

HÁBITOS SALUDABLES EN LA ALIMENTACIÓN DE MI HIJ@

OBJETIVOS



- Comprender cómo tiene que ser una alimentación sana y equilibrada para nuestros hijos.
- Cómo podemos llevarlo a cabo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA EN LA ETAPA INFANTIL?

- ◉ Durante la etapa infantil nos encontramos en una fase de crecimiento y formación.
- ◉ En este periodo vamos a establecer los hábitos alimentarios futuros.
- ◉ Unos buenos hábitos alimentarios y de estilo vida contribuyen de forma muy positiva en el modelado de su cuerpo, mejorando su salud y su rendimiento tanto físico como intelectual.
- ◉ Un niño con una alimentación correcta tendrá menos probabilidades de sufrir trastornos nutricionales.

¿QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES?

- ⊙ Durante esta etapa es más fácil instaurar hábitos de vida saludables que cuando sean mayores.
- ⊙ Lo más importante es dar ejemplo: si ven que nosotros lo hacemos costará menos que ellos también lo hagan.

¿CÓMO DEBO ALIMENTAR A MI HIJ@?

- ◉ Debemos ofrecerles una amplia variedad de alimentos que les resulten «agradables», intentando incluir alimentos de todos los grupos. Existen una gran variedad de alimentos que nos aportan los mismos nutrientes lo que nos permite elegir aquellos que más les «gusten» a ser posible de temporada.
- ◉ Lo más recomendable es repartir la ingesta diaria en cinco comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN FORMAR PARTE DE LA DIETA DE LOS NIÑ@S?

- ⊙ Lácteos.
- ⊙ Carnes, huevos y pescado.
- ⊙ Frutas, verduras y hortalizas.
- ⊙ Cereales y legumbres.
- ⊙ Grasas saludables (AOVE, ricas en $\Omega 3$)

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



- + Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares.
- + Intentar cocinar y comer en compañía

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...

LÁCTEOS

Los niñ@s deben consumir entre $\frac{1}{2}$ L y 1L de leche o derivados al día.

2-3 raciones repartidas durante el día

(Leche, yogures, cuajada, quesos etc)



CARNES, PESCADOS Y HUEVOS.



Hay que consumir dos raciones diarias.

Lo ideal es complementar la comida y la cena, es decir si he comido carne cenaré pescado o huevo y viceversa.

Es aconsejable moderar el consumo de carnes grasas (como la carne roja) y embutidos.

FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Se deben consumir 5 raciones diarias.

Lo ideal serían dos raciones de verdura (1 en comida y otra en cena) y 3 piezas de fruta.

La fruta preferiblemente entera evitando los zumos (sobre todo los industriales). Sería bueno incluir verdura cruda en ensaladas.



CEREALES Y LEGUMBRES



Cereales como el maíz, pan
arroz y pasta y la legumbre
tienen un consumo
recomendado de hasta 6
raciones diarias.

Los cereales preferiblemente de
grano entero.

¿CUÁNTO DEBE COMER EN CADA INGESTA?



*Estrategia NaOS

- Una cuarta parte de la ingesta calórica se debe hacer en el desayuno (o desayuno y media mañana).
- La cena debe ser más ligera que la comida, facilitando la digestión y un buen descanso nocturno.

DESAYUNO SALUDABLE

- ◉ Un buen desayuno debería constar de lácteo, fruta y cereales.



Bowl de yogur con fruta y mix de frutos secos



Fruta, leche y cereales.



Bowl de cereales con chocolate Al 70% y fruta.



Bocadillo de aguacate y tomate + fruta y frutos secos.



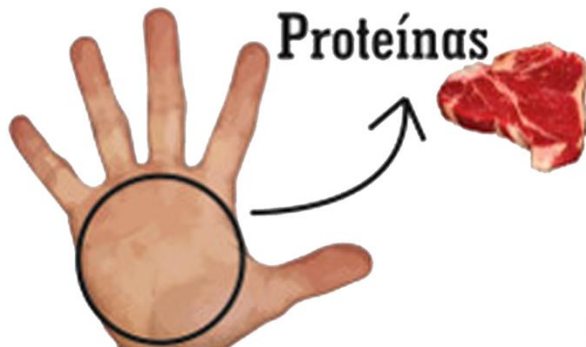
Galletas caseras de avena y plátano.

¿CÓMO DEBE SER MI PLATO?



¿QUÉ CANTIDAD DEBO COMER?

APRENDE QUE CANTIDAD DEBES COMER CON LA AYUDA DE TUS MANOS



La palma de tu mano te indica la cantidad de proteína que debes comer. El grosor debe ser más o menos el del dedo meñique



La ración de pasta, arroz, patatas o legumbres debe ser del tamaño de tu puño.



Una ración de verdura equivale a mis dos manos juntas en forma de cuenco



La ración de fruta será toda la que quepa en una mano abierta en forma de cuenco



La yema del dedo gordo, nos dice que porción de grasas y azúcares puedes tomar (mantequilla y aceite)

INGESTA RECOMENDADA DE AZÚCAR

- ⊙ Según define la Organización Mundial de la Salud (OMS) los azúcares libres son «los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos por el fabricante o por el consumidor, además del azúcar presente de forma natural en la miel, jarabes, zumos de frutas o concentrados de frutas».
- ⊙ La recomendación de la OMS, tanto para adultos como para niños, es consumir menos de un 10% de azúcares libres de nuestra ingesta calórica total. Incluso sugiere reducirla a menos del 5% de nuestra ingesta calórica total.
- ⊙ La ESPGHAN (sociedad europea de pediatría gastroenterológica, hepatológica y nutrición) recuerda que sobrepasar los niveles recomendados por la OMS implica un riesgo más elevado de desarrollar sobrepeso y obesidad y está relacionado con enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2.
- ⊙ En un adulto que ingiera unas 2000 Kcal/diarias estas recomendaciones implicarían consumir menos de 25g de azúcares libres (unos 6 terrones de azúcar).
- ⊙ En niños esta cantidad varia en función de su edad: **2-3 años 12 g** (1000Kcal/dia), **4-8 años 15-17g** (1200-1400 kcal/dia), **9-13 años 17-20g** (1400-1600 Kcal/dia), **14 o mas 22-25g** (1800-2200 kcal/día).
- ⊙ **IMPORTANTE:** las recomendaciones de la OMS no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas.

INGESTA RECOMENDADA DE AZÚCAR



azúcar: consumo máximo diario recomendado

consumo mínimo recomendado: 0 terrones. 1 terrón = 4 gramos. Fuente: OMS



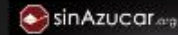
bebés
0 terrones



niños
4 terrones



adultos
6 terrones



niños

consumo diario de azúcar
Fuente: OMS, ASHES, AZLAN

máx. recomendada
4 terrones/día

consumo actual
22 terrones/día

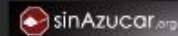


Figura 1. Consumo actual de azúcar en niños y adultos.

¿DÓNDE SE OCULTA EL AZÚCAR?

- ⦿ Muchas veces no somos conscientes de la cantidad de azúcar que llevan los alimentos procesados.
- ⦿ La industria alimenticia añade azúcares libres a los alimentos principalmente para: dar color, textura, fermentación, conservación y sabor.
- ⦿ Por este motivo es muy importante leer bien el etiquetado de dichos productos para ser conscientes de lo que estamos ingiriendo.

PROBLEMAS CON EL ETIQUETADO

Información nutricional

Descubre los
batidos Pascual

Información nutricional

Batido Pascual
Chocolate Blanco

▪ Batido Pascual
Chocolate

Batido Pascual
sabor Fresa

Batido Pascual
Vainilla



BATIDO PASCUAL DE CHOCOLATE

Valor Energético: 270 kJ 64 kcal

Grasas: 1,6 g
de las cuales

Saturadas: 1,1 g

Hidratos de Carbono: 10 g
de los cuales

Azúcares: 10 g

Proteínas: 2,2 g

Sal: 0,15 g

Calcio: 71 mg (9% VRN)

Valores por 100ml. de producto.
VRN: Valor Referencia del Nutriente.

INGREDIENTES: **Leche** (2,4% M.G.), Agua, Azúcar, Suero lácteo, Cacao (1,2%), Estabilizantes: E-460, E-466, E-407, E-339, E-331, Aroma y Sal.

*Alérgenos en negrita

PROBLEMAS CON EL ETIQUETADO

- ⊙ Ese tipo de batidos principalmente dirigidos a niños consideran a todos los hidratos de carbono presentes de la misma manera “azúcares”, y no distinguen entre los que están presentes en la leche y el azúcar añadido.
- ⊙ Si hacemos un ejercicio de inferencia tomando como base el aporte nutricional de 100 ml de Leche Pascual entera, cuyo contenido en azúcares es de 3 g, vemos que aproximadamente 100 ml de batido de chocolate Pascual tienen un 73% de leche, es decir, 3.5 g de lactosa. De este modo, el contenido en azúcares libres en 100 ml de batido de chocolate sería de 6.5 g. Como el batido es de 200 ml, un niño se tomaría **13 g de azúcares libres**, que en este caso coincidirían conceptualmente con el término de azúcares añadidos. (sinazucar.org)

CONTENIDO EN AZÚCAR:

Productos alimentación Infantil



Un Yogur Carrefour Kids contiene **18g** de azúcares, equivalente **4,5 terrones**. Se estima que 5g corresponden a la lactosa de la leche y 13g a azúcar.



4 galletas Principe MaxiChoc contienen **33,6g** de azúcares, equivalente a **8,4 terrones**.



Un potito Hipp de manzana y plátano con galletas (250g) contiene **27,9g** de azúcares libres, equivalente a **6,9 terrones**.



8 galletas Dinosauritos tienen **16,8g** de azúcar, lo que equivale a **4,2 terrones**.



100gr de golosinas contienen **56gr** de azúcar igual a **14 terrones**.



Un yogur griego con cookies Hero SuperNanos (100g) contiene **14g** de azúcares, equivalente a **3,5 terrones**.



Una tableta de 100g de Chocolate con Leche Nesquik contiene **57,8g** de azúcares, equivalente a **14,4 terrones**.



Dos barritas de Kinder chocolate contienen **13,4g** de azúcares, equivalente a **3,35 terrones**.



Dos sabaos (75g) contienen **26,7g** de azúcares, equivalente a **7,18 terrones**. Marca analizada Auchan.



sinAzucar.org

Máximo recomendado por la OMS:

25 g/día (6 terrones)

CONTENIDO EN AZÚCAR:

Refrescos



Una lata de Pepsi (330ml) contiene 34,98g de azúcar, equivalente a 8,7 terrones.



Un vaso de Coca-Cola Gigante del Burger King (700ml) contiene 79,6g de azúcar, equivalente a 19,8 terrones.



Una lata de Aquarius (330ml) tiene 26g de azúcar, equivalente a 6,5 terrones.



Una lata de Fanta (330ml) tiene 28g de azúcar, equivalente a 7 terrones.



Una lata de 7 up (330ml) contiene 36,3g de azúcar, equivalente a 9 terrones.



Una lata de Nestea Limón (330ml) tiene 25,4g de azúcares, equivalente a 6,3 terrones.



Una lata de 473ml de Red Bull contiene 52g de azúcar, equivalente a 13 terrones.



Una lata de Bitter Kas (330ml) contiene 26,6g de azúcar, equivalente a 6,6 terrones.



Una lata de Tónica Schweppes (330ml) tiene 27,7g de azúcar, casi 7 terrones.

CONTENIDO EN AZÚCAR:

Galletas



8 galletas Maria contienen 12g de azúcar, equivalente a 3 terrones.



6 galletas Digestive de Manzana y Avena (75g) tienen 27g de azúcar, equivalente a más de 5 terrones.



8 galletas Dinosaurius tienen 16,6g de azúcar, lo que equivale a 4,2 terrones.



3 galletas para bebé (18,6g) tienen 4g de azúcar, equivalente a 1 terrón.



4 galletas Chips Ahoy! con pepitas XL (92g) tienen 34g de azúcar, equivalente a 8,5 terrones.



8 galletas Tostitos tienen 11,3g de azúcar, equivalente a 2,8 terrones.



4 galletas Principe MaxChoc contienen 33,6g de azúcar, equivalente a 8,4 terrones.



10 galletas 'tostador' de la marca Auchan (65g) contienen 16g de azúcar, equivalente a 4 terrones.



7 galletas Oreo Doble Crema, tienen 42,7gr de azúcar lo que equivale a 10,7 terrones.



sinAzucar.org

Máximo recomendado por la OMS:
25 g/día (6 terrones)

CONTENIDO EN AZÚCAR:

Productos alimentación **Salados**



Unas Costillas Barbacoa con salsa Jack Daniel's contienen 60g de azúcar, equivalente a 20 terrones.



Una lata de Judías con tomate Heinz (415g) contiene 22,5g de azúcares, equivalente a 5,6 terrones.



Una hamburguesa CBO BBQ del McDonald's contiene 13g de azúcar, equivalente a 3,25 terrones.



Un bote de "Salsa de tomate de la Abuela" de Carretón (300g) contiene 45g de azúcares, equivalentes a 11,25 terrones.



Una pizza barbacoa individual tiene 17g de azúcar, equivalente a 4,2 terrones.



Un plato preparado de Albondigas con tomate marca Carretón tiene 8g de azúcar, equivalente a 2 terrones.



225ml de salsa de curry de Heinz tiene 36g de azúcar, equivalente a 9 terrones.



Un paquete (120g) de Salchichón Extra de Hacienda contiene 6g de azúcares, equivalente a 1,5 terrones.



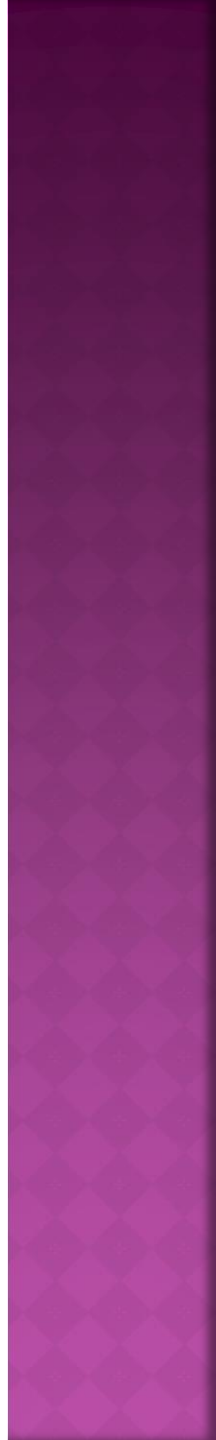
6 piezas de Sushi contienen 12g de azúcar, equivalente a 3 terrones.



sinAzúcar.org

Máximo recomendado por la OMS:
25 g/día (6 terrones)





BIBLIOGRAFÍA

- ⊙ Alimentación infantil. Lo que come hoy determinará su futuro. Guía de la Comunidad de Madrid. Dirección general de salud pública y alimentación.
- ⊙ Directriz de la OMS: ingesta de azúcares para adultos y niños. 2015.
- ⊙ Why Sugar Is Added to Food: Food Science 101, Kara R. Goldfein, Joanne L. Slavin.
- ⊙ AECOSAN
- ⊙ Sin azúcar.org
- ⊙ Alimentación del preescolar y escolar. Luis Quintana

FIN

