

Alimentación equilibrada en los niños de 4 a 12 años

Orientaciones para padres



Edita:

Consejería de Salud - Dirección General de Salud Pública y Consumo

Servicio de Promoción de la Salud

Sección de Educación para la Salud

Año 2010


Textos:

M^a Luisa Rodríguez Moroy, Diplomada en Enfermería

M^a Purificación Echeverría Cubillas, Pedagoga

Teresa Ponce de León Martínez, Nutricionista

Elisa Cervera Año, Nutricionista



**Alimentación equilibrada
en los niños
de 4 a 12 años**

Orientaciones para padres







Presentación

Nuestro objetivo con este folleto es proporcionar, a los padres, recomendaciones sobre hábitos dietéticos saludables, contribuyendo de esta manera a promover la salud y prevenir enfermedades.

Crear hábitos alimentarios equilibrados durante la infancia es muy importante por los siguientes motivos:

- Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo del niño.
- La adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres.
- Un niño que no se alimenta de forma equilibrada puede sufrir trastornos de desnutrición, anemia, sobrepeso, obesidad, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia), caries, problemas de aprendizaje.
- Un niño bien alimentado rendirá mejor en la escuela.
- Unido a una buena alimentación es muy importante realizar actividad física.



Recomendaciones generales

Los hábitos alimentarios se adquieren principalmente en casa: los niños observan nuestra forma de comer (tranquilos, de forma compulsiva, a cualquier hora, viendo la televisión...), los alimentos que comemos, los que compramos, cómo cocinamos y así de forma progresiva se van acostumbrando a nuestros hábitos.

¡Tenemos que ser un buen ejemplo para ellos!





Es conveniente acostumbrarles a realizar 5 comidas al día. La dieta equilibrada debe repartir las calorías a lo largo del día: desayuno 20%, almuerzo 10%, comida 35%, merienda 10%, cena 25%.



Realizar un adecuado desayuno:

Se aconseja consumir lácteos, cereales/pan/galletas y fruta o zumo de fruta fresca. Reducir o eliminar la bollería industrial.

- Como mínimo deberá incluir una **fruta, un lácteo y cereales.**

- **Fruta:** una pieza de fruta entera (mejor opción) o zumo natural. Los zumos envasados no tienen las mismas propiedades.
- **Cereales:** pan integral (mejor opción), bizcocho casero, cereales de desayuno, (preferentemente integrales y no azucarados), galletas (hechas con aceite de oliva o de girasol). El pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarinas (ambas sólo ocasionalmente). A la hora de comprar las galletas y los cereales es importante leer, en el etiquetado, los ingredientes.
- **Lácteos (semidesnatados o desnatados):** leche (mejor opción), queso no graso, yogur o cuajada.



- **Acostúmbrele a beber agua**, en lugar de refrescos o zumos envasados (tienen poca cantidad de fruta y muchos azúcares simples).



- **Realizar alguna de las comidas en familia.**

Comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos). Aprovechar ese tiempo para comunicarnos y para observar el comportamiento alimentario de nuestros hijos. La hora de la comida o cena debe ser lo más distendida o agradable posible.

- Cuando se coma fuera de casa, **evitar los lugares de "comida rápida o comida basura"**.



- **Para el almuerzo (recreo) y merienda**, se aconseja prepararles pequeñas raciones para que no les "quite el apetito" a la hora de comer o de cenar. Se aconseja variar cada día:



- **Fruta:** consumir todo tipo de fruta (mejor de temporada), o verdura cruda como zanahoria o tomates tipo cherri.
- **Lácteos semidesnatados o desnatados:** leche, yogur, queso no graso, cuajada.
- **Bocadillos pequeños:** preparados con pan de panadería (mejor si es integral) y jamón cocido o serrano, jamón o pechuga de pavo o pollo, cinta de lomo, queso no graso, bonito, atún o sardinas en lata

preparadas con aceite de oliva o girasol. Se pueden mezclar vegetales con embutidos y pescados, por ejemplo: tomate con aceite de oliva y jamón serrano; lechuga, tomate y bonito.

- **Batidos naturales, hechos en casa, de lácteos y frutas o de zumo natural con frutas.** Por ejemplo: plátano con leche, fruta variada con zumo de naranja natural, leche o yogur.
- **Frutos secos naturales, es decir, sin freír y sin sal.**



Moderar el consumo de carne en los niños, especialmente las procesadas (salchichas, hamburguesas), así como embutidos por la gran cantidad de grasa y sal que llevan.



Reducir el consumo de sal, utilizando, a ser posible, la sal yodada. Los alimentos enlatados, snacks (patatas fritas, frutos secos...), y precocinados contienen elevadas cantidades de sal.

Orientaciones para interpretar el etiquetado respecto al contenido de sal:

Contenido alto de sal:

- 1,25 g de sal o más por cada 100g. de alimento.
- 0,5 g de sodio (Na) o más por cada 100g. de alimento.

Contiene un poco de sal:

- 0,25 g de sal o menos por cada 100g. de alimento.
- 0,1 g de sodio (Na) o menos por cada 100 g. de alimento.

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



Reducir el consumo de productos de pastelería, chucherías, helados, bollería industrial, snacks salados (patatas fritas, "ganchitos"...), por su riqueza en grasa

saturada (sobre todo vegetal de coco y palma), grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos trans y colesterol; además estos productos tienen exceso de azúcares y de sal, alto contenido energético y escaso valor nutritivo. Son productos muy publicitados y baratos y eso hace que sean consumidos, en exceso. Además corremos el riesgo de que estos alimentos les sacien y no coman a su hora los alimentos que sí deben de comer (comida, cena, merienda). Tampoco se deben utilizar como sustitutos de la merienda, "almuerzo/recreo".



Si su hijo come en un comedor escolar, deberá conocer el menú del mismo, para así poder complementar su dieta con el resto de comidas que realiza en casa.



Educarles para que "coman de todo".

La dieta cuanto más variada más equilibrada.

Antes de concluir que un alimento no le gusta a un niño, es conveniente preparárselo de diferentes maneras: por ejemplo si rechaza el puré de calabacín, preparárselo en tortilla, "pochado" con otras verduras que le gusten, relleno de jamón cocido y queso, etc.



- **No utilizar los alimentos como premio o castigo.** Utilizar la comida para castigar o consolar, hará que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, enfadados, para “castigarnos”, también para agradarnos”, pudiendo favorecer la aparición de desórdenes alimentarios.



- **Se deben vigilar los excesos,** para no llegar ni al sobrepeso ni a la obesidad.

- **Se deben supervisar las dietas** que, a veces, realizan los adolescentes ya que pueden provocar importantes deficiencias de nutrientes así como llegar a inapetencias peligrosas que pudieran derivar en otro tipo de problemas tales como la anorexia. **Si se quieren poner a dieta que sea bajo control de su pediatra.**

- Hacerles ver que **el prototipo de belleza** que se fomenta desde muchos ámbitos (excesiva delgadez), no es sinónimo de éxito, ni de felicidad; si nosotros mismos estamos preocupados en exceso por el cuerpo y la estética, no seremos un buen ejemplo para ellos.

- **Hay que estimularles desde pequeños para que lleven una vida activa** (pasear, andar, subir y bajar las escaleras) y para que dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.



La importancia de nuestro ejemplo: es muy importante que nos vean comer de todo, sin excesos, tampoco es aconsejable que nos vean hacer dietas estrictas como por ejemplo cenar un batido. Nosotros como adultos debemos ser modelo en los estilos de vida saludable: sin tabaco y otras drogas, realizando algún deporte, utilizando el tiempo libre de forma sana...

No se deje engañar por la publicidad. Los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores. Lea las etiquetas de los productos que compra: **información nutricional e ingredientes.** Evite comprar aquellos alimentos que contengan grasas parcialmente hidrogenadas o no especifiquen el tipo de grasa utilizada en su elaboración. Los aceites más saludables son el aceite de oliva (preferible), girasol o maíz. Deben evitarse aquellos productos elaborados que no especifiquen claramente el tipo de aceite que contienen. Muchas etiquetas no especifican si el aceite es de oliva, girasol, palma, coco.

Cocine sano: reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Evite condimentar los platos con salsas industriales. Acostúmbreles a los sabores naturales.

Los niños y adolescentes no deben consumir bebidas alcohólicas.

Deben de aprender a comer despacio, masticar muy bien los alimentos, **a lavarse las manos antes de comer y a cepillarse los dientes después de las comidas.**



Recomendaciones específicas



La leche y los productos lácteos deben de estar presentes en la dieta diariamente, se recomienda: consumir tres o cuatro raciones diarias:

- Entre 800-1300 mg de calcio diario lo que equivale a: $\frac{3}{4}$ de litro de leche (**3 vasos grandes de leche**) ó $\frac{1}{2}$ litro (2 vasos grandes de leche) y 2 yogures.
- Es recomendable elegir productos lácteos de **bajo contenido graso** (semidesnatados o desnatados), porque la grasa de la leche es de origen animal y por tanto, contiene mayor porcentaje de grasa saturada.



Carnes, pescados y huevos:

- Huevos: **no más de 1 al día y de 4 a la semana**. Los huevos fritos o en tortilla deben estar suficientemente cocinados (hechos), para evitar la transmisión de salmonella. Se desaconsejan los huevos pasados por agua y a la plancha.
- Pescado: **se recomienda consumir 4 raciones** de pescado a la semana; puede ser fresco o congelado, blanco o azul y de distintos tipos: anchoas, bacalao, sardinas, atún, calamares, gallos, merluza, locha, rape, palometa, salmón. El pescado debe estar bien cocinado; no se debe comer crudo debido al anisakis (*parásito que puede encontrarse en el pescado y provocar alteraciones digestivas y reacciones alérgicas, a veces graves*).



- **Carne: se recomiendan 3 raciones semanales.** Elegir las partes magras y variar entre los distintos tipos de carne: (conejo, pollo, pavo, lomo o solomillo de cerdo, magra de ternera). Eliminar la piel de las aves y la grasa visible.



Legumbres: se recomiendan 3 raciones semanales; se deben cocinar con verduras. Variar su consumo: alubias, garbanzos, lentejas, soja, guisantes, habas. La combinación de legumbres y cereales (por ejemplo arroz), constituye una importante fuente de proteínas de alta calidad.



Pan, cereales, patatas, pasta, arroz: se recomienda consumir entre 4 y 6 raciones diarias, mejor si son integrales, ya que contienen más cantidad de fibra y minerales.





Verduras y hortalizas: se recomienda **2 raciones diarias**, una cocinada y la otra cruda (ensalada, zanahoria, tomate, etc.).

- Las verduras se deben preparar de forma atractiva y con distintas técnicas culinarias: puré, hervidas, al horno, con besamel, a la plancha etc.
- Que sean variadas y del tiempo.



Frutas: consumir diariamente 3 piezas, se aconseja tomar una en el desayuno o en el almuerzo (recreo)

- Se aconseja que una de ellas sea cítrica (naranja, mandarina, pomelo), fresas, kiwi.
- Se recomienda pelarlas o lavarlas bien para evitar contaminantes.
- Consumir frutas de la temporada.





Tabla de alimentos

Fuente: SENC, 2004



Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan pan integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 1 patata grande ó 2 pequeñas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescado	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo 1-2 huevos



Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Legumbres	3-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual (20/30 g)
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks y refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	
Práctica actividad física	Diario > 30 minutos		



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



www.riojasalud.es