

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GUÍA PARA LAS FAMILIAS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GUÍA PARA LAS FAMILIAS

recall



F8400001231851



COORDINACIÓN INSTITUCIONAL

Elena González Briones

Ministerio de Educación y Ciencia

Begoña Merino Merino

Ministerio de Sanidad y Consumo

COORDINACIÓN DEL GRUPO DE TRABAJO

Alejandro García Cuadra

Ministerio de Educación y Ciencia

Jesús Muñoz Bellerín

GRUPO DE TRABAJO

Jesús Muñoz Bellerín

Alicia Lobato Montes

Ana Martínez Rubio

Pilar Migallón Lopezosa

Luis Moran Fagúndez

Román Puente Sánchez

TRATAMIENTO DE TEXTO

Joaquín Tolsá Torrenova

CONCEPTO GRÁFICO, DIBUJOS Y MAQUETACIÓN

Pixeltoon, S.L. estudio creativo - www.pixeltoon.es



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología

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

Edita

© SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA del MEC
Subdirección General de Información y Publicaciones

N.I.P.O.: 651-07-023-8
I.S.B.N.: 97884-369-4375-7
Depósito Legal: M. 8844-2007
Imprime: FER/EDIGRAFOS

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

La escuela, durante la etapa obligatoria, tiene la responsabilidad de conseguir que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable, pero este trabajo no puede ser exclusivo de ella, sino que es preciso que reciba un apoyo por parte de las familias. Para conseguir estos objetivos, los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo, en el marco del Convenio de Colaboración para el desarrollo de la educación y promoción de la salud en los centros educativos ha elaborado esta *Guía sobre Alimentación Saludable para las Familias*, que complementa a otra anterior denominada *Nutrición Saludable y Prevención de los trastornos alimentarios*, dirigida al profesorado, tanto de Primaria como de Secundaria.

Esta nueva guía constituye una apuesta que intenta ofrecer ayuda a las familias en torno a la alimentación saludable de sus hijos e hijas para que exista una correlación entre lo aprendido en el centro educativo y la vida cotidiana.

Teniendo en cuenta los altos porcentajes de obesidad que se dan en la infancia y la adolescencia entre la población española (los últimos estudios hablan de un 16,1% de niños y niñas obesos en enseñanza primaria), es muy importante llevar a cabo diferentes medidas que permitan contrarrestar dicha problemática que puede ser causa de otras enfermedades derivadas. En esas edades de la vida, es cuando se determinan las pautas de una alimentación saludable, por eso, estos materiales pueden ayudar para combatir la obesidad infantil y además, contribuir a mantener las oportunidades de equidad e igualdad en la población.

La alimentación saludable, junto con el fomento de la actividad física en las familias puede constituir el punto de inflexión en el creciente incremento de la estadística de niñas y niños obesos.

Para una mayor información sobre el tema de actividad física se puede consultar los materiales denominados : *Actividad Física y Salud, Guía para padres y madres*, que ambos Ministerios editaron años atrás dirigidos a las familias. Además y complementando ésta, se está editando simultáneamente la guía denominada: "La Actividad Física y la Salud en la infancia y la adolescencia –Una guía para todas las personas que participan en la educación de la juventud".

*Centro de Investigación y Documentación Educativa.
Ministerio de Educación y Ciencia*

*Dirección General de Salud Pública.
Ministerio de Sanidad y Consumo*

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 transmita 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.

Consumo de Frutas:



Todos los días:



Más de una vez al día:



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.

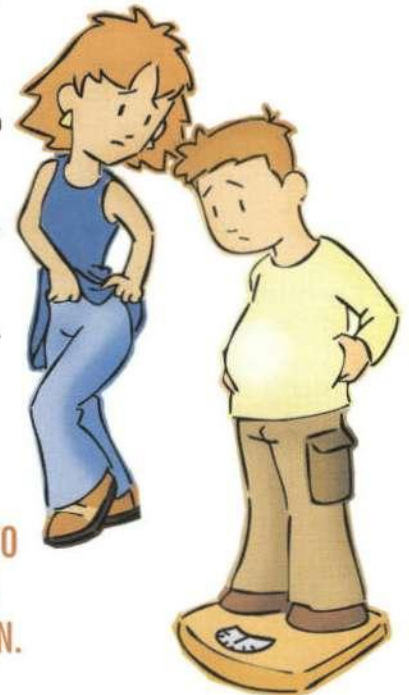
SOLO ESTÁN CONTENTOS CON SU PESO EL 53% DE LOS CHICOS Y EL 41% DE LAS CHICAS. EN LAS CHICAS LA INSATISFACCIÓN AUMENTA CON LA EDAD.

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

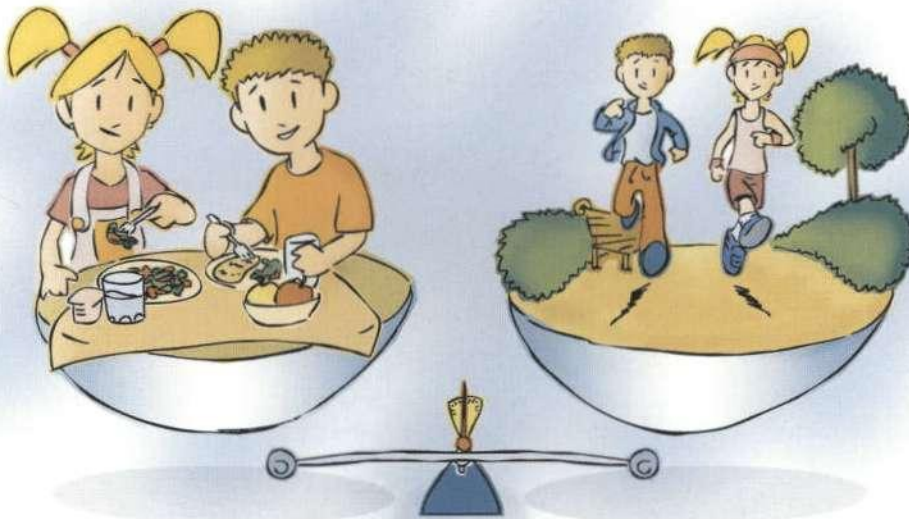
Esta disconformidad con el peso contrasta con los datos reales. Sólo presentan sobrepeso u obesidad un 5,4% de los chicos y un 3,1% de las chicas.

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 videos 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 decidido 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)

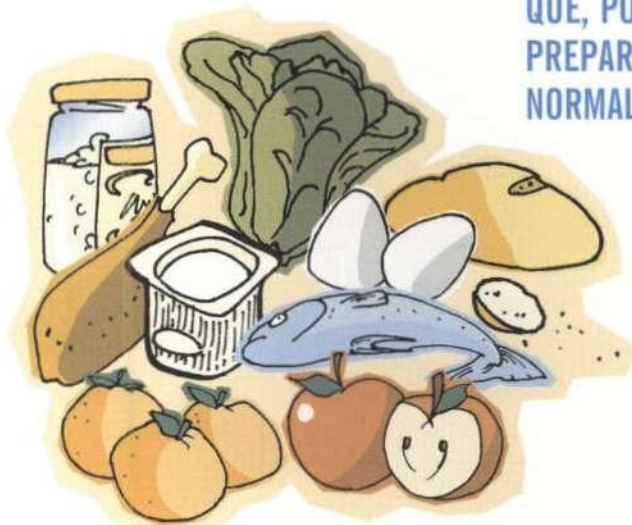
<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/adolesSalud.htm>

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.



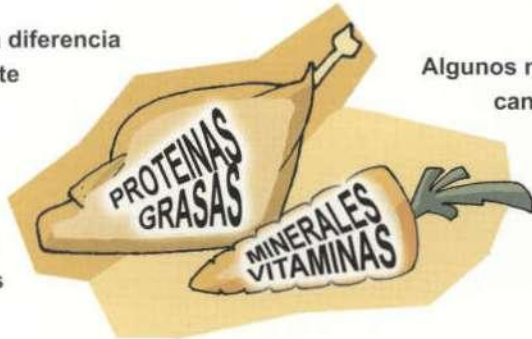
Los alimentos pueden ser tanto de **origen animal** (carne, pescado, leche, huevos) como de **origen vegetal** (cereales, frutas, verduras).

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.

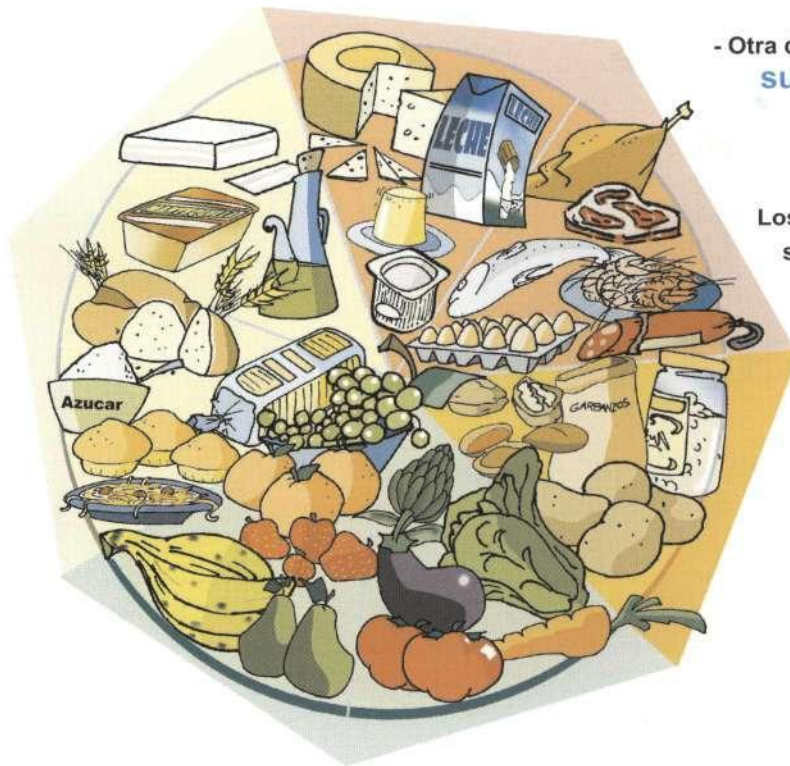


Algunos nutrientes se encuentran en grandes cantidades en la comida, por eso se les denomina **macronutrientes**; es el caso de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas o lípidos. En los alimentos también hay presentes otras sustancias en muy pequeña cantidad: son los **micronutrientes**,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

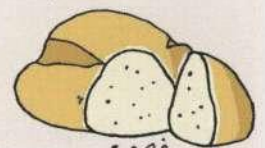
El pan pertenece al grupo de los cereales y aporta hidratos de carbono que nuestro organismo necesita en respetable cantidad.

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.



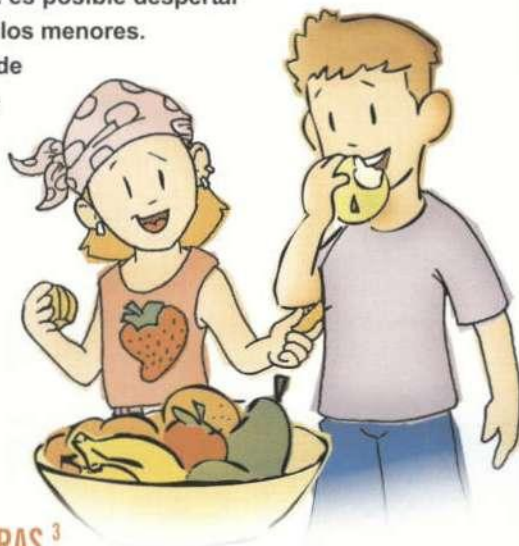
Muchos niños y niñas rechazan las verduras. Sin embargo, es posible favorecer que poco a poco las acepten con algunas estrategias, como, por ejemplo, incluir unas rodajas de tomate en un bocadillo de jamón o de queso.



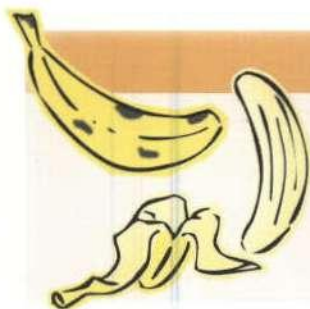
Las **frutas** nos aportan nutrientes similares a los de las verduras y hortalizas, pero con un sabor más dulce.

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.



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.