterés por la comida y preferencias por unos pocos alimentos.
- **De 4 a 6 años:** Poco consumo de verduras y pescado.
- **De 7 a 12 años:** Bajo consumo de verduras y alto de bollería, dulces y golosinas y a partir de los 10 años de aperitivos salados y de bebidas refrescantes. Desayunos inadecuados.



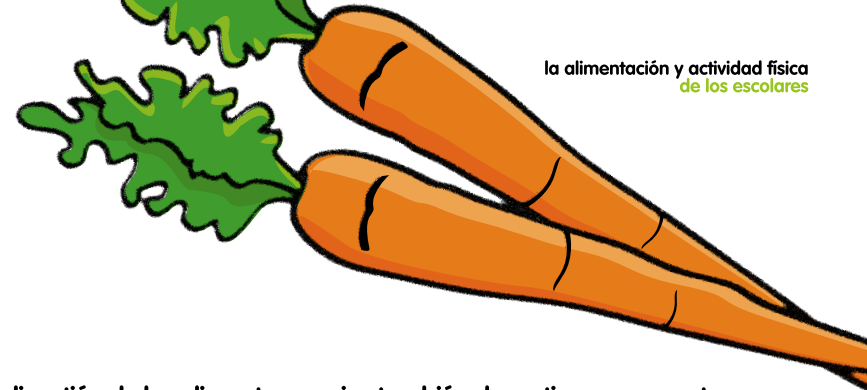
3 enseñar a comer

educar en hábitos correctos de alimentación para vivir de forma saludable.

comer debe ser una actividad placentera y social

1. La comida está muy relacionada con los **órganos de los sentidos**. El **olfato** y el **gusto** deben educarse desde pequeños, haciendo que prueben sabores muy variados y distintos; la **vista** ayudará cuidando la presentación de los platos. Habrá que insistir muchas veces con algunos alimentos hasta que los acepten, pero... sin presionar.
2. La alimentación es un **acto consciente**. Hay que evitar comer al mismo tiempo que se realizan otras actividades como ver televisión, jugar o tomar el biberón dormidos.
3. Comer es una necesidad natural y la comida es un **acto social**. A partir del primer año el niño debe comer en la mesa con la familia.
4. La forma de comer varía según las **culturas**. El mejor modo de crear hábitos de alimentación correctos es a través del ejemplo de los adultos y de las costumbres en el comedor escolar.
5. El proceso de la alimentación **necesita un tiempo para realizarse correctamente**. Hay que comer sin prisas y tomándose el tiempo que sea necesario.

**el mejor comienzo:
la lactancia materna**



la alimentación y actividad física
de los escolares

6. La digestión de los alimentos precisa también de un tiempo concreto. La comida debe hacerse en unos horarios fijos, mejor 5 veces al día, y sin picoteos entre horas.
7. Los alimentos aportan la energía que necesita nuestro organismo y el **ejercicio físico** sirve para quemar el exceso de calorías y para **regular el apetito**. Hay que facilitarles y permitirles que se mantengan activos de forma regular y a diario.
8. La alimentación se **relaciona con las emociones**. Para que esto no se convierta en un problema hay que evitar que los premios y castigos estén vinculados a la comida y que ciertos alimentos (golosinas) adquieran el valor de recompensa.
9. Nos alimentamos de aquello que tenemos **disponible**, a la mano. No debemos comprar ni tener en casa aquellos alimentos que no es recomendable comer a diario, dulces, bollería, bebidas refrescantes, etc.
10. Todo tu empeño y esfuerzo pueden echarlo a perder **factores externos**. Hay que controlar factores tan influyentes como la publicidad en la televisión, mantenerse firme en los criterios educativos y tener paciencia para que aprendan.

el niño escucha, pero sobre todo observa...

Para mejorar los hábitos de alimentación y actividad física de los niños
DEBEMOS CAMBIAR TODOS CON ELLOS, PASO A PASO...
ASÍ GANAMOS TODOS.

4 equilibrar la alimentación

La dieta mediterránea tradicional de nuestro país está considerada como la mejor para nuestra salud. Se caracteriza por ser:

VARIADA: comer de todo para obtener todos los nutrientes que necesitamos.

EQUILIBRADA: en la proporción de alimentos y nutrientes.

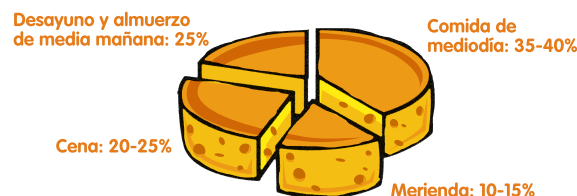
MODERADA: en el tamaño de las raciones.

ADECUADA: a las necesidades de cada edad.

1. ¿Cuántas COMIDAS TIENEN QUE HACER LOS NIÑOS?

3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 ó 3 complementarias. Es importante no saltarse ninguna.

El reparto de calorías de la dieta en las diferentes comidas, debe aproximarse a:



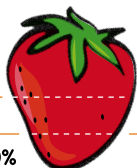
2. ¿Qué hay que comer?

A lo largo del día se ha de procurar comer de **forma variada**, tanto en ingredientes como en formas de preparación. Para ayudarte a componer la comida diaria, puedes fijarte en la información que te ofrecemos en forma de pirámide de alimentos.

3. ¿Qué cantidad hay que comer?

El tamaño de las raciones para niños ha de ser menor que para adultos, y variará en función de la edad y de lo activo que sea el niño:

Entre 3 y 6 años	60%
Entre 7 y 9 años	80%
Entre 10 y 14 años	100%



el desayuno: la primera comida del día



1. ¿Por qué es tan importante?

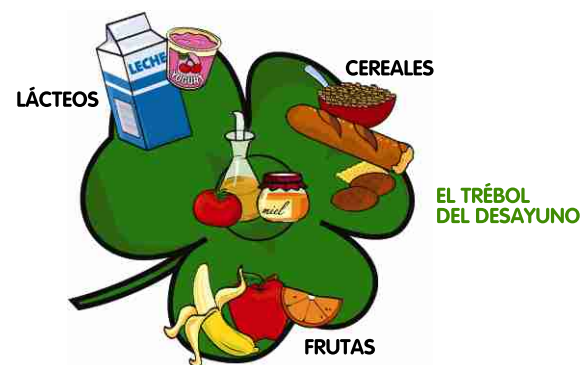
Sirve para reponer las reservas que se consumen durante la noche, y obtener la energía y nutrientes necesarios para afrontar la jornada diaria y mejorar el rendimiento escolar.

Los niños que no desayunan bien tienen más tendencia a ser obesos.

2. ¿Cómo es un desayuno adecuado?

Abundante y equilibrado, aportando el 25% de las necesidades diarias.

Variado, incluyendo ingredientes de 3 grupos de alimentos.



PROPUESTAS DE DESAYUNOS SALUDABLES

Lunes: leche, galletas y fruta.
Martes: yogur natural, tostada con aceite y tomate y zumo de frutas.
Miércoles: leche, copos de cereales y fruta.
Jueves: queso fresco, galletas integrales y zumo de frutas.
Viernes: leche, bizcocho casero y fruta.
Sábado: yogur con frutas, tostada con aceite de oliva y tomate.
Domingo: leche, tostada con mermelada y mantequilla y zumo de frutas.

3. ¿Cómo conseguir que desayunen correctamente?

Entre semana, levántalos unos minutos más temprano para que desayunen sentados en la mesa y complementarlo con el almuerzo en el colegio.

Los fines de semana y vacaciones, aprovecha para hacer desayunos en familia.

la pirámide de la alimentación saludable

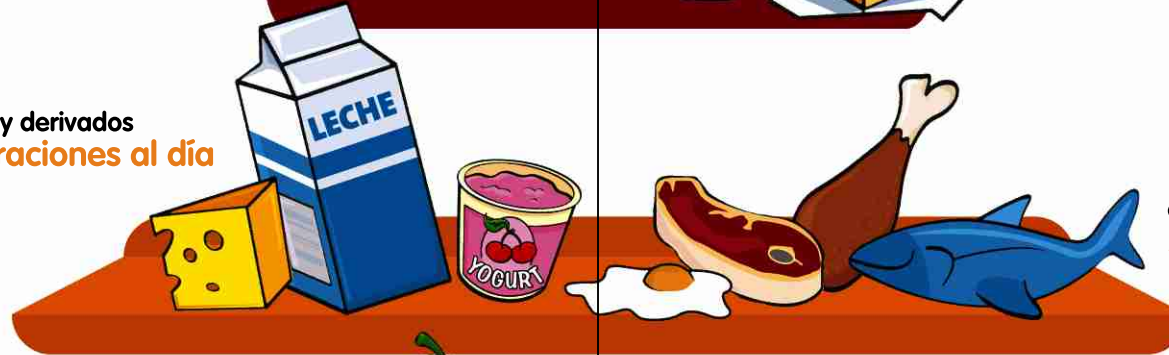
hay que comer de todo: esta pirámide recoge la variedad y proporción de alimentos que hay que tomar cada día

5

grasas, aceites y dulces
consumo ocasional

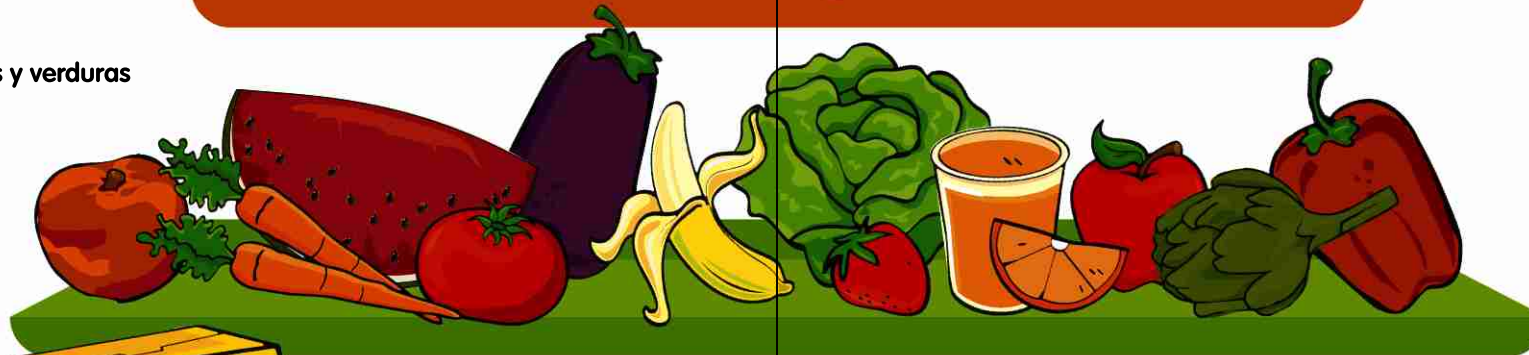


leche y derivados
3-4 raciones al día

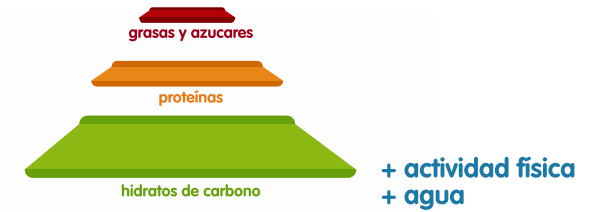
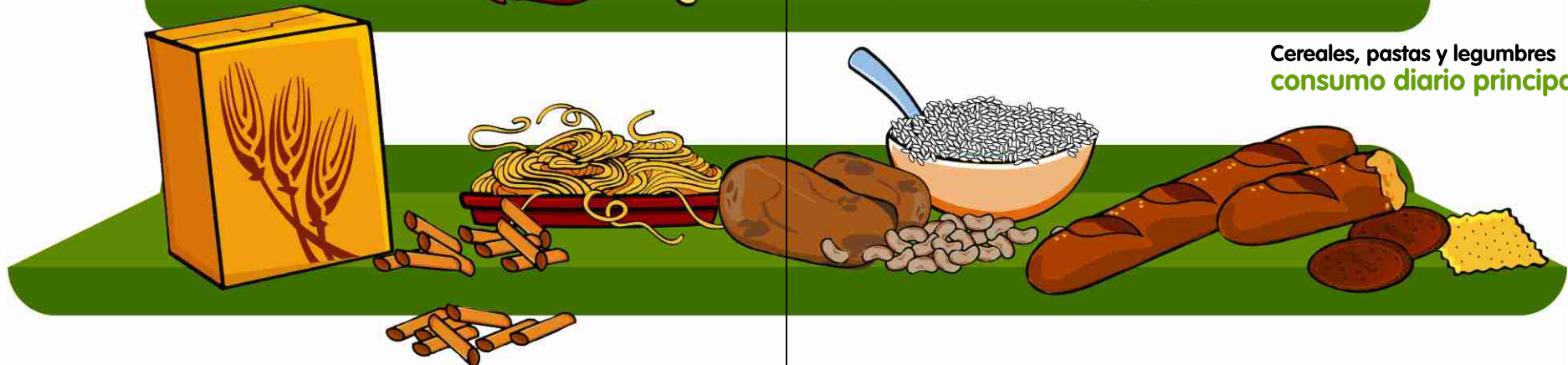


carne, pescado y huevos
2 raciones al día

Frutas, hortalizas y verduras
5 al día



Cereales, pastas y legumbres
consumo diario principal



6 enseñar a ser activos

acostúmbrales a ser personas dinámicas

La actividad física ayuda a **GASTAR** la energía que **INGRESAMOS** con los alimentos.

¿Cuánta actividad física necesitan realizar los niños y jóvenes?

Deben acumular un total de **60 minutos** diarios de **actividad física moderada** todos los días de la semana. Puede realizarse sumando periodos cortos de 10 minutos.

Deben dedicar **menos de 2 horas** al día a actividades sedentarias en el tiempo libre: televisión, ordenador, videojuegos, etc.

¿Qué beneficios aporta esta actividad física?

¡Ganan tanto el cuerpo como la mente!

Mejora el crecimiento, fortalece los huesos y los músculos.

Desarrolla fuerza y resistencia.

Ayuda a controlar el estrés.

Favorece el rendimiento en los estudios.

Regula el sueño y ayuda a dormir mejor.

Regula el apetito.

Regula el peso.

Ayuda a sentirse bien consigo mismo y a conseguir nuevos amigos.

Es una forma divertida de pasar momentos con la familia y amigos.

Ayuda a consolidar el hábito de mantenerse activo toda la vida.



¿Cómo se puede alcanzar el nivel de actividad física aconsejado?

Siguiendo las recomendaciones de la **pirámide de la actividad física**.

Integra la actividad física en las actividades de la vida cotidiana:

TODO CUENTA. La mayor motivación de los niños es divertirse.

Desplazarse andando en vez de en autobús para ir al colegio, visitar a los amigos, ir de compras, etc.

Usar las escaleras en lugar del ascensor.

Jugar en el recreo y en la calle.

Bailar.

Ayudar en las tareas de la casa: ordenar la habitación, pasar la aspiradora, recoger los juguetes, sacar el perro a pasear, lavar el coche...

Celebrar los cumpleaños con excursiones.

Aumenta el ejercicio físico y bebe suficiente agua:

Escoge un deporte que le guste y le divierta para realizarlo tantas veces a la semana como sea posible.

Reduce las actividades sedentarias:

Limita el uso de las actividades de pantalla (televisión, videojuegos, ordenador) a un máximo de 2 horas al día.

No instales televisión ni ordenador en la habitación de los niños.

Para los niños su familia es su referente:

¡No lo olvides!

¡¡MUÉVETE MÁS!!

la pirámide de la actividad física

realiza actividad física un mínimo de 60 minutos al día usando las sugerencias de esta pirámide

7

Come sano, muévete, diviértete...
¡Saldrás Ganando!



MÍNIMA INACTIVIDAD

Menos de 2 h al día



Ejercicios de flexibilidad y estiramientos
2-3 veces a la semana

EJERCICIO FÍSICO
PROGRAMADO EN EL COLEGIO
Y EN EL TIEMPO LIBRE

Deportes y actividades recreativas
3-5 veces a la semana

30 minutos cada día



MANTÉN UN ESTILO
DE VIDA ACTIVO

Tanto como sea posible todos los días

niños muy pequeños:
deja siempre que
se muevan

8

cómo aplicar estas recomendaciones consejos prácticos para el día a día



Comer de todo. Seguir una alimentación lo más variada posible en cuanto a platos, recetas y formas de elaboración, manteniendo nuestra tradición gastronómica.

Fomentar la actividad física, mantenerse activo es la mejor forma de regular el apetito y el metabolismo.

Estimular el consumo de frutas, verduras y hortalizas, tomando **5 raciones** todos los días.

Aumentar el consumo de pescado, tanto blanco como azul, consumiéndolo **4-5 veces** a la semana.

Utilizar el aceite de oliva para aliñar en crudo y para cocinar.

Consumir raciones pequeñas.

Moderar el consumo de carne, evitando los embutidos y eligiendo los cortes y las especies menos grasas. Eliminar la grasa visible de la carne.

Reducir el consumo de sal, muy abundante en las comidas preparadas, productos envasados industriales y aperitivos salados.

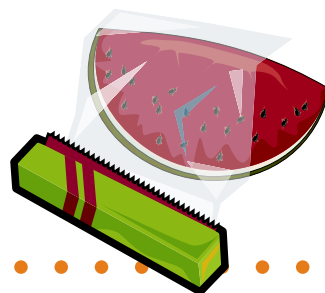
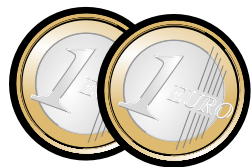
Disminuir la ingesta de bebidas refrescantes, bebidas energéticas/estimulantes y zumos industriales azucarados. La bebida de elección debe ser el agua.

Evitar el consumo de alimentos ricos en azúcares, como golosinas, dulces, helados y bollería industrial.



de la tienda... a la mesa

cómo puedes contribuir a la
seguridad alimentaria en el hogar



1.

COMPRA

- En establecimientos de confianza.
- Lee siempre las etiquetas.
- Fíjate en la fecha de caducidad.
- Rechaza los envases deteriorados.

2.

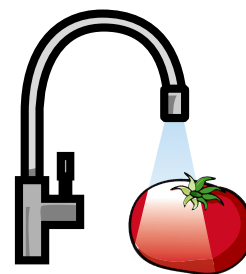
TRANSPORTA

- Sin romper la cadena del frío.

3.

CONSERVA

- En frigorífico todos los alimentos perecederos.
- Protege los alimentos en recipientes o con papel de uso alimentario para que no se contaminen entre sí.
- Respeta las fechas de consumo preferente y caducidad.



4.

PREPARA

- Lava minuciosamente la fruta y las hortalizas aunque las vayas a cocinar.
- Descongela en frigorífico o microondas.
- No vuelvas a congelar lo que descongeles.
- Para las salsas con huevo crudo (mayonesa, ajo y cremas) añade vinagre o limón y consérvalas en el frigorífico como máximo 24h.



5.

COCINA CON HIGIENE

- Lávatte las manos frecuentemente y siempre antes de cocinar.
- Evita toser, estornudar, comer o tocarte el pelo encima de los alimentos.
- Mantén limpias las superficies y utensilios.
- Utiliza papel de cocina o cambia con frecuencia los paños de tela.
- Evita la presencia de insectos y de cualquier animal.



6.

A LA HORA SERVIR

- Comprueba que los alimentos estén suficientemente cocinados.
- No dejes ninguna comida fuera del frigorífico.
- Recalienta sólo la cantidad que vayas a servir.

...Y ADEMÁS, NO GUARDES NUNCA PRODUCTOS DE LIMPIEZA
EN ENVASES DE BEBIDAS, ALGUIEN PODRÍA CONFUNDIRLOS.

1. LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Si el niño no quiere comer ¿se le puede dar un vaso de leche para que no esté en ayunas?

Un vaso de leche nunca puede sustituir el contenido nutricional de una comida. Esto provoca un desequilibrio en la dieta y además facilita que se afiancen malos hábitos de alimentación.

Son la principal fuente de **calcio**, necesario para el adecuado desarrollo y crecimiento en estas edades. Los niños pequeños deben tomar leche entera.

Deben conservarse en frío y consumirse lo más rápidamente posible después de abiertos.

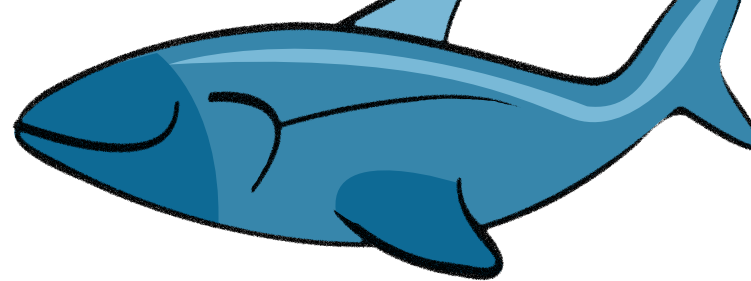
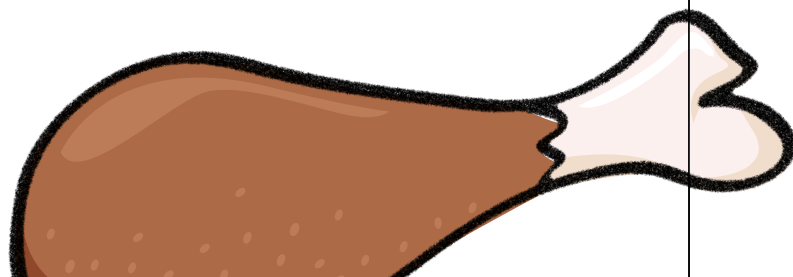
2. CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS

¿"Alimenta" más la carne que el pescado?

No. Ambos tienen proteínas de calidad similar, pero la carne aporta más grasa y ésta es menos saludable que la que tiene el pescado.

Aportan **proteínas**. Las carnes rojas tienen mucho hierro, pero hay que controlar su consumo ya que también son las más grasas.

La carne picada hay que consumirla cuanto antes, ya que se contamina muy rápidamente.



3. PESCADOS

¿Los precocinados congelados, como rebozados o varitas, pueden realmente sustituir al pescado?

Estos alimentos están compuestos aproximadamente de un 60-80% de pescado y el resto es empanado o rebozado por lo que tiene el doble de calorías que un filete de pescado. Pueden sustituir sólo ocasionalmente al pescado para ayudar a que los niños se acostumbren a su sabor y textura.

Los pescados azules poseen una grasa especial llamada **omega-3** que es muy beneficiosa para la salud. Son el bonito, el atún, el boquerón, la caballa, la sardina, el jurel, el salmón, etc.

Para evitar el parásito anisakis, cuando se vayan a consumir crudos o poco cocinados (en vinagre, escabeches, salados, ahumados, etc.), deben comprarse muy frescos, eviscerarse, lavarse y congelarlos inmediatamente durante una semana en frigorífico de 3 o 4 estrellas.

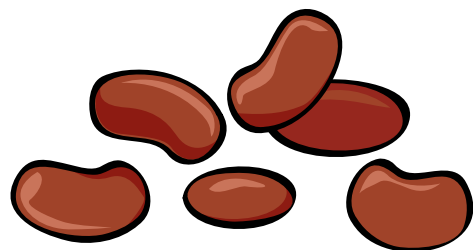
4. HUEVOS

Le gusta mucho comer huevo frito y tortillas, ¿puedo darle siempre que quiera?

No, recuerda que debe comer de todo sin abusar de nada. Es bueno que también alterne con huevo duro o pasado por agua que no llevan aceite en su preparación.

Tienen una **proteína en la clara** de muy buena calidad. Pueden consumirse 4 o 5 unidades a la semana. El color de la cáscara no influye ni en la calidad ni en el valor nutritivo.

Son responsables de muchas salmonelosis. Para prevenirla es básico no consumir los huevos rotos o sucios y lavarlos sólo cuando se vayan a cocinar inmediatamente.



5. LEGUMBRES

¿No hay forma de que coma legumbres de ninguna clase. ¿Cómo puedo convencerle?
Prueba a prepararlas en forma de purés, croquetas y para espesar cremas; así se puede familiarizar mejor con el sabor poco a poco, y después inténtalo con nuevas recetas o mezcladas con otros alimentos que le gusten.

Cuando se combinan con arroz se consigue una **proteína** de muy buena calidad. Deben consumirse entre 2 y 4 veces a la semana.

Contienen un tipo de **fibra soluble** que ayuda a regular el tránsito intestinal y la absorción de nutrientes.

6. VERDURAS Y HORTALIZAS

¿Nunca quiere las verduras, ¿por qué y cómo lo resuelvo?
Los niños en general tienden a ser selectivos con los alimentos y, la mayoría suelen rechazar las verduras. Cuanto antes se acostumbren a comerlas a diario será más fácil que les gusten. Recuerda ponérselas con presentaciones atractivas a la vista, y prueba con todas según la temporada, seguro que alguna le gustará.

Proporcionan **vitaminas, minerales y fibra**. Hay que consumirlas en abundancia dos veces al día, debiendo estar presentes en todas las comidas principales de modo habitual.

Una de las raciones diarias debe consumirse en crudo en forma de ensaladas. Éstas deben lavarse y desinfectarse minuciosamente. Las cocinadas deben hervirse en poca cantidad de agua para evitar que pierdan vitaminas y minerales.





7. FRUTAS

¿Hay que pelar la fruta?

Al contrario, siempre que se lave suficientemente, es recomendable consumir la fruta con su piel para aumentar el aporte de fibra y de sustancias antioxidantes.

Aportán gran cantidad de **vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes**. Son el postre ideal, no deben sustituirse por un dulce o lácteo.

Deben tomarse 3 al día y es conveniente que una de ellas sea un cítrico.

8. CEREALES (Arroz, pasta, pan, etc.)

¿Es mejor que tomen pan y cereales integrales?

Depende de la edad, en niños muy pequeños no; lo mejor es que tomen la fibra de las frutas, verduras, hortalizas y legumbres. De este modo tendrán más sensación de saciedad.

Una dieta abundante en estos alimentos es uno de los pilares básicos de la dieta mediterránea. Son una **fuentes** insustituible **de energía**. Tomados en el **desayuno** ayudarán a afrontar el día.

De los tipos de pan existentes en el mercado, los más aconsejables son los blancos e integrales porque no llevan ninguna grasa añadida. Puede incluirse pan en la dieta 3 ó 4 veces al día.



9. GRASAS Y ACEITES

¿Qué son las grasas hidrogenadas o trans y en qué alimentos están?

Son un tipo de grasas que pueden obtenerse industrialmente para fabricar **bollos industrial, galletas, aperitivos salados, etc.** Tienen un demostrado efecto negativo sobre la salud cardiovascular, por lo que debe reducirse su consumo.

Las grasas son necesarias en la dieta, pero en su **justa medida**, ya que su abundancia favorece el exceso de peso. No debe tomarse más de tres cucharadas soperas al día aproximadamente. El aceite de oliva y los frutos secos contienen grasas monoinsaturadas que son cardiosaludables.

El aceite de oliva soporta temperaturas más altas que los demás, por lo que es el más adecuado para freír. Para que el aceite de fritura no se cargue de productos tóxicos, hay que evitar que el aceite humee, filtrar los restos y cambiarlo frecuentemente.

10. DULCES (pasteles, bollos industrial, chocolate), AZÚCARES (caramelos y golosinas) y BEBIDAS REFRESCANTES AZUCARADAS

Le gustan mucho los dulces. ¿cuánto puede comer al día?

No hay que tomar dulces, ni bollos industrial, ni bebidas refrescantes o zumos industriales a diario, sólo en alguna ocasión aislada y ni siquiera todas las semanas.

Hay que limitar el consumo de productos azucarados, pues aportan muchas **calorías "vacías"**, es decir sin elementos esenciales como vitaminas o minerales. Además, suelen ser alimentos con bastante cantidad de grasa, por lo que contribuyen de forma importante a la obesidad infantil.

Todos los pasteles que lleven cremas con huevo crudo o leche, han de conservarse en el frigorífico.



11. SAL

¿Cuánta sal le debo poner a la comida?

Es recomendable que el paladar se acostumbre desde la infancia a la comida poco salada, y conozca otros condimentos como el sabor de las especias y el aliño con limón o vinagres. No utilices el salero en la mesa.

El sabor salado engancha, cuanto más salado se acostumbra a comer, más apetencia se desarrolla por este sabor.

El consumo elevado de sodio se relaciona con la aparición de hipertensión. Para bajar su ingesta, se recomienda limitar el consumo de comidas precocinadas, conservas, productos deshidratados, ahumados, aperitivos salados, etc., y aumentar el consumo de productos frescos sin procesar.

12. BEBIDAS

¿Qué tipo de agua se recomienda beber?

Para los niños menores de un año, son recomendables las aguas de baja mineralización, y si se usa agua del grifo, ésta debe hervirse como máximo un minuto. A partir de esta edad se puede consumir agua del grifo, ya que ofrece todas las garantías sanitarias. Si se opta por agua embotellada, hay que cuidar de no mantener las botellas abiertas más de 2 o 3 días en el frigorífico y no rellenar los envases.

La bebida habitual debe ser el **agua**. Es un elemento esencial para el correcto funcionamiento del organismo. Cuando hace calor y se realiza actividad física es necesario beber mucha agua.

Otras bebidas, como refrescos y zumos azucarados, deben consumirse sólo en ocasiones. Ni las bebidas energéticas ni las alcohólicas deben consumirse bajo ningún concepto.



¿Cómo consigo que coma lo que nunca quiere?



Aprovechando sus preferencias para compensar sus manías, así comerán los platos que ellos prefieren con los contenidos (alimentos y nutrientes) que su organismo necesita:

- Para conseguir que coman suficientes **legumbres** podemos hacerlas en croquetas, cremas y purés.
- Para que tomen más **verduras y pescado** puedes usar las siguientes ideas:
 - Prepara las verduras como sofritos caseros e incluyéndolas en las pizzas.
 - Elabora pudín, tortillas, ensaladas y ensaladillas que incluyan varias verduras y pescado.
 - Aprovecha las conservas y patés de pescado para hacerles bocadillos.
- Añade **frutas** a las ensaladas.

buzón de respuestas



NO OLVIDES QUE PARA MANTENER EL PESO CORRECTO TAN IMPORTANTE ES LO QUE SE COME COMO LA MANERA EN QUE SE COME... EL CARÍO Y LA PACIENCIA SON ESENCIALES EN UN BUEN MENÚ INFANTIL

En mi familia hay obesidad... ¿qué consejos puedo seguir para prevenirla en mis hijos?

Que nunca dejen de tomar un desayuno completo.
Que comiencen siempre la comida con un buen plato de verdura o ensalada.
Dales siempre 5 comidas al día, a sus horas, sentados y sin picoteos.
Que dediquen tiempo a pasear y jugar en la calle y controlar el tiempo dedicado a televisión y videojuegos.

¿Qué le doy para cenar?

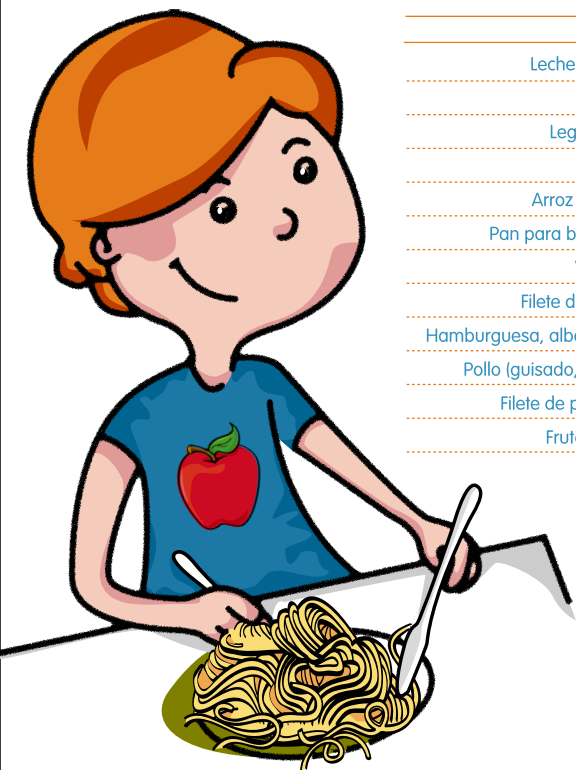
La cena es el momento ideal para equilibrar la dieta, teniendo en cuenta los alimentos que se ha tomado el resto del día. Tiene que ser más ligera y sencilla que la comida: lo mejor son ensaladas, verduras, purés, cremas y sopas... y de 2º plato mejor pescado o huevo... **LE AYUDARÁ A DORMIR Y DESCANSAR MEJOR.**

¿qué cantidad equivale a una ración?

Hay que cuidar la cantidad que se consume, evitando las raciones demasiado grandes.

CANTIDADES ORIENTATIVAS PARA DIFERENTES EDADES

	HASTA 6 AÑOS	7-12 AÑOS
Leche (1 vaso)	150-200 cc	200-250 cc
Queso	30-40 g	40-60 g
Legumbres	50-60 g	60-80 g
Patatas	150 g	200-250 g
Arroz o pasta	50-60 g	60-80 g
Pan para bocadillo	40-60 g	60-80 g
Verdura	100-120 g	120-150 g
Filete de Carne	60-70 g	80-110 g
Hamburguesa, albóndigas	60-70 g	80-110 g
Pollo (guisado, asado)	130-150 g	200-240 g
Filete de pescado	80-100 g	100-120 g
Fruta fresca	1 unidad mediana	1 unidad mediana



información nutricional en la etiqueta

Nos ayuda a:
Conocer el valor nutritivo de un alimento.
Comparar alimentos entre si.
Elegir los alimentos adecuados a nuestras necesidades.

Ejemplo de una etiqueta
Por 100g o 100ml

Valor energético	365 Kcal 1.527 Kj
Proteínas	10g
Hidratos de carbono	74g
De los cuales:	
-Azúcares	20g
-Almidones	54g
Grasas	3g
De las cuales:	
-Saturadas	1.2g
-Monoinsaturadas	0.8g
-Poliinsaturadas	1g
-Colesterol	0.3mg
Fibra alimentaria	1g
Sodio	0.2g
Vitaminas y minerales	
Vitamina A	120µg (15%CDR)
Hierro	7mg (50%CDR)

Las recomendaciones diarias para niños son:

1-3 años: 1.250 Kcal

4-5 años: 1.700 Kcal

6-9 años: 2.000 Kcal

10-12 años:

Chicas: 2.300 Kcal

Chicos: 2.450 Kcal

Son las de origen animal y los aceites de coco y palma.

Abundantes en el aceite de oliva.

Son las del pescado azul, frutos secos y aceites de semillas.

Sólo está en las grasas animales.

La cantidad diaria recomendable es de 1,2 a 1,6g.

Sólo aparecen indicados si están en más del 15% de la Cantidad Diaria Recomendada (CDR).

Guía de la alimentación y actividad física de los escolares



AYUNTAMIENTO
DE MURCIA

Concejalía de Sanidad
y Servicios Sociales

Servicios Municipales de Salud

recuerde

No hay alimentos buenos ni malos,
se puede comer de todo.

La clave está en seguir una dieta variada,
equilibrada y moderada.

Puede encontrar más información en:

www.ayuntamientomurcia-salud.es

Puede contactar con nosotros, formular sus dudas, consultas, etc. en:

Servicios Municipales de Salud

Plaza Preciosa, 5. 30008 Murcia

Telfs.: 968 247 062 / 968 247 112

Fax: 968 247 804



alimentacionsalud@ayto-murcia.es