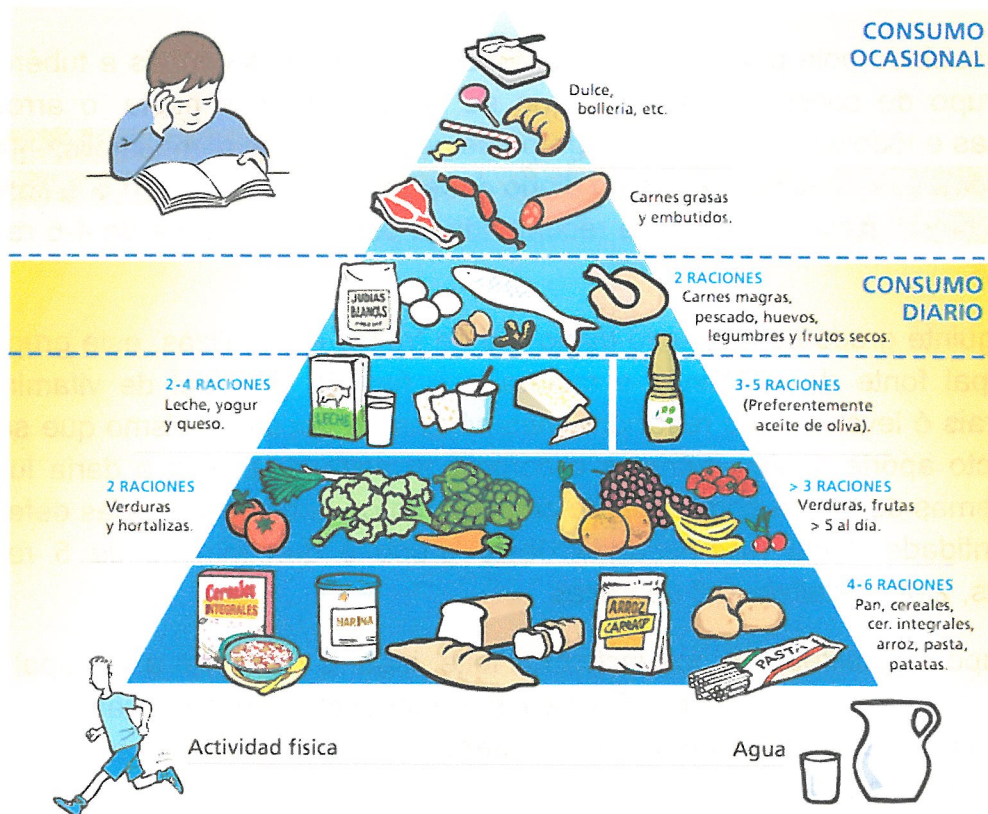


Bos días:

Son a alumna en prácticas de dietética e nutrición do CEIP Albino Núñez. A intención desta carta é informar aos pais sobre a importancia de levar unha alimentación equilibrada na nenez, esta etapa marcará en gran parte a futura saúde dos vosos fillos. A saúde é algo necesario na vida dunha persoa xa que por moitos logros que consiga se non ten saúde non poderá acadar a meta principal da vida que é ser feliz. É moi importante que leades ben esta información, porque sen a vosa colaboración nós nunca poderemos conseguir que leven unha boa alimentación. Somos o que comemos e un neno crece a partir do que come, por tanto a calidade do seu crecemento será proporcional a da súa alimentación. A alimentación dun neno componse polo que come ao longo do día, pero na escola só pasa unha parte dese tempo, polo que **vós tedes un papel esencial nesta labor**. Ademais, a educación dun neno vese fortemente condicionada polo que vive no seu fogar, os seus pais son o seu modelo a seguir, os seus heroes e fará o que vexa que eles fagan. Ese é o motivo principal polo que pedimos que na casa se siga a mesma liña de alimentación que na escola, para darlle saúde e un crecemento completo aos vosos fillos. Que ao final... **¿Qué máis quere un pai ou unha nai que o mellor para os seus fillos?**



Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).

(No ANEXO que hai ao final atoparedes a cantidade que supón unha ración, xa que na pirámide as cantidades médense por esta unidade)

Para comezar quero facer referencia á ilustración que aparece enriba que é a pirámide de alimentación saudable para nenos e adolescentes da Sociedade Española de Nutrición Comunitaria. Como podedes ver, na base da pirámide atópase o exercicio físico e a auga, é o que debe de ser máis frecuente na rutina dos vosos fillos.

O exercicio físico está demostrado cientificamente que mellora a saúde en xeral e especialmente a cardiovascular e cerebral. E todos sabemos que se o noso corazón ou o noso cerebro falla non podemos vivir, de aí a importancia de coidarse. O corazón ao fin e ao cabo é un músculo e como tal, se o exercitamos mellora a súa función. Tamén está comprobado en numerosos estudos realizados por científicos de prestixio que o exercicio físico aumenta a neuroxénese que é a capacidade de crear novas neuronas.

Por outro lado a auga é a mellor fonte de hidratación para o noso corpo e é imprescindible para realizar as funcións do noso organismo. Estamos compostos de auga entre un 50-65%, o que quere dicir que nunha persoa de 70kg a auga representa uns 40litros. A auga tamén se atopa nos alimentos e noutros líquidos pero en menor medida, polo tanto podemos concluír que a mellor fonte de hidratación é a auga.

Imos subindo pola pirámide e atopámonos co grupo dos cereais e tubérculos, un grupo de consumo diario no que se inclúe o pan, a pasta, o arroz, as patacas e tódolos cereais. Que o grupo sexa de consumo diario implica que hai que comer alomenos un alimento diario dese grupo, non que haxa que comelos todos diariamente. A cantidade recomendada deste grupo sería de 4-6 racións diarias.

O seguinte grupo de consumo diario é o de froitas e hortalizas, este grupo é a principal fonte de vitaminas e minerais. A función principal de vitaminas e minerais é levar a cabo reaccións metabólicas no noso organismo que sen un correcto aporte destes nutrientes o corpo non podería realizar e daría lugar a problemas de saúde como falla de crecemento ou unha baixada das defensas. A cantidade diaria recomendada deste grupo é dun mínimo de 5 racións diarias, 2 de hortalizas e 3 de froitas.

O grupo dos lácteos no que incluímos leite, iogur e queixo, é a principal fonte de calcio para o organismo. En nenos é imprescindible para garantir un bó crecemento, especialmente en ósos e dentes. A cantidade diaria recomendada é de 2 a 4 racións.

Peixe, carne, ovos, froitos secos e legumes son a fonte por excelencia de proteínas. As proteínas son tan importantes para o noso organismo que é o

xeito que ten o ADN de se expresar no noso corpo. Todas as nosas estruturas corporais están compostas por proteínas, dende o primeiro pelo ata a última unlla do pé. A cantidade diaria recomendada é de 2 racións. A proporción de frecuencia semanal é de dous días peixe, dous carne e un ovos, podendo complementalos con legumes e froitos secos ata completar esas dúas racións diarias.

E para finalizar os grupos de consumo diario, incluír tamén o aceite de oliva virxe extra. Este tipo de aceite é o xugo propio da oliva, xa que non sofre ningún tratamento químico é o aceite recomendado por excelencia. O aceite de oliva virxe extra na súa medida recomendada, de 3 a 5 racións diarias, ten poder cardiosaudable que vai facer que mellore a nosa circulación e evitemos problemas de saúde como pode ser o colesterol alto ou trombos que poden interromper o fluxo do sangue dando lugar a gangrenas, amputacións, infartos ou ictus. A cantidade recomendada de aceite é a que tomamos ao longo do día, tanto ao cocinar como en cru, non é só o que lle engadimos a comida, por eso hai que ter especial control cas cantidades. **Algo que é bo ten esa cualidade na cantidade na que está recomendado, cando perde o control da medida pode chegar a ter un efecto totalmente oposto.**

Despois de describir os alimentos que debe de incluír a nosa dieta diaria, que son os que aportan os nutrientes necesarios para ter enerxía e compoñentes suficientes para ter unha boa saúde, paso a falar dos alimentos de consumo ocasional. Este grupo de alimentos non se pode considerar necesario nunha alimentación equilibrada, é dicir, que se unha persoa non proba na súa vida alimentos deste grupo non vai ter ningún problema de saúde xa que as necesidades nutricionais van a estar cubertas polos grupos de alimentos descritos ata agora. Pero un consumo moi esporádico non ten porque causar grandes problemas. Esporádico supón ao mellor unha ración cada dúas semanas. Neste grupo de alimentos inclúense os embutidos, manteiga, bollería industrial, caramelos, chicles, gominolas, gusanitos, palomitas, fritos de bolsa...

O maior problema deste grupo de alimentos é que ademais de ser moi calóricos (aumentan o risco de padecer obesidade) teñen un alto contido en azucres e graxas saturadas e trans. Estes últimos compoñentes aumentan a probabilidade de ter problemas de saúde coma diabetes, hipercolesterolemia (colesterol alto), aterosclerose (presenza de cúmulo de graxa nas arterias que poden chegar a tupidas), infarto de miocardio, infarto cerebral ou ictus, obesidade, cancro, artrite...

¿E entón como debemos de alimentar aos nosos fillos?

Pois ademais de tratar de darlle só os alimentos de consumo diario na maior variedade e evitar os de consumo ocasional, debemos de tentar darlle

alimentos canto menos tratados mellor. Un alimento de procedencia natural ou ecolóxica garántenos que contén as cualidades propias do alimento mentres que un alimento artificial ou tratado quimicamente aínda que poña no etiquetado o que contén (que ningún acada as mesmas porcentaxes de calidade nutricional que un alimento natural) sempre queda a gran dúbida de se iso é realmente certo ou está manipulado. Os alimentos tratados conteñen ademais potenciadores do sabor, colorantes, acidificantes e un montón mais de sustancias que son as que lle dan ese aspecto brillante, coidado e atractivo á vista. Esas sustancias non é que sexan só para ver e alegrarnos a vista senón que as estamos a meter no noso corpo e como tal terán un efecto. Quen nos garante que esas sustancias creadas quimicamente nun laboratorio e apenas comprobados os seus efectos secundarios nun par de xeracións non empecen a verse as súas consecuencias?

Outro consello é que lle transmitamos o costume de comer a súa hora e non cando lles apeteza xa que ao non ter uns horarios establecidos préstase a non darte conta do que comes nin de canto comes. Por outro lado o corpo necesita que lle vaíamos proporcionando enerxía ao longo do día dun xeito equilibrado, o máis recomendado é que se fagan cinco inxestas diarias divididas en: Almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea.

O **almorzo** debe estar composto por:

- Produtos lácteos: aportan calcio e proteínas
- Cereais ou pan: aportan hidratos de carbono
- Froita: apórtannos hidratos, pero fundamentalmente vitaminas e minerais

A **media mañá e merenda** debe estar composta por algunha destas combinacións:

- Froita con lácteos
- Pequeno pincho de pan, un produto lácteo como o queixo (canto menos graxo mellor) e xamón ou peituga cocida (non embutidos, nin chocolates, etc.). Tamén lle podemos introducir algún pequeno vexetal (como un par de follas de leituga e rodallas de tomate) no bocadillo para que se vaian acostumando dende pequenos a comelos e que non os asocien a un castigo senón que forman parte da súa alimentación diaria
- Iogur con un puñado pequeno de froitos secos (noces, améndoas ou avelás)

Canto máis variemos mellor así que temos que evitar darlle o mesmo a media mañá que a merenda. Se a mañá lle damos froita con iogur a merenda

cambiaremos e darémoslle o pequeno pincho, ou se a media maña lle damos froita a merenda cambiamos e dámoslle iogur con noces por exemplo.

O xantar debe estar composto por:

- Hidratos de carbono: pataca, millo, pasta, arroz, pan ou algún día a semana legumes
- Proteínas: ovo, carne ou peixe
- Verdura: ensalada, verdura cocida, caldo de verdura... E se a trituramos ou facemos un caldo non está recomendado engadir outra cousa que non sexa verdura (e dicir non condimentar con pastillas de caldo ou graxa) e por canta máis variedade de verdura mellor. É mellor que collamos menos de cada verdura pero que fagamos unha combinación e as trituremos todas a triturar moito dunha soa verdura.
- Froita: unha peza de froita de postre, para rematar o xantar

Cando os rapaces rexeitan algún alimento temos que buscar o modo de camuflarllo para que o vaia comendo e introducirlo pouco a pouco pero cada vez máis ata que o acepte, nunca debemos deixar de darlle ningún grupo de alimentos dos que debe de tomar porque non lle guste xa que é necesario para el tomalo. Podemos buscar recursos ou pequenos enganos como machacar as patacas co peixe, triturarlle as verduras, meter as verduras entre a comida, facer un batido ca ración de froita e un chisco de leite... Deste modo o rapaz non se decata de que esta tomando algo que en principio non quere pero os nutrientes están chegando igual ao seu corpo e o beneficio é o mesmo. Aínda así o ideal é ir concienciando ao rapaz de que ten que comer de todo e probar de tódolos alimentos, e o mellor xeito de conciencialos, por moito que nos custe, é dando exemplo do que deben de facer e comer. Se nos lle dicimos que teñen que comer froitas e verduras e vennos a nós mentres comer un churrasco non van a entender porque llo dicimos, en cambio, se nos lle dicimos o que teñen que facer e vennos a nos día tras día facelo eles tomarán exemplo.

Por último, a cea debe de estar composta tamén por:

- Hidratos de carbono: pataca, millo, pasta, arroz, pan ou algún día a semana legumbres
- Proteínas: ovo, carne ou peixe
- Verdura: ensalada, verdura cocida, caldo de verdura...

A cea como vedes ten que levar case o mesmo que no xantar pero en menor cantidade xa que imos ir a cama e non necesitamos gastar moita enerxía para realizar esta actividade. Como ás veces costa hai un pequeno truco para conseguir tomar todos menos cantidade que é comer nun prato de postre, que é máis pequeno que o habitual e así enganámonos pensando que comemos o mesmo pero en realidade non.

Estes son uns pequenos consellos que poden supor unha gran axuda para a vosa saúde e a dos vosos fillos. Se tedes algunha dúbida ou credes que necesitades algo máis de axuda con este tema podedes contar co meu consello profesional tanto no meu tempo de prácticas nesta escola coma despois cando constituía a miña consulta de nutrición no Centro Deportivo A Ponte (Avenida das Caldas nº45 baixo, 696173587).

Moitas grazas pola vosa atención e moita sorte!

ANEXO. RACIONES DE ALIMENTOS

Farináceos

1 ración: 10 g de HC, 2-4 g de proteínas 50-60 kcal

- PAN BLANCO – 20 g
- PAN INTEGRAL – 20 g
- ARROZ (PERLADO) – 15 g
- PAN TOSTADO - 15 g
- PASTAS ALIMENTICIAS - 15 g
- HARINA DE TRIGO - 15 g
- SEMOLA DE TRIGO - 15 g
- HARINA DE MAIZ - 15 g
- TAPIOCA - 15 g
- PURE DE PATATAS - 15 g
- PATATA - 50 g
- BATATA - 50 g
- LENTEJAS SECAS - 15 g
- GARBANZOS SECOS - 15 g
- JUDIAS BLANCAS SECAS - 15 g
- HABAS SECAS - 15 g
- GUISANTES SECOS - 15 g
- GUISANTES FRESCOS - 60 g
- GUISANTES CONGELADOS - 80 g
- GUISANTES LATA - 80 g

Verduras

1 ración: 10 g de HC, 2-3 g de proteínas, 50-60 kcal

- ACELGAS – 200 g
- ALCACHOFAS - 100 g
- APIO - 300 g
- BERENJENAS - 200 g
- BERROS - 300 g
- CALABACIN - 200 g
- CARDO - 300 g
- CEBOLLA - 100 g
- COL - 250 g
- COL-BRUSELAS - 100 g
- COLIFLOR - 200 g
- CHAMPIÑON - 250 g
- ENDIVIAS - 250 g
- ESPARRAGOS - 300 g
- ESPINACAS - 300 g
- ESCAROLAS - 300 g
- GRELOS - 250 g
- JUDIAS VERDES - 150 g
- LECHUGA - 300 g
- NABOS - 200 g
- PEPINO - 300 g
- PIMIENTO ROJO-VERDE - 300 g
- PUERRO - 150 g
- RABANO - 250 g
- REMOLACHA - 100 g
- SOJA GERMINADA - 300 g
- TOMATE - 250 g
- ZANAHORIA - 100 g

Frutas

1 ración: 10 g de HC, 1-2 g de proteínas, 40-50 kcal

- AGUACATE - 40 g
- ALBARICOQUE - 100 g
- CEREZA - 50 g
- CIRUELA - 100 g
- CHIRIMOYA - 50 g
- FRESA - 150 g
- HIGOS - 50 g
- LIMON - 100 g
- MANDARINA - 100 g
- MANZANA - 80 g
- MELOCOTON - 80 g
- MELON - 150 g
- NARANJAS - 100 g
- NISPEROS - 50 g
- PERA - 80 g
- PIÑA - 80 g
- PLATANO - 50 g
- POMELO - 150 g
- SANDIA - 150 g
- UVA BLANCA-NEGRA - 50 g
- MORAS - 150 g

Frutos secos y varios

1 ración 10 g de HC (cantidades variables del resto de los nutrientes y energía)

- ACEITUNAS – 100 g
- AJOS – 30 g
- ALMENDRAS – 50 g
- AVELLANAS – 50 g
- CASTAÑAS – 25 g
- NUECES – 50 g

Productos lácteos

1 ración 10 g de HC, 7 g de proteínas, cantidades variables de grasa, 70-80 kcal

- LECHE ENTERA – 200 g
- LECHE DESNATADA - 200 g
- LECHE SEMIDENATADA - 200 g
- YOGURT - 200 g
- YOGURT DESNATADO - 200 g
- QUESO FRESCO - 60-80 g
- REQUESON - 250 g

Carnes, pescados y huevos

1 ración: 10 g de proteínas, 2 a 5 g de grasa, 60-70 kcal

- FILETE DE TERNERA – 50 g
- FILETE DE BUEY - 50 g
- POLLO O CONEJO - 50 g
- HIGADO DE TERNERA - 50 g
- HIGADO DE CERDO - 50 g
- RIÑONES DE TERNERA - 50 g
- RIÑONES DE CERDO - 50 g
- PERDIZ O CODORNIZ - 50 g

- SOLOMILLO DE TERNERA - 50 g
- SOLOMILLO DE BUEY - 50 g

1 ración 10 g de proteínas, 6 a 12 g de grasas, 120-150 kcal

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| • LOMO, CHULETA VACUNO – 50 g | • GALLINA - 50 g |
| • FILETE DE CERDO - 50 g | • JAMON SERRANO - 50 g |
| • CHULETAS DE CORDERO - 50 g | • JAMON COCIDO - 50 g |
| • PIERNA DE CORDERO - 50 g | |

1 ración 10 g de proteína, 13-25 g de grasas, 150-160 kcal

- | | |
|---------------------------|--------------|
| • CHULETA DE CERDO – 50 g | • OCA - 50 g |
| • JAMON FRESCO - 50 g | |
| • PATO - 50 g | |

1 ración 10 g de proteínas, 1-3 g de grasa, 50 -60 kcal

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| • ABADEJO-BACALAO – 65 g | • RAPE - 65 g |
| • BACALADILLA - 65 g | • RAYA - 65 g |
| • BESUGO - 65 g | • SALMONETE - 65 g |
| • BROTA - 65 g | • TRUCHA - 65 g |
| • CONGRIO - 65 g | • ESTURION - 65 g |
| • CHANQUETE - 100 g | • ALMEJAS-CHIRLAS - 100 g |
| • DORADA - 65 g | • CALAMAR-SEPIA - 65 g |
| • HUEVAS FRESCAS - 65 g | • NECORAS - 65 g |
| • LENGUADO - 65 g | • CARACOLES - 65 g |
| • GALLO - 65 g | • CENTOLLO-GAMBAS-LANGOSTA - 65 g |
| • LUBINA - 65 g | • MEJILLONES - 65 g |
| • MERLUZA - 65 g | • OSTRAS - 100 g |
| • MERO - 65 g | • PERCEBES - 65 g |
| • PALOMETA - 65 g | • VIEIRA - 65 g |
| • PESCADILLA - 65 g | • RANA - 65 g |
| • PEZ ESPADA - 65 g | |

1 ración 10 g de proteínas, 3-6 de grasas 80-100 kcal

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| • ANGULAS – 50 g | • BOQUERON - 50 g |
| • ARENQUES - 50 g | • JUREL-CHICHARRO - 50 g |
| • ATUN - 50 g | • SARDINAS - 50 g |
| • BONITO - 50 g | • ANCHOAS - 50 g |

1 ración 10 g de proteínas, 6 a 8 g de grasas, 100 kcal

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| • ANGUILAS – 65 g | • HUEVAS ESTURION - 40 g |
| • SALMON - 65 g | • PULPOS - 100 g |
| • REO - 65 g | |

1 ración 10 g de proteínas, 12 g de grasas, 160 kcal

HUEVOS – 2 unidades

Grasas

1 ración 10 g de grasas, 90 kcal

- ACEITES (oliva, maíz, girasol) – 10 g (1 c.s)