

INDICE:

- Consecuencias de las afecciones por sobrepeso u obesidad
- Factores que aumentan el rendimiento escolar y factores que disminuyen
- Que es el comer saludable y su clasificación en nutrientes
- Etiquetado nutricional
- Bocadillos saludables
- ¿Cómo preparar comidas , desayunos, sopas y ensaladas saludables?
- ¿Cómo planificar el menú y cómo comer?
- Comer en familia es divertido
- La compra saludable
- Juegos y trucos para:
 - Comer mas despacio
 - Para aprender a comer nuevos alimentos
 - El árbol genealógico de los alimentos
 - Valorando un plato
 - Ampliando el abanico de sabores
 - Juegos para disminuir el consumo de azúcar y sal
 - Juego para aprender a elegir
 - Juego analiza tu dispensa
- El carro de la compra
- Consecuencias de obligar a un niño a comer
- Prólogo del libro Ñam -Ñam
- El nutriplato
- Desayunos y tentempiés saludables para niños geniales
- Protocolo de lavado de manos.

Menos tiempo de vida

La obesidad infantil se asocia con mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta.

En la niñez pueden padecer:

- ▶ Problemas de autoestima y depresión
- ▶ Trastornos del sueño (apnea)
- ▶ Alteraciones ortopédicas
- ▶ Alteraciones menstruales (niñas)

A partir de los 25 años se puede desarrollar:

- ▶ Diabetes
- ▶ Enfermedades cardíacas
- ▶ Accidentes cardiovasculares
- ▶ Cáncer de mama, colon o del endometrio
- ▶ Trastornos del aparato locomotor



Alimentos que provocan sobrepeso:



Bebidas carbonatadas y azucaradas



Margarina o manteca vegetal



Frituras, ya que contienen carbohidratos refinados y grasas.



Glutamato monosódico, potenciador de sabor que triplica la cantidad de insulina que crea el páncreas.



Aceltes parcialmente hidrogenados, fuente de la mayor parte de las grasas trans, hallados en comida congelada.

Fuente: OPS, Incap, revista *The Lancet*

OBESIDAD Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

SÍNDROME METABÓLICO

DIABETES TIPO 2

CANCER

ENFERMEDAD DE HÍGADO GRASO NO ALCOHÓLICO

ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS

ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

ATEROSCLEROSIS

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

ASMA

AUTISMO

INFECCIONES

ALERGIAS

PROCESOS INFLAMATORIOS

Pérez de Heredia F, Gómez-Martínez S, Marcos A. Proc Nutr Soc. 2012; 71(2):332-8

FACTORES QUE AUMENTAN EL...



Lecha
materna



Flora
equilibrada



Omega 3
DHA*



Hierro, Zinc,
Yodo*



Vitamina
B12*



Actividad
física



Atención
plena



Inteligencia
emocional



Descanso



Organización

www.nortosalud.com

RENDIMIENTO ESCOLAR



FACTORES QUE DISMINUYEN EL...



Grasas no
saludables



Alcohol y
drogas



Sobrepeso y
obesidad



Azúcares libres



Estrés



Desnutrición



Mala alimentación
En el embarazo



Comida como premio, castigo,
recompensa o prohibición

Carrito con PRODUCTOS ALIMENTARIOS

NO HAY NUTRIENTES



Carrito con ALIMENTOS

SI HAY NUTRIENTES



COMER SALUDABLE

AL MENOS LA MITAD DE CADA COMIDA QUE SEAN HORTALIZAS Y FRUTAS

PRIORIZA

COMPLEMENTA

Puedes preparar infinidad de verduras y hortalizas de muchas formas: cocidas, guisadas, salteadas, en ensalada...

Disfruta de la fruta entera, mejor local y de temporada

Las setas y hongos son una interesante opción

Bebe agua



Incluye judías, lentejas, garbanzos, guisantes..., solos o acompañados

Prioriza carne de ave frente a vacuno, cerdo o cordero

Combina pescado azul, pescado blanco y marisco

Lácteos sencillos, no azucarados y mejor fermentados

Hay muchos tipos de frutos secos, ideales como acompañamiento o para picar

Los huevos son nutritivos y versátiles

Asegúrate de que los cereales (pan, pasta, arroz, muesli...) sean integrales «de verdad» (de grano entero)

Los tubérculos mejor cocidos, guisados o al horno

Puedes añadir a tu dieta procesados saludables (conservas vegetales y pescado, aceite oliva virgen, encurtidos, queso...)

PRIORIZA

COMPLEMENTA

INCORPORA ALIMENTOS NO PROCESADOS Y POCO PROCESADOS, CON PROTEÍNAS Y GRASAS SALUDABLES

ULTRAPROCESADOS Y DIETA

EVITA LA COMIDA ULTRAPROCESADA



Pan blanco, bollería, galletas, cereales refinados desayuno



Comida precocinada



Aperitivos dulces y salados



Embutido, salchichas, preparados de carne



Bebidas y lácteos azucarados



Helados, dulces y chuches

AL COCINAR LIMITA INGREDIENTES PROCESADOS



Aceites refinados, sal, azúcar, jarabes, harinas refinadas, grasas animales

DURANTE LA COMPRA...



- Utiliza una lista de compra sin ultraprocesados
- Evita zonas del supermercado con ultraprocesados
- Lee la información nutricional e ingredientes
- No hagas caso de las afirmaciones sobre salud
- No compres con hambre

No tengas ultraprocesados en casa



Mermeladas y margarinas



www.nortosalud.com

ALIMENTOS

CLASIFICACIÓN POR NUTRIENTES

GUÍA BÁSICA

Etiquetado nutricional

I. LEE LOS INGREDIENTES



Los ingredientes aparecen en orden de peso (de mayor a menor cantidad) en el listado. Si conoces la calidad de los ingredientes, podrás hacer fácilmente elecciones más saludables.

Harinas

Elegirlas integrales: arroz integral, trigo integral, espelta integral, centeno integral, avena, maíz, alforfón, quinoa, mijo.



Sal añadida

<1,2g/100g

Elege prioritariamente los que no contengan sal añadida. En su defecto, los que la presenten en poca cantidad (ingrediente al final del listado).

Azúcar añadido

<6g/100g

El azúcar añadido puede aparecer con diversos nombres. Los más comunes: dextrosa, jarabe, malta, fructosa, maltodextrina...



Aditivos

Olvida la quimiofobia. Si evitas los alimentos ultraprocesados, el consumo de estos será bajo.



Aceites

Comprueba que contiene aceite de calidad: aceite virgen (extra), aceite de colza, aceite de girasol alto en oleico...

- ✗ Aceite de palma
- ✗ Grasas hidrogenadas (trans)

2. CONOCE EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS



Es obligatorio para la miel, el aceite de oliva, la fruta, las verduras, pescados y carne (ovina, caprina, vacuno y aves de corral). Comprar alimentos elaborados cerca del lugar de compra. Esta acción fomenta la protección del medio ambiente.

3. REvisa EL MODELO DE PRODUCCIÓN

En algunos alimentos podemos comprobar el modelo de producción, para escoger en la medida de lo posible, aquellos que hayan sido elaborados respetando el medio ambiente y en el caso de los de origen animal, también el bienestar de estos.



Temporada
Respeto m.a



Camperos (i)
Ecológicos (o)



Temporada
Respeto m.a y animal



Respeto m.a
Bienestar animal

4. RESUMEN

- Revisa el tipo de harina (mejor integral), si tiene sal añadida (si tiene: mejor al final de los ingredientes) y si lleva azúcares añadidos (evita los que los tengan).
- Elige alimentos producidos cerca del lugar donde los estás comprando.
- Prioriza aquellos alimentos que hayan seguido unas prácticas de respeto con el m.a y los animales.

NUTRIENDO
MI CAMBIO

PREPARA 1000 BOCADILLOS saludables para el colegio



LISTADO DE COMIDAS HEALTHY PLATE

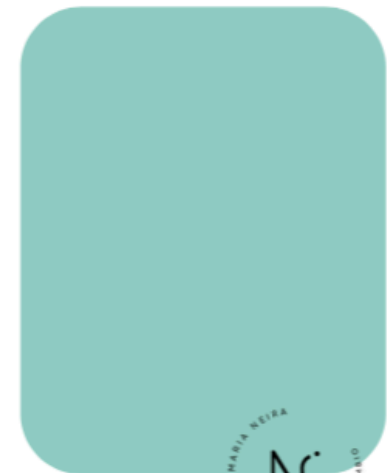
1. Verdura + tubérculo + legumbre.
2. Verdura + tubérculo + huevo.
3. Verdura + tubérculo + pescado blanco.
4. Verdura + cereal integral + huevo.
5. Verdura + cereal integral + carne blanca.
6. Verdura + cereal integral + carne roja.
7. Verdura + cereal integral + queso.
8. Verdura + legumbre + carne blanca.
9. Verdura + legumbre + pescado azul.
10. Verdura + legumbre + legumbre.
11. Verdura + legumbre + marisco.
12. Verdura + Verdura + huevo.
13. Verdura + Verdura + huevo.
14. Verdura + Verdura + pescado azul.



ALIMENTOS



RECETAS



Cosas que podemos dejar listas la noche anterior:

- Púdines de chía o porridge de avena con trozos de fruta, cacao, frutos secos, semillas...
- Batidos de fruta

* Incluir naranja, mandarina o limón para que no se oxiden.

1 Poner un yogur natural y sin azucarar, añadirle fruta cortada, frutos secos, semillas o fruta desecada.



Tomar zumos no es equiparable a consumir una pieza de fruta. Intenta priorizar la fruta entera fresca. Para "beber" fruta, la mejor opción sería hacer un batido de fruta conservando toda la pulpa.



Podemos hacer galletas caseras saludables mezclando copos de avena con plátano machacado, formar las galletas y cocer.



Unos huevos revueltos o una tortilla son un desayuno diferente y saludable. Se puede acompañar con tomate a rodajas o verdura asada.

4 Cambiar el pan blanco o la bollería por una tostada de pan integral (de verdad) es el paso más sencillo para empezar a mejorar el desayuno familiar.



la base



El toque gourmet: Si mezclas varias hojas encontrarás sabores diferentes.

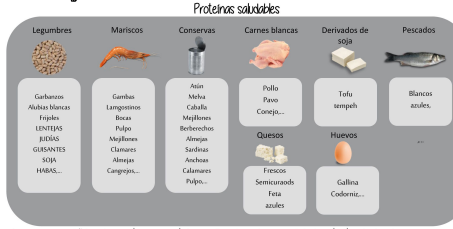


El toque gourmet: Juega con los colores para que te quede más original.



El toque gourmet: Una pieza de fruta le puede dar un toque dulce.

el punto



El toque gourmet: AÑADE LA PORCIÓN DE PROTEÍNA EN UNA SOLA PIEZA Y TU ENSALADA SERÁ MÁS LLAMATIVA



El toque gourmet: LA COCCIÓN ES PARTE FUNDAMENTAL EN ESTE PASO. UNA MALA COCCIÓN PUEDE DAR AL TRASTE CON TU ENSALADA.

el toque

TOPPING SOLIDABLES

AROMÁTICO

PICANTE

SILVESTRE

SECO

ENERGÉTICO

SEMILLAS

DE LA TIERRA

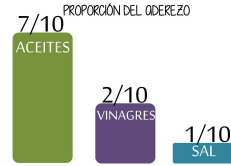
ORIENTAL

SALADO

ESPECIAL

NORTE SALUD NUTRICIÓN

el aderezo



clásicos

VINAGRETAS INDISPENSABLES

GLASO DE VINO	VINAGRE DE JEREZ	CRETE Y LIMÓN	QUO Y PERILLA	BLANCO DE SOJA
7 ACEITE OLIVA VE. 1 VINAGRE DE VINO TINTE 12 SAL 1 ANCHOA 10 ALCAPARRAS PIMENTA	3 VINAGRE DE VINO TRUF 12 SAL 12 NASTRAGA 1/4 SALICIL 1/4 SAL PIMENTA	5 ACEITE OLIVA VE. 2 ZANAHORIAS 1/2 CEBOLLA DORADA 1 MEL 1/2 SAL PIMENTA	1 VINAGRE OLIVA 2 PERILLA 2 VINAGRE VINO TRUF 1 VINAGRE JEREZ 7 ACEITE OLIVA VE. 1/2 SAL Y PIMENTA	5 SAL DE SOJA 1 CEBOLLA DORADA 2 CILINDROS 2 NIOS 1/2 VINAGRE 2 ZANAHORIAS

salsas





Cremas

1

Base de la crema



Combinadas

Solas

2

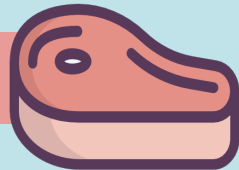
Opcional

Triturado o como topping

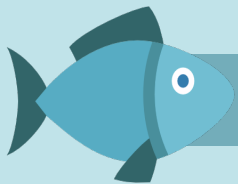


Patata/Boniato

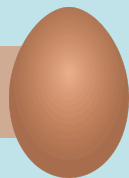
Carne (Pollo o ternera)



Pescado



Huevo



Leche, Queso o levadura nutricional



Legumbres



3

Aderezo



Espicias

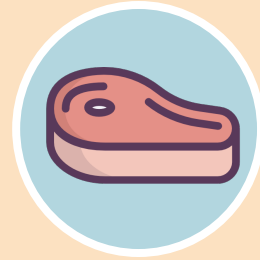


Semillas

Sopas

1

Base del caldo



Posibilidad de hacer **pastillas de caldo caseras**

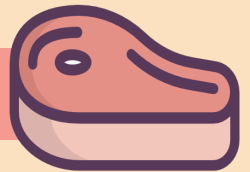
2

Opcional

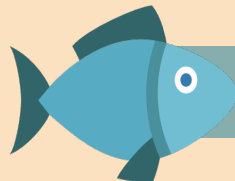


Verduras cocidas o deshidratadas/Patata

Carne (Pollo o ternera)



Pescado



Huevo



Arroz integral



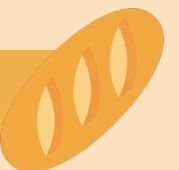
Quínoa



Pasta integral



Pan tostado integral



3

Frutos secos



AOVE y salsa de soja



(Cuidado con la sal)

Viaja por el mundo con estos 5 SANDWICHES SALUDABLES

@griseldaherrero_dn



sandwich club
nueva york



sandwich
griego



sandwich
cubano



sandwich
noruego



sandwich
marroquí

1. Planificar el menú

Mí menú

1. Escoge media hora de tu semana para organizarlo.

2. Elegir proteína de calidad

3. Frutas y verduras de temporada son la base de nuestra alimentación

4. Grasas saludables a largo del día: AOVE, aguacate, frutos secos...

5. Cereales y derivados INTEGRALES* Opcional.

6. Realiza inmediatamente tu lista de compra



Video de: FOOD TRIANGLE

<https://www.youtube.com/watch?v=DpRuQsGr6aY>



¿Qué comer?

1. Tomar productos vegetales como base para la comida.
2. Limitar el consumo de alimentos de origen animal
3. El agua la mejor bebida.
4. Elegir los menos productos procesados

¿Cómo comer?

5. Buscar alternativas diferentes
6. Comer en horarios regulares.
7. Comer CONSCIENTEMENTE
8. Organizar tu entorno
9. Mejora paso a paso tus hábitos
- 10 Disfruta de lo que comes.

LA COMPRA SALUDABLE

- **Ve a comprar sin hambre** (preferentemente después de comer, y no antes). Las elecciones son peores y se compra más cantidad cuando estás hambriento/a.
- **Evita ir con niños al supermercado.** Para ellos es fácil dejarse seducir por la publicidad de muchos productos infantiles, y es mejor no exponerlos a ello.
- **Elige las tiendas de barrio o el mercado en lugar de las grandes superficies,** pues suelen tener productos más frescos y menor variedad de productos procesados. Es genial acudir con los niños para que desarrollen sus sentidos.
- **Haz una lista de la compra cerrada en casa y trata de no salirte de ella.**
- **Compra alimentos de temporada** (pp. 48-51) y, a ser posible, locales o de km 0; son más baratos, tienen mejor sabor y son más sostenibles.
- **Lleva bolsas reciclables de casa,** favorecerás el medio ambiente.
- **Mantén la cadena de frío de los alimentos frescos y congelados** para evitar contaminaciones.
- **No caigas en ofertas de formato ahorro,** ya que te inducen a consumir más y suelen ser de productos procesados.
- **Aprovecha las ofertas de bajada de precios en alimentos frescos.**
- **Compra lo que realmente necesites,** tanto en la cantidad como en el tipo de alimento.
- **Fijate bien en el precio por kilo o por litro;** a veces, las ofertas salen más caras.
- **Lee las etiquetas,** puede que no estés comprando lo que piensas.
- **Compra sin prisas,** ya que de este modo podrás prestar una atención más consciente a tus decisiones.



¿Sabías que...?

Comprar con hambre incrementa hasta en un 60% el importe de la compra, además de crear una necesidad impulsiva de adquirir cosas aunque no sean necesarias.

A. J. Xu, et al., «Hunger promotes acquisition of nonfood objects», PNAS, 2015.

COMER EN FAMILIA ES DIVERTIDO

- Todos los miembros de la familia deben participar de alguna forma: poner la mesa, elegir los platos, llevar el agua, servir algún plato, recoger, etc. Cada miembro de la familia debería tener al menos una responsabilidad.
- Te invitamos a comer sentado a la mesa y lejos de distracciones como la televisión, los móviles, las revistas, etc.
- Dedicar un tiempo suficiente a las comidas.
- Evita hablar en la mesa del acto de comer, seguro que tenéis múltiples temas interesantes de los que poder hablar entre vosotros, dejando a un lado las opiniones sobre vuestra propia conducta alimentaria.
- Prueba cosas nuevas y experimenta de vez en cuando.
- Los más pequeños aprenden principalmente a través del ejemplo de los adultos, es importante que a través de tus conductas puedas ofrecer a tus hijos unas costumbres saludables.
- Comer en familia es importante para una buena comunicación, por lo que es ideal aprovechar esos instantes para hablar de cómo ha ido el día.
- Las opiniones o comentarios sobre la alimentación de los demás miembros de la familia deberían evitarse y realizarse en otro contexto, especialmente si se trata de conductas dirigidas hacia la cantidad o el tipo de comida elegida.



En el momento de comer en familia,
disfruta, ríe y comparte.



TRUCOS PARA COMER MÁS DESPACIO

Te invitamos a practicar los siguientes trucos hasta que adquieras el hábito:

1. **Practicar la alimentación consciente:** dedica un tiempo y un espacio en el que estés tranquilo/a a comer y presta atención con todos tus sentidos.
 - Observa lo que comes y qué pensamientos te transmite. Prestar atención a la forma de relacionarnos con los distintos alimentos y/o productos nos ayudará a comprender nuestra conducta alimentaria. Recuerda que un juicio crítico no nos ayuda, por lo que te invitamos a usar una conducta exploratoria y abierta hacia la comprensión.
 - Estimula tu olfato y trata de identificar olores y sensaciones.
 - Saborea el alimento. Conecta con tus recuerdos y trata de averiguar los ingredientes que contiene.
 - Analiza las texturas, la temperatura y la palatabilidad.
 - Escucha cómo suenan los alimentos al cortarlos, masticarlos o manipularlos.
 - ¿Te estimulan unos más que otros?

ALIMENTO	SENTIDOS	EMOCIÓN/PENSAMIENTO

2. Otros trucos:

- Explora si necesitas un cubierto de tamaño normal y si te sientes más cómodo/a y lo saboreas mejor; prueba a usar un cubierto pequeño.
- Come en la mesa sin televisión o dispositivos electrónicos, prestando atención consciente al disfrute de la comida.
- Suelta los cubiertos después de cada bocado y espera hasta tragar para volver a cogerlos, de esa forma podrás disfrutar del bocado sin la rapidez de ingerir el próximo.
- Trata de masticar bien antes de tragar.
- Sirve el plato en la cocina y prepara la mesa con todo lo necesario: bebida, primer plato, segundo plato, etc. Aunque se trate de una pequeña cantidad, procura siempre comer sentado/a.
- Comer es un acto social: disfruta de una conversación agradable mientras comes acompañada/o.
- Elige el agua como bebida en tus comidas. Date un tiempo de al menos 30 minutos para comer.
- Mezcla alimentos con distintas texturas y sabores.
- Incluye alimentos con fibra, cuya masticación requiere más tiempo, ya que aumentará tu sensación de saciedad.

La palatabilidad es la sensación agradable que tenemos cuando nos introducimos un alimento en la boca. Los alimentos más palatables son los que contienen azúcar, sal, grasas no saludables y harinas refinadas, o una mezcla de ellos.

¿Sabías que...?

Comer despacio ayuda al proceso de digestión y permite que percibas la sensación de saciedad. Además, si disfrutas mientras comes, la sensación de satisfacción será mayor, y esto ayudará también a que te sientas más saciado.

JUEGOS

Tips para probar nuevos alimentos

- ✓ Intenta no dejarte llevar por las apariencias, a veces engañan.
- ✓ Busca recetas que te llamen la atención.
- ✓ Analiza qué es lo que no te gusta de un alimento o plato: el olor, el sabor, la textura, etc. Esto te ayudará a buscar la mejor alternativa culinaria.
- ✓ Piensa de qué forma crees que podría gustarte: preparado de otra forma, especiado, mezclado con un alimento que te encante, buscando otras texturas, etc.
- ✓ Si después de intentarlo sigue sin gustarnos, no pasa nada. El objetivo no es que nos guste todo, sino ampliar nuestro abanico de posibilidades.

APRENDE A ELABORAR UN PLATO SALUDABLE

¿Sabías que...?

La Universidad de Harvard puso en marcha una nueva guía alimentaria basada en la distribución de los alimentos en el plato para comer de forma equilibrada.

Te proponemos una forma de comer que sea fácil de llevar a la práctica y adaptada a tu día a día, sin pesar ni medir, solo aprendiendo a combinar los alimentos en las proporciones adecuadas.

1. Cómo sueles comer:

a. Plato único



b. Dos platos



JUEGOS

EL ÁRBOL GENEALÓGICO DE LA ALIMENTACIÓN

En una libreta, pon el nombre de tus familiares, y al lado de cada uno de ellos recoge la información que se señala: cómo recuerdas que comen, si practican una actividad física, qué tipo de alimentos ingieren...

Tip

La familia es nuestra mejor escuela. Lo que vemos y vivimos en el ambiente familiar nos influye en nuestra forma de actuar en el futuro; por tanto, es importante prestar atención a cómo actúan nuestros familiares en referencia a los hábitos saludables.

Cuando nos referimos a la familia, hacemos referencia tanto a familiares directos como a amigos que consideramos parte de nuestra familia. Tú decides quién quieres que forme parte de esta actividad, pero recuerda que deben ser personas con las que hayas compartido o compartas una parte de tu tiempo.

JUEGOS

Valora un plato que hayas preparado y deja que tus comensales lo valoren también.

Comensal 1
Presentación
Olor
Colores
Variedad de alimentos
Sabor



Comensal 2
Presentación
Olor
Colores
Variedad de alimentos
Sabor

Comensal 3
Presentación
Olor
Colores
Variedad de alimentos
Sabor

JUEGOS

AMPLIANDO EL ABANICO DE SABORES

Es importante que la alimentación sea variada, dentro de elecciones saludables. Para ello te retamos a que cada semana pruebes, al menos, un nuevo alimento que nunca hayas probado y consigas prepararlo de dos formas diferentes.

Alimento	Forma de preparación 1	Forma de preparación 2

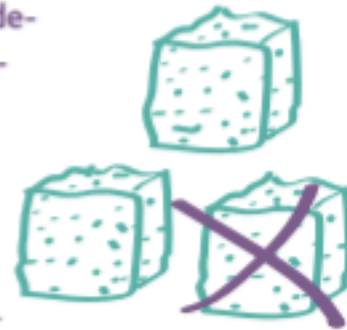
Analicemos ahora los alimentos que no te gustan para buscar alternativas:

Alimento que no me gusta	Cómo lo he probado	Qué no me ha gustado	Cómo lo prepararía

JUEGOS

PASOS PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCAR

1. Disminuye una cuarta parte la cantidad de azúcar (o derivados) que añadas al café, la leche o la infusión durante 1 o 2 semanas. Posteriormente, vuelve a disminuir de nuevo otra cuarta parte, y así hasta disminuir lo máximo posible para ti.
2. Sustituye el cacao en polvo azucarado por canela o cacao en polvo del 70 %, y más adelante por cacao puro.
3. Compra yogures naturales y añádeles tú el endulzante que más te guste. Ve disminuyendo dicha cantidad progresivamente.
4. Evita incluir alimentos dulces en tu cesta de la compra (galletas, pasteles, chocolate, batidos, zumos, refrescos, lácteos azucarados), así como productos light.
5. Elige siempre el agua como bebida.
6. Haz una limpieza en tu despensa y trata de que los alimentos frescos sean los que predominen.
7. Si consumes elevadas cantidades de azúcar y sientes que esto es un trabajo complejo y difícil de llevar a cabo, pide ayuda a un profesional de la nutrición.



Elige siempre alimentos frescos, poco procesados y en su forma natural. No es necesario alcanzar la perfección en todos los productos, solo trata de llegar al más saludable para ti.

Este ejercicio puedes realizarlo con cualquier alimento o producto cuyo consumo desees disminuir.

¿Sabías que...?

Los productos light (bajos en azúcares) suelen contener más cantidad de grasas y otras sustancias que aumentan la apetencia por alimentos más calóricos, además de producir menor sensación de saciedad. Recuerda que los edulcorantes, además, alteran la flora intestinal.

Muchos productos salados también contienen azúcares añadidos para hacerlos aún más palatables.

JUEGOS

JUEGO: ¿SABEMOS ELEGIR?

Cuando tenemos algo al alcance de nuestra mano, son muy altas las probabilidades de que nos lo comamos (ya sea más o menos saludable). Si solo disponemos de alimentos saludables, comaremos más sano.



Te proponemos el siguiente juego, que puedes hacer en casa, con amigos/as o en el trabajo, ¡incluso con tus hijos.

Día 1. Pon 3 manzanas y 3 dulces (o algún producto que te guste mucho) en un sitio de paso, visible y accesible. Anota cuánto tiempo dura cada cosa y qué se termina antes.

Día 2. Pon 3 manzanas y 3 plátanos en un sitio de paso, visible y accesible. Anota cuánto tiempo dura cada cosa y qué se termina antes.

Día 3. Pon 3 cuencos con frutos secos y 3 cuencos con chips en un sitio de paso, visible y accesible. Anota cuánto tiempo dura cada cosa y qué se termina antes.

¿Sabías que...?

Consumir alimentos ricos en grasas y azúcares (muy palatables) aumenta las ganas de ingerir alimentos más calóricos y disminuye la sensación de saciedad.

Si está al alcance de tu mano, tendrás más posibilidades de comerlo.

No pasa nada si en algún momento eliges consumir estos productos; sin embargo, facilitar la ingesta de alimentos saludables es algo que puede beneficiar nuestra salud.



JUEGOS

ANALIZA TU DESPENSA

Marca los alimentos que hay AHORA en tu despensa.

- FRUTA
- VERDURA
- LEGUMBRES
- SOJA Y DERIVADOS
- LÁCTEOS NATURALES
- FRUTOS SECOS
- HUEVOS
- HORTALIZAS
- TUBÉRCULOS
- LECHES VEGETALES
- SEMILLAS
- CEREALES INTEGRALES
- PLANTAS AROMÁTICAS
- ESPECIAS
- ACEITE DE OLIVA
- AGUA

- AZÚCAR, MIEL O EDULCORANTES
- EMBUTIDOS
- QUESO EN LONCHAS
- SALSAS (MAYONESA, KÉTCUP)
- MANTEQUILLA O MARGARINA
- EMBUTIDOS
- SNACKS SALADOS (PATATAS)
- HELADOS
- GALLETAS Y BOLLERÍA
- CONSERVAS
- PRECOCINADOS
- PAN DE MOLDE
- HARINAS REFINADAS
- BEBIDAS AZUCARADAS: ZUMOS Y REFRESCOS
- BEBIDAS CON ALCOHOL: CERVEZA, VINO

Si tienes más alimentos marcados en el cuadro morado que en el verde, te invitamos a revisar tus hábitos alimentarios con ayuda de un profesional de la nutrición.

«Dedícate tiempo a ti mismo/a; tu cuerpo es tu único hogar. Antes de ordenar tu nevera, ordena tu cabeza.»

1. El **CARRO** de la **COMPRA**.



6. ←

¡Sí!! Necesitas **ESFUERZO**.
No hay más.

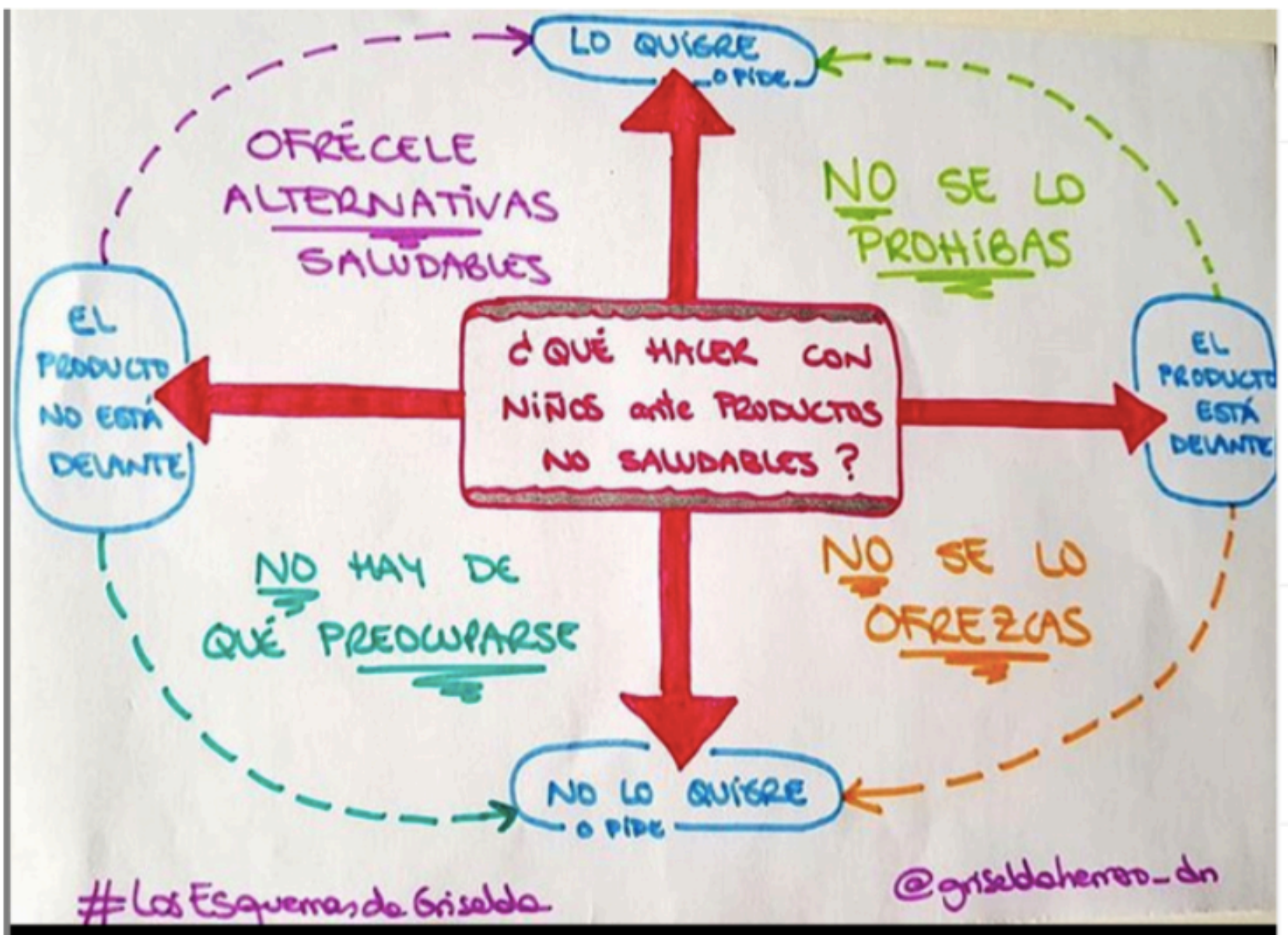
2. Organiza tu agenda para hacer **EJERCICIO**.

Una **VIDA SALUDABLE** se nutre de **DECISIONES SALUDABLES**. Presta atención a **👁️👁️...**

5. ← @patri-psicologa
En casa nadie necesita **COMIDA BASURA**.

3. Las **CONSECUENCIAS** son importantes. **PIENSA** antes de **ACTUAR**.

4. El **CANSANCIO** **NO** ayuda a tomar buenas decisiones.



Consecuencias de Obligar al niño a Comer

Mayor riesgo de **OBESIDAD**
y **TRAST. CONDUCTA ALIMENTARIA**

Genera mayor **DEPENDENCIA** y dificultad en
la toma de **DECISIONES**

No fomentas la **INDEPENDENCIA** ni la
AUTONOMÍA.

Haces **SUFRIR** al niño:
llanto, ansiedad, vómito...

#LasEsquemasdeGriselda
@griseldaherros-dn

Alteras su sensación de
SACIEDAD y **HAMBRE**

Creas **RECHAZO** y **AVERSIÓN**
por el alimento y la comida

Generas **MAL AMBIENTE**
en la mesa

Aumentas el riesgo de
COMER EMOCIONAL

**EL NIÑO ES EL ÚNICO QUE
SABE QUÉ + CUÁNTO + CUÁNDO COMER**

Ten siempre **ALIMENTOS SALUDABLES** a su
alcance. 🍎

PRÓLOGO DE LIBRO DE
RECOMENDABLE LECTURA



iÑam!

Sobre lo que comemos

Diana Oliver
Ilustrado por Carmen Saldaña



Andana
editorial



Índice

Prólogo de Julio Basulto

¿Por qué comemos?

Comer deliciosamente saludable

Los cinco reyes de la alimentación

- Frutas
- Hortalizas
- Legumbres
- Frutos secos
- Cereales integrales

Otros alimentos

- Pescado, carne y huevos
- Lácteos
- Aceite de oliva virgen
- Especias y hierbas aromáticas

Carnes procesadas

Sal y azúcar: menos es más

Y para beber... ¡Agua!

Desayunos y meriendas

- Desayunos hiperdeliciosos
- ¡A merendar!

Desenmascara los ultraprocesados

¿Alergia a la comida?

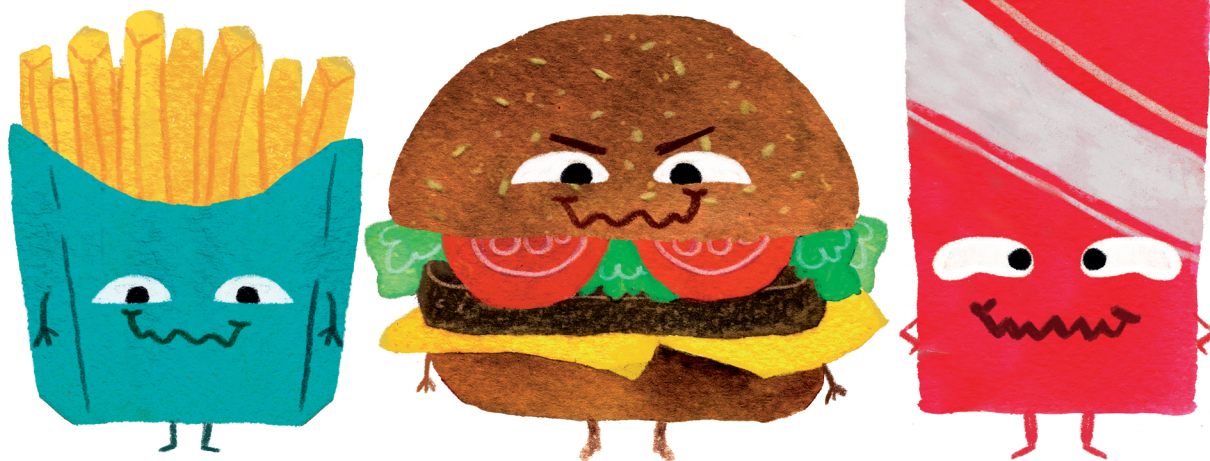
Cuidemos el planeta

- No tires la comida
- Fuera plásticos

Calendario de frutas y hortalizas de temporada

1, 2, 3... ¡Muévete!

que más personas fiables como ella hablen con rigor de lo que comemos y de lo que no conviene que comamos. Y no solo porque nuestra dieta se está kitkatizando, macdonalizando y cocacolizando a marchas forzadas, sino, sobre todo, porque nuestra calidad y esperanza de vida empeorarán en breve en gran medida a causa de lo (mal) que comemos.



¿No me creen? Según el último informe del European Heart Network¹, la primera causa de muerte en Europa son las enfermedades cardiovasculares, y la principal causa de tales enfermedades son factores dietéticos modificables. Sumemos que vamos a presenciar

en breve, si nadie detiene la actual epidemia de obesidad infantil que asola el planeta, que nuestros hijos vivirán menos años que nosotros. Será la primera vez en la historia moderna en que los hijos tienen una esperanza de vida inferior a la de sus padres². Y

es que la medicina actual puede prevenir (a escala poblacional, se entiende), la muerte prematura en adultos que desarrollan obesidad a los 45 años, diabetes a los 55 y una enfermedad cardíaca a los 65. Sin embargo, la medicina no va a evolucionar tanto y tan rápido como para poder hacer frente a tales patologías cuando nuestros niños las sufran. Niños cuyo peso corporal es más elevado que en ninguna otra época de la historia³.

Y si alguien cree que España está libre de esta epidemia, debe saber que España es uno de los principales líderes europeos en obesidad infantil⁴. Algo que no solo afectará a su salud física, también a su autoestima. Porque los niños con exceso de peso suelen sufrir, desgraciadamente, más discriminación y acoso, lo que a su vez aumenta las posibilidades de engordar y también de padecer enfermedades crónicas⁵.

Sea como sea, estamos ante una crisis que debe atacarse por múltiples frentes, como explica el abogado Francisco José Ojuelos en un libro que nos encanta tanto a Diana como a mí: *El derecho de la nutrición*⁶. Uno de tales frentes es, sin duda, disponer de herramientas que nos permitan mejorar nuestra alimentación, como es el caso de *¡Ñam!*, el libro que tienen en sus manos.

Termino este breve prólogo citando otro libro que nos apasiona a Diana Oliver y a mí (¿y a quién no?): *La historia interminable*, de Michael Ende. En esta fantástica novela, Bastián tiene que encontrar un nombre a la emperatriz infantil para que pueda enfrentarse a la Nada. La Nada es un agujero oscuro e inmaterial que consume el reino de Fantasía. Conforme la Nada avanza, empeora el estado de salud de la emperatriz, que corre peligro de muerte. Algo así sucede hoy por hoy: conforme avanza el *marketing* de productos malsanos dirigidos a niños (productos carentes de nutrientes esenciales, algo así como «un agujero oscuro e inmaterial»), empeora la salud infantil. En una entrevista realizada a Michael Ende por Jean-Luis de Rambures, Ende dijo lo siguiente: «No ataco a individuos, sino a un sistema (llámeme, si quiere, capitalista) que está a punto (nos daremos cuenta dentro de 10 o 15 años) de hacernos caer en el abismo»⁷. Ya nos hemos dado cuenta.



Por fortuna, Diana Oliver es como Bastián, así que ha encontrado un nombre que ayudará a salvar a nuestra sociedad de una Nada igual de devastadora que la que aparece en *La historia interminable*: la mala alimentación. Ese nombre es ¡Ñam!

Enhorabuena y muchísimas gracias, Diana.

Julio Basulto

www.juliobasulto.com



1. European Health Network. « European Cardiovascular Disease Statistics 2017. Disponible en: <http://www.ehnheart.org/cvd-statistics/cvd-statistics-2017.html> [Consulta: 16/7/2019].
2. Basulto, J., «¿Por qué no hay ancianos en la película WALL • E?», 7/7/2019. Disponible en: <https://juliobasulto.com/no-ancianos-la-pelicula-wall%E2%80%A2e/> [Consulta: 16/7/2019].
3. Ludwig, D. S., «Lifespan Weighed Down by Diet». JAMA. 2016 Jun 7;315(21):2269-70. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jama.2016.3829> [Consulta: 16/7/2019].
4. Spinelli, A.; Buoncristiano, M.; Kovacs, V. A.; Yngve, A.; Spiroski, I.; Obreja, G., et al., «Prevalence of Severe Obesity among Primary School Children in 21 European Countries». *Obes Facts*. 2019;12(2):244-258. Disponible en: <https://doi.org/10.1159/000500436> [Consulta: 16/7/2019].
5. «Five Things to Know About Bullying and Weight Bias», *ConscienHealth*. 3/7/2019. . Disponible en: <https://conscienhealth.org/2019/07/five-things-to-know-about-bullying-and-weight-bias/> [Consulta: 16/7/2019].
6. Ojuelos, F. J., *El derecho de la nutrición*. Madrid: Amarante; 2018.
7. De Rambures, J. L., «Michael Ende, la realidad de la fantasía». *El País*, 22/4/1985. Disponible en: https://elpais.com/diario/1984/04/22/cultura/451432804_850215.html [Consulta: 16/7/2019].

LOS NUTRIENTES ESENCIALES. ¿DÓNDE ENCONTRARLOS?

COMER ES
CULTURAL



Todos comemos. Pero ¿por qué comemos los humanos? A diferencia de otros animales, no solo comemos para vivir; también lo hacemos para relacionarnos, para celebrar y para mantener vivas nuestras tradiciones.

Comemos para vivir, porque de los alimentos obtenemos parte de lo que nuestro cuerpo necesita para funcionar: los nutrientes. Los hay de muchas clases, como los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas, que son los que nos aportan el combustible. Las vitaminas y los minerales son los encargados de que nuestro sistema inmune funcione. También de que nuestras células crezcan y de que los órganos trabajen como deben. ¡Ah! Pero no solo con la comida cubrimos nuestras necesidades como seres vivos. Necesitamos más agua que la que los alimentos nos proporcionan. Y el sol y el ejercicio físico, que son los encargados de fijar el calcio de nuestros huesos para que se mantengan sanos y fuertes.

COMEMOS PARA RELACIONARNOS



Porque con la comida también disfrutamos de un momento compartido con familia y amigos. También hay mucho que aprender, como a conversar, a escuchar o hasta a descubrir nuevos sabores. Comer nos permite además interactuar, convivir y compartir. **Porque compartir mantel es también querer.** ¿Cómo ha llegado la comida al plato? ¿Quién la ha cocinado? Cocinar es cuidar a los demás. ¿Te gusta cocinar en familia? Eso nos permite saber qué es y de dónde viene lo que comemos, cómo se puede preparar, qué tipo de utensilios se deben utilizar o cómo podemos protegernos de quemaduras y accidentes cocinando.



COMEMOS POR TRADICIÓN

Porque la comida forma parte de nuestra cultura. Cada país tiene las suyas. En España, por ejemplo, comemos doce uvas la noche de fin de año. Una por cada campaña de la medianoche. En Francia es muy típico comer algo de queso después de comer los platos principales, y siempre antes del postre. En Estados Unidos es tradición asar un gran pavo y degustarlo en familia el Día de Acción de Gracias, celebrado el tercer jueves de noviembre. Y en Japón es importante preparar platos con ingredientes frescos y presentarlos cuidadosamente decorados en una vajilla especial en ocasiones como Año Nuevo o el inicio de cada estación. Cada uno de esos platos tiene un significado simbólico.



España
Fin de año



Francia
Comidas especiales



Estados Unidos
Día de Acción de Gracias



Japón
Año Nuevo



COMEMOS PARA CELEBRAR



Porque «no hay fiesta sin banquete». Son conocidos los banquetes que organizaban los romanos y los griegos en la Antigüedad. Mucho después, hemos mantenido esa fiesta con comida, cada cual con sus preferencias y posibilidades. Hoy lo vemos en las bodas o cuando tenemos algo importante que festejar. ¿Cómo celebráis los cumpleaños en vuestra casa? Seguramente alrededor de algo de comer y de una deliciosa tarta. ¡Qué mejor banquetel! Pero, cuidado, no te fijes solo en los manjares: la compañía, la música y los juegos son igual de importantes. O más.

En torno a un
mantel y algo rico
de comer, tenemos
muchas cosas que
aprender.



NO TODOS COMEMOS LO MISMO

No en todos los lugares tenemos disponible la misma variedad de alimentos ni las mismas costumbres de consumo. En algunas regiones de China y Vietnam, por ejemplo, comen perro, y en Corea del Norte, gusanos de seda. En India, las vacas son sagradas y su carne no se come. Tampoco en los países árabes se toma cerdo, por cuestiones religiosas.



EN MUCHOS PAÍSES SE COME CON LAS MANOS

Las civilizaciones antiguas tomaban los alimentos con las manos. El concepto de menú es muy reciente y, de hecho, los cubiertos no se inventaron hasta hace muy pocos siglos. En España, por ejemplo, no se empezaron a popularizar hasta el siglo XVIII.

En algunos países de África, Asia y América se mantiene la tradición de comer con las manos. Y en el resto, aunque no se haga con todas las comidas, se utilizan estas para tomar alimentos como las arepas, los bocadillos o los tacos.



EL RELOJ MUNDIAL DE LAS COMIDAS

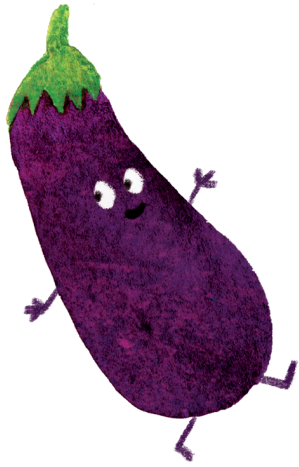
Las personas comemos en horarios muy distintos. Los ingleses cenan a las cinco, mientras que en otros países europeos se espera hasta las siete. En España, Italia o Argentina, pueden dar las nueve o las diez de la noche para cenar.



¿COMER SENTADOS EN EL SUELO?



En algunos países del mundo es habitual sentarse en una silla frente a una mesa para comer, pero en otros lo hacen en el suelo. Como en Japón, donde comen sobre una estera conocida como *tatami*, o en los países árabes, donde se sientan a comer sobre alfombras.

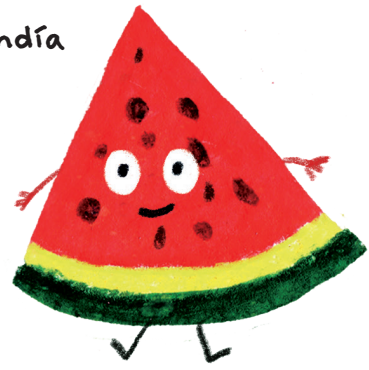


Berenjena

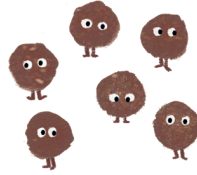
Nuez



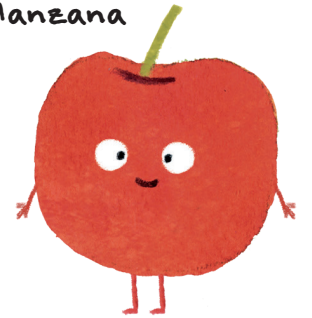
Sandía



Lentejas



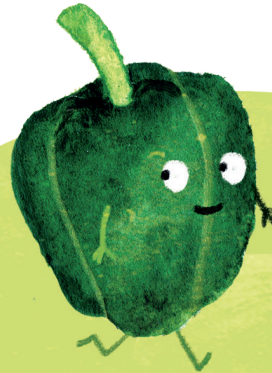
Manzana



Calabaza



Leche



Pimiento

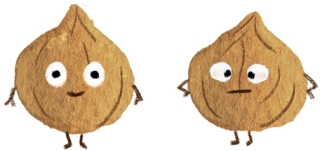


Alcachofa

Arroz



BIENVENIDOS
AL CLUB
DE LOS
SALUDABLES



Garbanzos

Pollo



Zanahoria



Alubias

Seta



¿SABES CÓMO SERÍA UN PLATO SALUDABLE?

El plato ideal debería tener estos alimentos en estas proporciones: la mitad deben ser hortalizas, y la otra mitad se divide a su vez en dos: en farináceos integrales (como pasta o arroz), y en alimentos proteicos de origen vegetal (como legumbres o tofu) o animal (carne, pescado, huevo).



LA ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE PARA REDUCIR EL RIESGO DE ALGUNAS ENFERMEDADES

La ciencia ha demostrado que la alimentación juega un papel muy importante en el estado de salud de las personas. Es cierto que nada puede asegurarnos no enfermarnos nunca, pero podemos reducir el riesgo de sufrir problemas de salud importantes como la obesidad, la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares, entre otros, adoptando unos hábitos saludables y una buena alimentación.



Nuestra alimentación puede ser deliciosa sin que con ello renunciemos a que sea saludable. Hay muchísimas maneras de combinar alimentos y de hacerlos aún más gustosos. ¿Ideas deliciosamente saludables? Hay platos que pueden resultar más exquisitos si añadimos frutos secos y fruta fresca, como, por ejemplo, una ensalada, un guiso o un yogur natural. Las especias son también buenas amigas en la cocina. Un poquito de curri, de pimienta, de orégano o de perejil les da vida a muchas preparaciones.

Y comer solo lo que necesitamos, claro. Que nadie nos obligue nunca a comer, por favor.

Los cinco reyes de la alimentación

Las frutas, las hortalizas, las legumbres y los frutos secos son alimentos de consumo diario. Deben ser, con los granos integrales (o sus derivados poco procesados), la base de nuestra alimentación.

1. Frutas

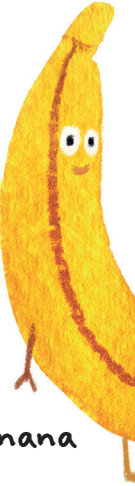
Existen tantos tipos de fruta que podríamos comer una variedad distinta cada día durante un mes entero sin llegar a repetirlos.

Las frutas son, con las hortalizas, las legumbres y los granos integrales, la base de una alimentación saludable. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y agua.

Frambuesa



Mora



Banana



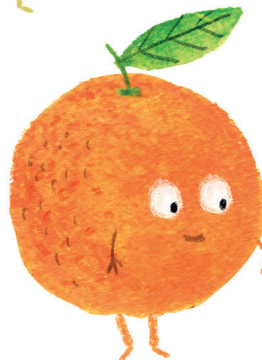
Fresa



Pitahaya



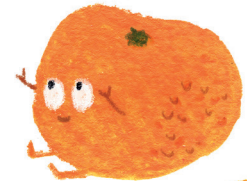
Carambola



Naranja



Pomelo



Mandarina



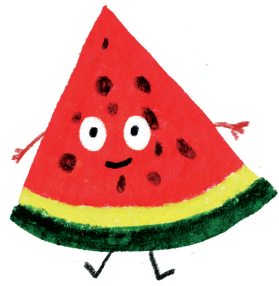
Piña



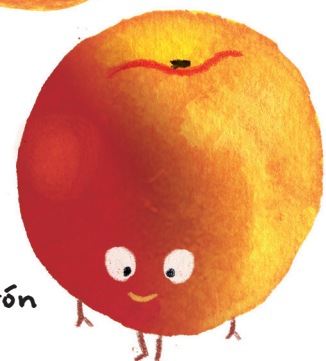
Grosella



Arándano

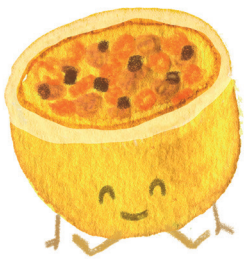


Sandía

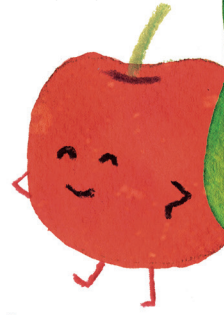


Melocotón

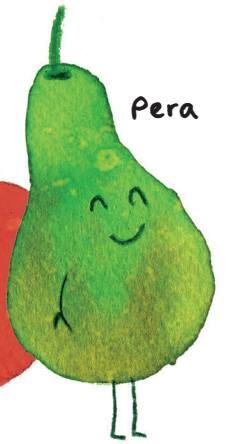
Maracuyá



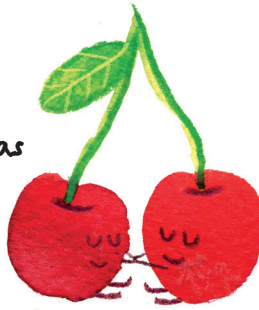
Manzana



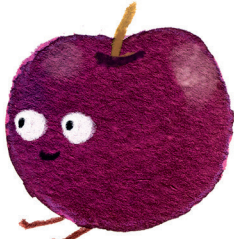
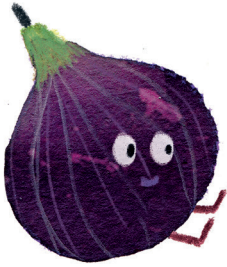
Pera



Cerezas



Higo



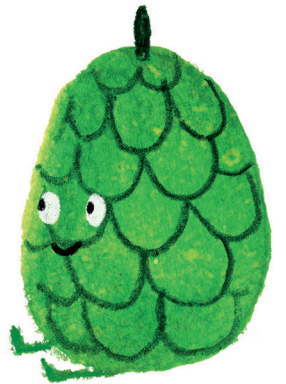
Ciruela



Níspero

Granada

Uva

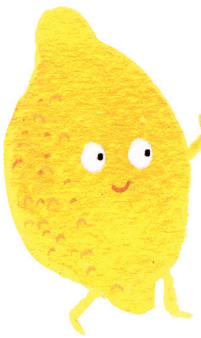


Chirimoya

Coco



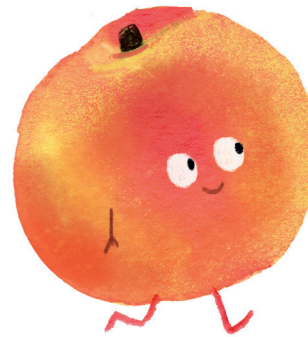
Limón



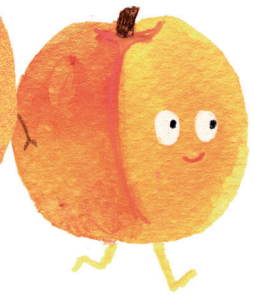
Lima



Aguacate



Nectarina



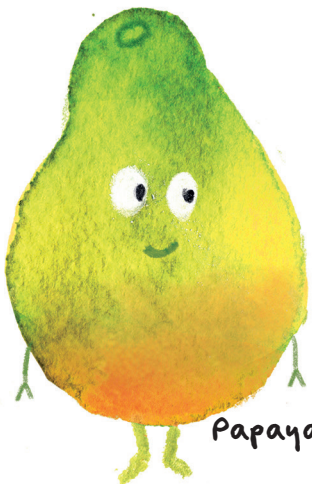
Albaricoque



Mango



Dátil



Papaya



Caqui



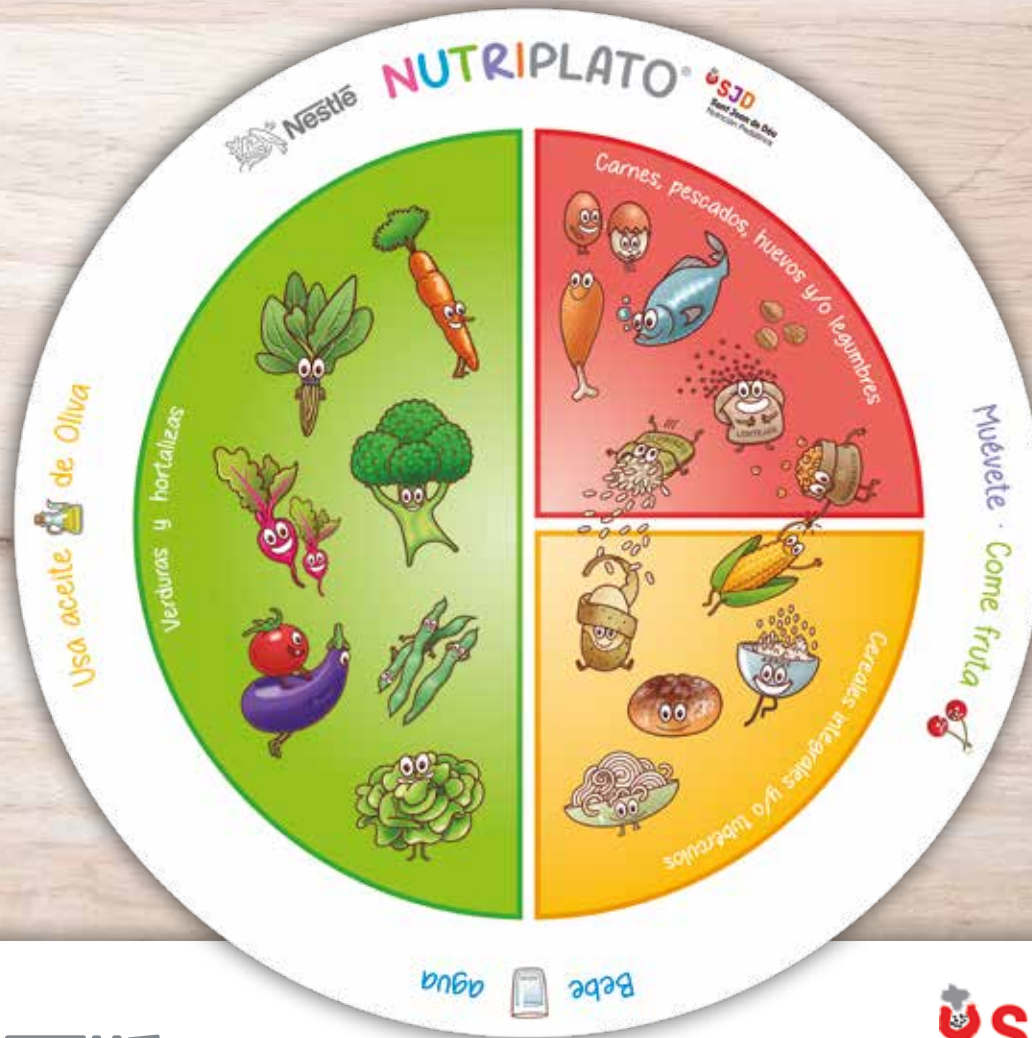
Kiwi



Lichi

Guía Nutriplato[®]

para la
alimentación equilibrada
de los niños



Guía
Nutriplato[®]
para la
**alimentación
equilibrada**
de los niños

Índice

Un método educativo de Nestlé. ¿Por qué lo hacemos?.....	pág. 2
¿Qué es el Nutriplato?	pág. 4
¿Quién lo puede utilizar?.....	pág. 5
¿Cómo usar esta guía?	pág. 6
Proporciones y funciones por grupos de alimentos	pág. 8
Tamaño orientativo de las raciones por grupos de alimentos.....	pág. 10
¿Cuántas raciones se deben consumir a lo largo del día de los diferentes grupos de alimentos?.....	pág. 18
¿Cuántas veces debemos comer a lo largo del día?	pág. 20
Recetas para preparar comidas y cenas.....	pág. 22
Consejos para un estilo de vida saludable.....	pág. 84

Un método educativo de Nestlé. ¿Por qué lo hacemos?

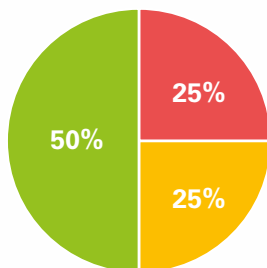
En los últimos años, el estilo de vida de la población española ha cambiado mucho, alejándose de la dieta mediterránea y mostrando tendencia a hábitos más sedentarios. Estos dos aspectos han provocado el aumento de distintos trastornos como el sobrepeso y la obesidad entre la población general, tanto en adultos como en niños^{1,2}. El estudio Aladino 2015, realizado en niños y niñas de 6 a 9 años de todas las comunidades autónomas de España, nos confirma una prevalencia del 23,2% de sobrepeso y 18,1% de obesidad³.

Otra información a destacar son los datos recogidos en el IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos de Alimentación Infantil, realizado sobre niños de 3 a 12 años residentes en España. Este estudio pone de manifiesto, entre otras conclusiones, que sólo el 17% de los padres da a sus hijos la fruta recomendada; únicamente un 54% da a sus hijos la cantidad de verdura aconsejada, y en las comidas principales, los niños consumen más del doble de la cantidad recomendada de hidratos de carbono⁴.

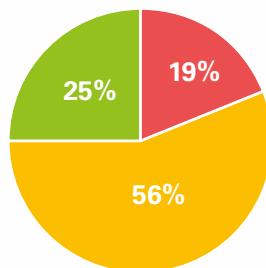


A continuación, la realidad de las proporciones en las comidas y cenas de las familias españolas⁴:

¿Qué recomiendan los expertos?



¿Cuál es la realidad?



- Verduras y hortalizas
- Cereales integrales y tubérculos
- Carnes, pescados y huevos

Durante la niñez es cuando se establecen los hábitos alimentarios que perdurarán hasta la edad adulta, por lo que es clave **consolidar una alimentación saludable de forma temprana** para promoverla a lo largo de la vida y prevenir múltiples problemas de salud⁵.

Con esta finalidad, **expertos en nutrición del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona y de Nestlé** han desarrollado el Nutriplato, un método educativo que pretende **fomentar una alimentación saludable para los más pequeños de la casa**, involucrando en su uso a toda la familia. El Nutriplato, junto con la guía, busca recuperar en los hogares los valores de la dieta mediterránea, originaria de nuestro entorno y ampliamente conocida por sus múltiples beneficios para la salud.

A continuación, te presentamos la guía explicativa del Nutriplato.

¡Esperamos que disfrutes comiendo al mismo tiempo que aprendes a hacerlo de modo saludable!



¿Qué es el Nutriplato?

El Nutriplato es un plato de tamaño real que muestra las **proporciones** de los grupos de alimentos que forman parte de las dos comidas principales: la comida y la cena. No importa si esa comida principal se presenta en un único plato o se reparte entre un primero y un segundo plato; lo que realmente importa es mantener las **proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos**.

Por ejemplo, un plato único de filete de pescado con patata y ensalada puede servirse en dos platos: ensalada de primero y el filete de pescado con patata de segundo.

La guía ofrece ideas y consejos para ayudar a seguir un **estilo de alimentación saludable** de tipo mediterráneo que satisfaga las necesidades nutricionales y alimentarias de los niños, teniendo en cuenta su edad.



¿Quién lo puede utilizar?

Este plato está diseñado para niños de **4 a 12 años**, aunque sus principios pueden aplicarse a todos los miembros de la familia, teniendo en cuenta las cantidades adecuadas a cada edad. La guía explicativa del Nutriplato, dirigida a padres o cuidadores, ofrece información, consejos y recetas atractivas y fáciles para que los niños coman las proporciones adecuadas de cada grupo de alimentos.



¿Cómo usar esta guía?

En esta guía encontrarás toda la información que te ayudará a utilizar correctamente el Nutriplato. ¿Quieres saber qué comer, en qué cantidad y cómo aplicarlo en tu día a día?

Es recomendable empezar consultando el apartado sobre las **proporciones y funciones por grupos de alimentos**. Recuerda que mantener las proporciones del plato es requisito fundamental para seguir una dieta variada y equilibrada.

A continuación, en el apartado del **tamaño orientativo de las raciones** de los distintos grupos de alimentos, conocerás cuánto deberían comer los niños, es decir, las cantidades recomendadas por franja de edad y a lo largo del día.





Además, en la sección de **recetas**, encontrarás algunos ejemplos fáciles para utilizar el Nutriplato tanto en la comida como en la cena.

Por último, en la parte de **consejos nutricionales** te daremos algunos trucos para adquirir hábitos saludables.



Proporciones y funciones por grupos de alimentos

Utiliza aceite de oliva, preferiblemente virgen, para cocinar y aliñar tus comidas.

Muévete, haz ejercicio físico y mantente activo. Recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda hacer 60 minutos de actividad física al día. Comparte con los más pequeños actividades deportivas o lúdicas como pasear por el campo, montar en bicicleta, etc., al menos una vez por semana.



Bebe agua como bebida principal durante las comidas y entre horas.

Consuma frutas variadas y de todos los colores, preferentemente frescas, de temporada y de proximidad. Las frutas aportan vitaminas, minerales, fibra y agua.



Verduras y hortalizas

Ocupan, al menos, la mitad del plato de las comidas principales. Deben consumirse preferentemente frescas, de temporada y de proximidad. Aportan muy poca energía pero proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, nutrientes indispensables para mantener la salud y regular las funciones del organismo, como por ejemplo tener una buena digestión.

La patata no cuenta como una hortaliza.



Carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos

Ocupan un cuarto del plato. Proporcionan las proteínas necesarias para construir y reparar las células del cuerpo, favoreciendo el crecimiento correcto de los huesos y músculos. Este grupo incluye las carnes magras, los pescados, los huevos, las legumbres (garbanzos, alubias, guisantes, habas, etc.) y los frutos secos.

Las legumbres se incluyen en este grupo por ser ricas en proteínas pero también contienen una cantidad considerable de hidratos de carbono, por lo que también podrían incluirse en el cuadrante de color amarillo. Se recomienda complementarlas con cereales para conseguir una proteína de alta calidad nutricional.

Es recomendable limitar el consumo de carnes rojas, embutidos frescos o curados, ahumados, fiambres, etc., por su alto contenido en grasas saturadas.



Cereales integrales o tubérculos

Ocupan un cuarto del plato. Este grupo incluye pan, pasta, arroz, maíz, cuscús o quínoa, preferiblemente integrales, y tubérculos como la patata. Aportan hidratos de carbono complejos que proporcionan energía saludable al organismo, y por tanto, deben estar presentes en todas las comidas principales. Además aportan fibra y algunas vitaminas y minerales. Las legumbres también pueden ocupar este cuadrante, porque además de su alto contenido en proteínas también aportan hidratos de carbono complejos.

Tamaño orientativo de las raciones por grupos de alimentos

En este apartado conocerás el tamaño de las raciones orientativas de los distintos grupos de alimentos.

Estas raciones las verás ilustradas de diferentes maneras, utilizando el tamaño de la mano, gramos y medidas caseras. Para las medidas del tamaño de la mano, te aconsejamos tomar como referencia la medida de la mano de tu niño. Esto te servirá de orientación, para determinar cuánta verdura, carne, fruta, tubérculos, etc., tienen que comer a la hora de la comida o cena.

Recuerda que también tienes la opción de utilizar las medidas caseras o gramos. Utiliza lo que te sea más práctico y fácil a la hora de preparar las comidas.

El tamaño de las raciones se han recogido del documento *Consenso sobre la alimentación en los centros educativos-AECOSAN (2010-2011)* y el documento *La alimentación saludable en la etapa escolar* de la Agencia de Salud Pública de Cataluña.



Verduras y hortalizas

✓ **RECOMENDACIÓN:** idealmente deben consumirse mínimo 2 raciones al día.



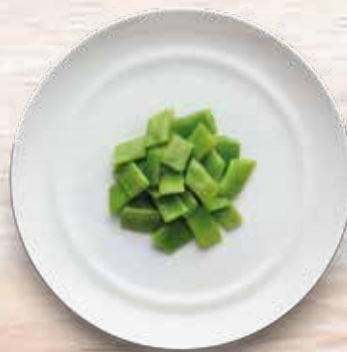
2 manos



150 g de ensalada = 1 bol



150 g de brócoli, zanahoria,
berenjena, calabacín, cebolla,
remolacha, tomate...



150 g

Las fotografías de la medida de la mano han sido realizadas con la mano de un niño de 9 años.
Se ha considerado un bol de 240 ml de capacidad. El plato tiene un diámetro de 26 cm.



Carnes, pescados, huevos y legumbres



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse 2 raciones al día.



De 60 a 90 g de
carne blanca



De 70 a 120 g
de pescado



1 o 2 unidades



De 60 a 90 g de
carne roja



2 o 3 unidades de
sardinias u otros
pescados pequeños



10 cucharadas soperas
en cocido = 60 g en
crudo

Lácteos

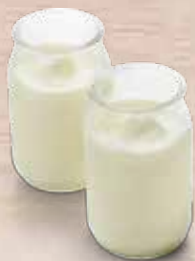
✓ **RECOMENDACIÓN:** idealmente deben consumirse de 2 a 3 raciones al día.



1 vaso de leche de 250 ml



80 g (de 3 a 6 años)
125 g (de 7 a 12 años)
de queso fresco o Burgos



2 yogures de 125 ml



30 g (de 3 a 6 años)
60 g (de 7 a 12 años)
de queso curado

Frutos secos

✓ **RECOMENDACIÓN:** idealmente deben consumirse entre 3 a 7 veces a la semana.



1 puñado = 20 g de frutos secos



Cereales integrales, tubérculos y legumbres



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse de 4 a 6 raciones de cereales y tubérculos al día.

Pasta

Arroz, cuscús, quínoa

Legumbres

de
3 a 6
años



7 cucharadas soperas en cocido = 50 g en crudo



7 cucharadas soperas en cocido = 50 g en crudo



5 cucharadas soperas en cocido = 30 g en crudo

de
7 a 12
años



10 cucharadas soperas en cocido = 70 g en crudo



10 cucharadas soperas en cocido = 70 g en crudo



10 cucharadas soperas en cocido = 60 g en crudo

Cereales integrales, tubérculos y legumbres

Pan



3 dedos de ancho de una barra de pan = 30 g



1 a 2 rebanadas pequeñas de pan rústico = 30 g

Patatas y boniato



1 unidad mediana (de 150 a 200 g aprox.)

Cereales integrales



1/2 bol = de 30 a 40 g

Grasas



RECOMENDACIÓN: deben consumirse de 3 a 6 raciones al día.



1 cucharada sopera de aceite
de oliva



10 g de mantequilla

Frutas



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse 3 raciones al día.



2 kiwis pequeños (o 1 mediano)
o 2 mandarinas o 2 ciruelas



1 pieza



1 tajada de 2 dedos de ancho
de sandía, melón, papaya...



1 mano de
fresas



1 pieza



1 bol de uva, cerezas,
frutos rojos...

¿Cuántas raciones se deben consumir a lo largo del día de los diferentes grupos de alimentos?

Verduras



2 o más raciones al día

Consuma verduras y hortalizas variadas y de todos los colores.

Al menos una de las raciones que comas al día debería ser cruda.

Frutas



3 o más raciones al día

Es recomendable que la fruta sea el postre de preferencia.

Cereales y tubérculos



4-6 raciones al día

Prioriza el consumo de cereales integrales, como el arroz integral, quínoa, pan integral, etc.

El pan puede formar parte del plato, pero también puede comerse como acompañamiento del mismo.

Carnes, pescados, huevos y legumbres



2 raciones al día

Las legumbres y el pescado son parte fundamental de la dieta mediterránea y deberíamos consumirlos, mínimo, 3 veces por semana.

Los niños deberían evitar los pescados de gran tamaño como el pez espada o el atún rojo, por su contenido en metales pesados.

Lácteos



2-3 raciones al día

Los lácteos, especialmente los quesos, son alimentos ricos en proteínas, por lo que también pueden encajar en el cuadrante de las carnes, pescados, huevos y legumbres.

Es aconsejable que los yogures sean naturales y sin azúcar.

Es recomendable limitar el consumo de quesos curados por su alto contenido en grasas y sal.

Grasas



3-6 raciones al día

Utiliza preferiblemente aceite de oliva virgen para aliñar y para cocinar.

Limita el consumo de otras grasas como la mantequilla y margarina.

Frutos secos



1 ración al día

Idealmente deben consumirse crudos o tostados y sin sal.

Pueden acompañar a guisos, ensaladas o ser tomados en la merienda o desayuno.

Agua



4-8 vasos de 200 ml a 250 ml al día

Ofrece a menudo agua a los más pequeños para asegurar su correcta hidratación.

¿Cuántas veces debemos comer a lo largo del día?

Desayuno



08.00



Media mañana



10.00



Comida



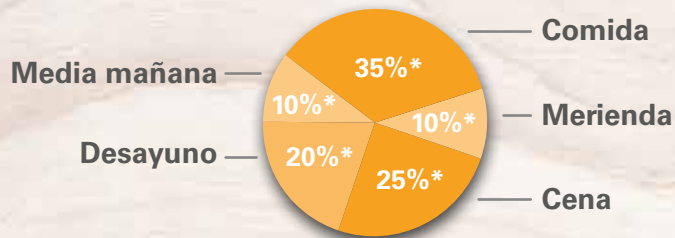
13.00



El desayuno y la merienda pueden incluir los siguientes alimentos:

- Un lácteo: leche, yogur o queso.
- Una pieza de fruta fresca entera.
- Cereales y derivados integrales como el pan, la avena y otros cereales de desayuno.
- Además puedes comer frutos secos, crudos o tostados y sin sal como nueces, almendras, anacardos, etc.





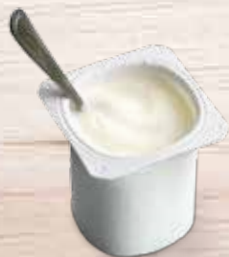
Recuerda fraccionar la alimentación en 4-5 comidas al día y establecer un horario.
¡Planifica tus comidas y **diversifica tu dieta!**

*Porcentaje del total de la energía diaria.

Merienda



16.00




Cena



20.00







Recetas

para preparar comidas y cenas

Las recetas que verás a continuación son ejemplos de cómo puedes organizar tus comidas principales siguiendo el método del Nutriplato. Están calculadas para cubrir los requerimientos nutricionales medios de los niños, teniendo en cuenta que esta comida debe acompañarse con una pieza de fruta y agua.

Edad niños	>3 a 6 años	7 a 12 años
Recetas	420 a 500 kcal	520 a 600 kcal

Paella

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Arroz crudo.....	50 g	70 g
Gambas	2 unidades	2 unidades
Sepia	1/4 de sepia pequeña (40 g)	1/2 sepia pequeña (60 g)
Mejillones	2 unidades	2 unidades
Tomate	1/2 unidad	1/2 unidad
Cebolla picada.....	2 cucharadas	2 cucharadas
Alcachofas	1 unidad	1 unidad
Judía verde.....	3 unidades	3 unidades
Pimiento verde.....	1/5 unidad	1/5 unidad
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Una pizca de sal		

Preparación

- Hacer un sofrito de cebolla y sepia en la misma sartén. Agregar los pimientos picados en dados, esperar un par de minutos y agregar el tomate. Guisar bien.
- Añadir las judías y la alcachofa.
- Incorporar el arroz crudo y el caldo de pescado. Dejar cocinar con la sartén tapada unos 15 minutos.
- Al final, añadir los mejillones. Dejar 5 minutos más y añadir las gambas previamente cocinadas a la plancha. Dejar a fuego suave 3 minutos más y apagar el fuego. Listo para servir. Acompañar con una ensalada fresca.

✓ Puedes sustituir el marisco por pollo, pavo o conejo, así como añadir las verduras que más te gusten.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO



Carnes, pescados, huevos, legumbres

Muévete · Come fruta

Usa aceite de Oliva

Verduras y hortalizas

Bebe agua



Ración

7 a 12 AÑOS



Salmón con judías verdes

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Salmón	un trozo de 80 g	un trozo de 120 g
Judías verdes	6 a 7 vainas.....	6 a 7 vainas
Cuscús	50 g	70 g
Aceite de oliva	1 cucharada	1 cucharada
Limón.....	1 unidad.....	1 unidad
Apio y zanahoria	1 cucharada de cada uno	1 cucharada de cada uno
Una pizca de perejil, jengibre y sal		

Preparación

- Limpiar las judías, cortarlas y ponerlas a cocer al vapor, unos 5 minutos.
- Cocinar el salmón en una sartén a la plancha.
- Cocer el cuscús con agua junto con el jengibre, la ralladura de limón, perejil y sal.
- Una vez listo, agregar una cucharada de apio cocido y unas rodajitas de zanahoria cocida para decorar.
- Servir el cuscús en el plato con un molde para darle forma y colocar al lado el salmón con las judías verdes. Rociarlo con la cucharada de aceite de oliva mezclada con el zumo de limón.



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración
7 a 12 AÑOS



Hamburguesas de lentejas con queso

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Lentejas cocidas.....	4 cucharadas	6 cucharadas
Arroz cocido	2 cucharadas	4 cucharadas
Pan integral	1 unidad de 30 g	1 unidad de 60 g
Cebolla picada.....	1 cucharada	2 cucharadas
Tomate.....	3 rodajas	3 rodajas
Lechuga	2 hojas	2 hojas
Queso feta	20 g	40 g
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Zanahoria rallada.....	1 unidad pequeña	1 unidad pequeña

Preparación

- Usar una cucharada de aceite para hacer un sofrito de cebolla.
- En un bol poner las lentejas y el arroz cocido junto con el queso feta e ir mezclándolo con el tenedor hasta que el queso se desmenuce, quedando una masa homogénea.
- Agregar la cebolla y una cucharada de zanahoria rallada y mezclar.
- Formar una o dos hamburguesas y dorarlas en una sartén con el resto del aceite, unos minutos por cada lado.
- Servir la hamburguesa con pan y las hojas de lechuga. Como guarnición, poner las zanahorias cortadas en láminas finas y el tomate en rodajas. Aliñar con un poco de aceite y una pizca de sal.

✓ Las legumbres contienen hidratos de carbono y proteínas y por tanto se pueden integrar tanto en el cuadrante de los cereales como en el de las carnes, huevos y pescados. Por ello, puedes configurar el plato con la mitad de verduras y la otra mitad con legumbres acompañadas de pequeñas cantidades de carne, pescado o lácteos. También puedes comer las legumbres con cereales en partes iguales y la otra mitad del plato con verduras.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS

Nestlé

NUTRIPLATO

SJD
San Juan de Dios
Salud y Bienestar

Carnes, pescados

Usa aceite de Oliva

Muévete · Come fruta

Bebe agua



Ración
7 a 12 AÑOS



Pollo al *curry*

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Pechuga de pollo.....	60 g	90 g
Arroz basmati crudo	50 g	70 g
Reducción de caldo de pollo.....	1/3 taza.....	1/3 taza
Leche semidesnatada	1/4 taza	1/4 taza
Cebolla picada.....	2 cucharadas	3 cucharadas
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
<i>Curry</i> en polvo	1/2 cucharadita	1/2 cucharadita
Col picada o lechuga	3 cucharadas	3 cucharadas
Zanahoria picada	3 cucharadas	3 cucharadas
Col lombarda picada	3 cucharadas	3 cucharadas
Limón.....	1/2 unidad.....	1/2 unidad
Yogur natural	1 cucharada	1 cucharada
Una pizca de sal y pimienta		

Preparación

Pollo al *curry*:

- Poner a hervir el arroz en agua con una pizca de sal y ajo. Escurrir y reservar.
- Cortar el pollo en dados pequeños, salpimentarlos y dorarlos bien durante unos minutos en una sartén con una cucharadita de aceite de oliva, y reservarlos en un bol.
- Aparte, cortar la cebolla en dados y el ajo en láminas, y cocinarlos en la sartén unos minutos con la otra cucharada de aceite.
- Espolvorear el *curry* en la sartén con la cebolla. Sazonarlo con un poco de sal, verter la leche y dejarlo unos minutos.
- Añadir el pollo, dejar unos minutos todo junto calentándose para que el pollo coja sabor.

Ensalada:

- Preparar un aderezo con la cucharada de yogur, zumo de limón, la pizca de sal y un chorrito de aceite. Después, rallar las zanahorias y cortar la col muy fina (esto nos debe dar una taza de verduras picadas aprox.).
- Finalmente, mezclar el aderezo con las verduras.
- Servir los dados de pollo al *curry*, con el arroz y la ensalada en un lado.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración
7 a 12 AÑOS



Ensalada tricolor

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Alubias cocidas.....	5 cucharadas	10 cucharadas
Tomate.....	1 unidad mediana	1 unidad mediana
Aceitunas negras	4 unidades	4 unidades
Pimiento verde picado	4 cucharadas	4 cucharadas
Bacalao desalado.....	60 g	80 g
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Zumo de limón.....	2 cucharadas	2 cucharadas
Una pizca de sal		

Preparación

- Cortar en dados el tomate y el pimiento.
- Picar las aceitunas en aros y aparte desmenuzar el bacalao.
- Ponerlo todo en un bol y aderezar con limón, sal y aceite de oliva.

Este plato lo puedes acompañar de un rico vaso de gazpacho.

- ✓ Las legumbres contienen hidratos de carbono y proteínas y por tanto se pueden integrar tanto en el cuadrante de los cereales como en el de las carnes, huevos y pescados. Por ello, puedes configurar el plato con la mitad de verduras y la otra mitad con legumbres acompañadas de pequeñas cantidades de carne, pescado o lácteos. También puedes comer las legumbres con cereales en partes iguales y la otra mitad del plato con verduras.
- ✓ Esta receta también se puede hacer con otra legumbre, como guisantes, garbanzos o lentejas.



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración
7 a 12 AÑOS



Wok de tallarines

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Tallarines crudos.....	50 g	70 g
Carne de ternera	1 filete de 60 g.....	1 filete de 90 g
Pimiento rojo picado	2 cucharadas	3 cucharadas
Pimiento verde picado	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebolla blanca picada	2 cucharadas	3 cucharadas
Champiñones.....	3 unidades.....	3 unidades
Salsa de soja	1 cucharada	1 cucharada
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas

Preparación

- Limpiar la cebolla y los pimientos. Cortarlos en juliana y picar los champiñones en láminas.
- Picar la carne en dados.
- Calentar en un wok o sartén el aceite de oliva y rehogar las verduras durante unos 5 minutos, removiendo continuamente. Agregar la carne y dejarla cocer hasta que esté ligeramente dorada. Sazonarlo todo con un poco de salsa de soja.
- Cocer los tallarines en abundante agua con sal, colarlos y reservar 1/2 vaso del jugo de cocción.
- Agregar los tallarines al wok, mezclarlos bien y agregar el caldo reservado. Calentarlo unos minutos todo junto y servirlo.

✓ Acompaña este plato con una ensalada fresca. La carne de ternera se puede sustituir por pollo, pavo o magro de cerdo.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración

7 a 12 AÑOS

NUTRIPLATO



Usa aceite  de Oliva

Muévete · Come fruta



Bebe  agua



Quínoa mediterránea

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Quínoa cruda.....	50 g	70 g
Cebolla.....	3 cucharadas	3 cucharadas
Tomates	1 unidad mediana	1 unidad mediana
Berenjena picada	4 cucharadas	4 cucharadas
Calabacín picado.....	2 cucharadas	3 cucharadas
Nueces	2 unidades	2 unidades
Queso de cabra de rulo	20 g (1/2 rodaja)	40 g (1 rodaja)
Queso parmesano rallado.....	1 cucharada colmada.....	1 cucharada colmada
Miel de abeja.....	1 cucharadita	1 cucharadita
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas

Preparación

- Lavar la *quínoa* dos veces antes de cocinarla.
- Poner la *quínoa* en una cacerola y añadir tres veces más su volumen en agua y llevarla a hervir por 20 minutos, aproximadamente, hasta que haya absorbido toda el agua.
- Cortar la berenjena, el calabacín, la cebolla y el tomate en dados muy pequeños.
- En la sartén, con una cucharada de aceite de oliva, saltear las verduras. Añadir la cucharadita de miel.
- Cortar el queso en dados pequeños, picar las nueces y reservar.
- Una vez esté lista la *quínoa*, mezclarla en la misma sartén donde se están cocinando las verduras. Añadir los dos quesos, las nueces y sazonarlo con un poco de sal y la otra cucharada de aceite de oliva.
- Servirlo en el plato, con ayuda de un molde de corazón.

- ✓ Acompañar el plato con una ensalada fresca.
- ✓ Esta receta también se puede preparar con arroz o pasta.



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de
> 3 a 6 AÑOS

NUTRIPLATO



Usa aceite  de Oliva

Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres

Muevete · Come fruta

Cereales integrales y/o tubérculos

Bebe  agua





Hummus con *fingers* de pavo

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Garbanzos cocidos	5 cucharadas	10 cucharadas
Pasta de sésamo (tahina)	1 cucharadita de postre	1 cucharadita de postre
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Zumo de limón.....	2 cucharadas	2 cucharadas
Ajo.....	1/4 de unidad.....	1/4 de unidad
Zanahorias.....	4 bastoncitos	5 bastoncitos
Pan rallado	1 cucharada	1 cucharada
Pepino.....	3 bastoncitos	4 bastoncitos
Pechuga de pavo.....	60 g	90 g
Perejil, y una pizca de pimentón y sal		

Preparación

- Enjuagar bien los garbanzos en agua. Escurrir y agregarlos al vaso de la batidora.
- Añadir a los garbanzos el ajo pelado, la sal, el zumo de limón, el aceite de oliva y la salsa tahina.
- Batir bien e ir añadiendo unas cucharadas de agua, poco a poco, hasta que quede una mezcla cremosa, pero con cuerpo.
- Pasar el hummus a un bol y decorar con un poco de perejil picado y pimentón al gusto.
- Cortar el pavo en tiras (*fingers*), pasarlos por pan rallado y freírlos con una cucharada de aceite de oliva.
- Servirlo con los bastoncitos de zanahoria, pepino y los *fingers* de pavo.
- Finalmente, espolvorear un poco de pimentón sobre el hummus.

✓ Las legumbres contienen hidratos de carbono y proteínas y por tanto se pueden integrar tanto en el cuadrante de los cereales como en el de las carnes, huevos y pescados. Por ello, puedes configurar el plato con la mitad de verduras y la otra mitad con legumbres acompañadas de pequeñas cantidades de carne, pescado o lácteos. También puedes comer las legumbres con cereales en partes iguales y la otra mitad del plato con verduras.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS

Nestlé

NUTRIPLATO

CSJ
San Juan de Dios
Asociación Civil

Usa aceite de Oliva



Muevete · Come fruta

Bebe agua

Ración
7 a 12 AÑOS



Merluza al horno con patatas

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Merluza	1 medallón (80 g)	1 medallón (120 g)
Patata	1 unidad pequeña (150 g)	1 unidad mediana (200 g)
Tomate	1 unidad mediana	1 unidad mediana
Cebolla	1 unidad pequeña	1 unidad pequeña
Calabacín	1/4 de unidad	1/4 de unidad
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Una pizca de sal		

Preparación

- Lavar y cortar en rodajas la patata con piel, tomate, cebolla y calabacín.
- En una fuente para horno, poner las rodajas de patata en la base, y encima la cebolla y el tomate.
- Rociarlo con el aceite de oliva y llevar al horno 15 minutos.
- Sacar del horno y colocar encima el calabacín y el medallón de pescado y salpimentar.
- Cocerlo 15 minutos aproximadamente en el horno a temperatura media.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS

Nestlé

NUTRIPLATO

SJD
Sancti Joan de Deu
Nutrición Hospitalaria

Usa aceite de Oliva



Muévete · Come fruta

Bebe agua





Gazpacho y tostadas con lomo

Ingredientes para el gazpacho

Receta para 4 personas

Tomates maduros	1 kg
Pimiento verde	1/4 de unidad
Pepino	1/3 de unidad
Cebolla.....	1/2 unidad
Ajo.....	1 diente
Aceite de oliva	4 cucharadas
Vinagre blanco	2 cucharadas
Agua fría.....	1 litro
Huevo duro.....	4 unidades (1 unidad por persona)
Una pizca de sal	

Ingredientes para la tostada con lomo

Cantidad por ración > 3 a 6 años

Cantidad por ración 7 a 12 años

Pan de payés integral	1 a 2 rebanadas (30g)	2 a 3 rebanadas (40g)
Lomo de cerdo	30 g	60 g

Preparación

- Poner todas las verduras en un recipiente y pasarlas por la batidora. Agregar agua fría, si es necesario, hasta que la mezcla tenga la textura adecuada.
- Servir el gazpacho en un bol pequeño y espolvorear un huevo duro picado por encima.
- Acompañar con tostadas de pan y lomo de cerdo a la plancha.

✓ Puedes acompañarlo con ensalada.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS

Nestlé

NUTRIPLATO

SJD
San Juan de Dios
Nutrición Pediátrica

Carnes, pescados



Muevete · Come fruta



agua



Bebe



Usa aceite de Oliva



Ración
7 a 12 AÑOS



Bistec con patatas

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Bistec	60 g	90 g
Patata	1 unidad pequeña (150 g)	1 unidad mediana (200 g)
Canónigos	1/2 taza	1/2 taza
Lechuga	1/2 taza	1/2 taza
Cebolla germinada	1 a 2 cucharadas	1 a 2 cucharadas
Tomates <i>cherry</i>	2 unidades	3 unidades
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Vinagre y una pizca de sal		

Preparación

- Lavar y cortar las patatas con piel a lo largo. Freírlas en aceite de oliva caliente hasta que estén hechas y ligeramente doradas.
- Asar la carne sazonada con un poco de sal en una plancha muy caliente con una cucharada de aceite. Retirla y reservar.
- Preparar una ensalada con lechuga, tomates, canónigos y germinado de cebolla. Aliñar con un poco de aceite de oliva, vinagre y sal.
- Servir el filete con las patatas y la ensalada. En lugar de patatas fritas, puedes prepararlo con puré de patatas.



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de
> 3 a 6 AÑOS





Crema de calabaza y zanahoria con pincho de sardinas

Ingredientes para la crema

Calabaza pelada.....	500 g
Zanahorias.....	2 unidades
Patata	1 unidad mediana de 250 g
Puerro	1 unidad
Aceite de oliva	4 cucharadas
Agua	cantidad necesaria
Sal y pimienta	

Receta para 4 personas

Acompañamientos

Cantidad > 3 a 6 años

Cantidad 7 a 12 años

Pan	1 rebanada (30 g).....	2 rebanadas (40 g)
Sardinas.....	1-2 unidades.....	2-3 unidades

Preparación

- Cortar el puerro en trozos medianos. Pelar y cortar la calabaza, la zanahoria y la patata en dados grandes.
- En una olla, poner a calentar 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, y sofreír el puerro con un poco de sal por encima para pocharlos bien.
- Añadir a la olla los trozos de patata, zanahoria y la calabaza, y rehogar un par de minutos removiéndolos bien; después, agregar el agua suficiente para que queden bien cubiertos, y ponerlos a fuego fuerte hasta que el agua comience a hervir; entonces, ponerlos a fuego medio y cocinar unos 20 o 25 minutos, hasta que comprobemos que las verduras están tiernas.
- Pasarlo todo a un vaso de batidora y batirlo lo mejor posible, o bien por batidora directamente en la olla, hasta dejarlo todo convertido en una crema homogénea. Corregir el punto de sal y ya estaría lista para servir en caliente.
- Acompañar esta crema con 2 pinchos de sardinas. Poner 2 tostadas de pan y los filetitos de sardinas.
- Decorar con aceitunas o pimiento morrón (opcional).



Ración de
> 3 a 6 AÑOS

Nestlé

NUTRIPLATO

SJD
San José de Oros
Municipalidad de Puntarenas

Usa aceite de Oliva



Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Cereales integrales

Verduras

Muévete · Come fruta

Bebe agua





Pasta mediterránea

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Pasta integral cruda en forma de lazos	50 g	70 g
Espinaca <i>baby</i>	150 g	150 g
Albahaca.....	4 hojas	4 hojas
Tomates <i>cherry</i>	4 unidades	4 unidades
Queso <i>feta</i>	20 g	40 g
Nueces	20 g (un puñado).....	20 g (un puñado)
Aceite de oliva	1 cucharada	1 cucharada
Vinagre balsámico	1 cucharada	1 cucharada
Una pizca de sal y pimienta		

Preparación

- Hervir la pasta con una pizca de sal. Escurrir y reservar en una fuente.
- Lavar y secar las hojas de espinaca y albahaca.
- Lavar los tomates y partílos por la mitad.
- Picar las hojas de albahaca y las nueces.
- Cortar el queso en dados pequeños.
- Mezclar las hojas de espinaca, albahaca, tomates, queso y nueces con la pasta cocida.
- Hacer una vinagreta con aceite, vinagre, sal y pimienta. Añadirla a la pasta, mezclarla y servir enseguida.



El plato mide 26 cm de diámetro total y 20 cm de diámetro de la parte interior.

Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración

7 a 12 AÑOS



Tortilla de patatas y calabacín

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Patata	1 unidad pequeña (150 g)	1 unidad (150 g)
Cebolla picada.....	2 cucharadas	2 cucharadas
Calabacín.....	1/3 de unidad.....	1/3 de unidad
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Huevo.....	2 unidades.....	2 unidades
Pan integral	-	1 a 2 rebanadas (30g)
Tomate.....	1 unidad.....	1 unidad
Limón y una pizca de sal		

Preparación

- Lavar la patata y el calabacín.
- Cortar el calabacín y la patata en láminas no muy finas.
- Freír las patatas en aceite de oliva virgen. Una vez estén hechas reservar en un plato.
- Poner el calabacín a la plancha y cuando esté hecho reservar.
- Batir los huevos en un recipiente, sazonar con sal y pimienta y agregar las patatas, el calabacín y 2 cucharadas de sofrito de cebolla.
- Aparte, ponemos en una sartén una cucharada de aceite y cuando esté bien caliente verter la preparación anterior para preparar la tortilla. Cocinar a fuego medio y esperar a que se cuaje bien el huevo antes de darle la vuelta y cocinarla por el lado contrario.
- Una vez lista, servir con ensalada de tomate aderezada con limón y sal. Para niños de 7 a 12 años, acompañar con pan integral.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración
7 a 12 AÑOS



Brochetas de pollo

Receta para 1 persona

Ingredientes

Cantidad > 3 a 6 años

(para 2 brochetas)

Cantidad 7 a 12 años

(para 3 brochetas)

Pechuga de pollo.....	60 g	90 g
Champiñones	2 unidades	3 unidades
Tomates <i>cherry</i>	2 unidades	3 unidades
Cebolla picada.....	4 dados	6 dados
Pimiento verde.....	4 dados	6 dados
Maíz	1/2 mazorca pequeña	1 mazorca pequeña
Aceite de oliva	1 cucharada	1 cucharada
Brócoli.....	3 tallitos	3 tallitos
Patata	40 g	60 g

Preparación

- Poner, en una brocheta, primero un champiñón, luego un dado de cebolla, luego un dado de pimiento y luego un tomate *cherry* y acabar con un dado de pollo. Repetir la misma acción hasta terminar de rellenar las brochetas.
- Luego, salpimentarlas y llevarlas al horno con un chorrito de aceite de oliva por encima. Cocinar de 20 a 25 minutos aproximadamente.
- Aparte, hervir la mazorca de maíz, las patatas y el brócoli, todo por separado.
- Servir en un plato las brochetas. Acompañar con el maíz, las patatas y el brócoli, y aderezar con un chorrito de aceite de oliva.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS

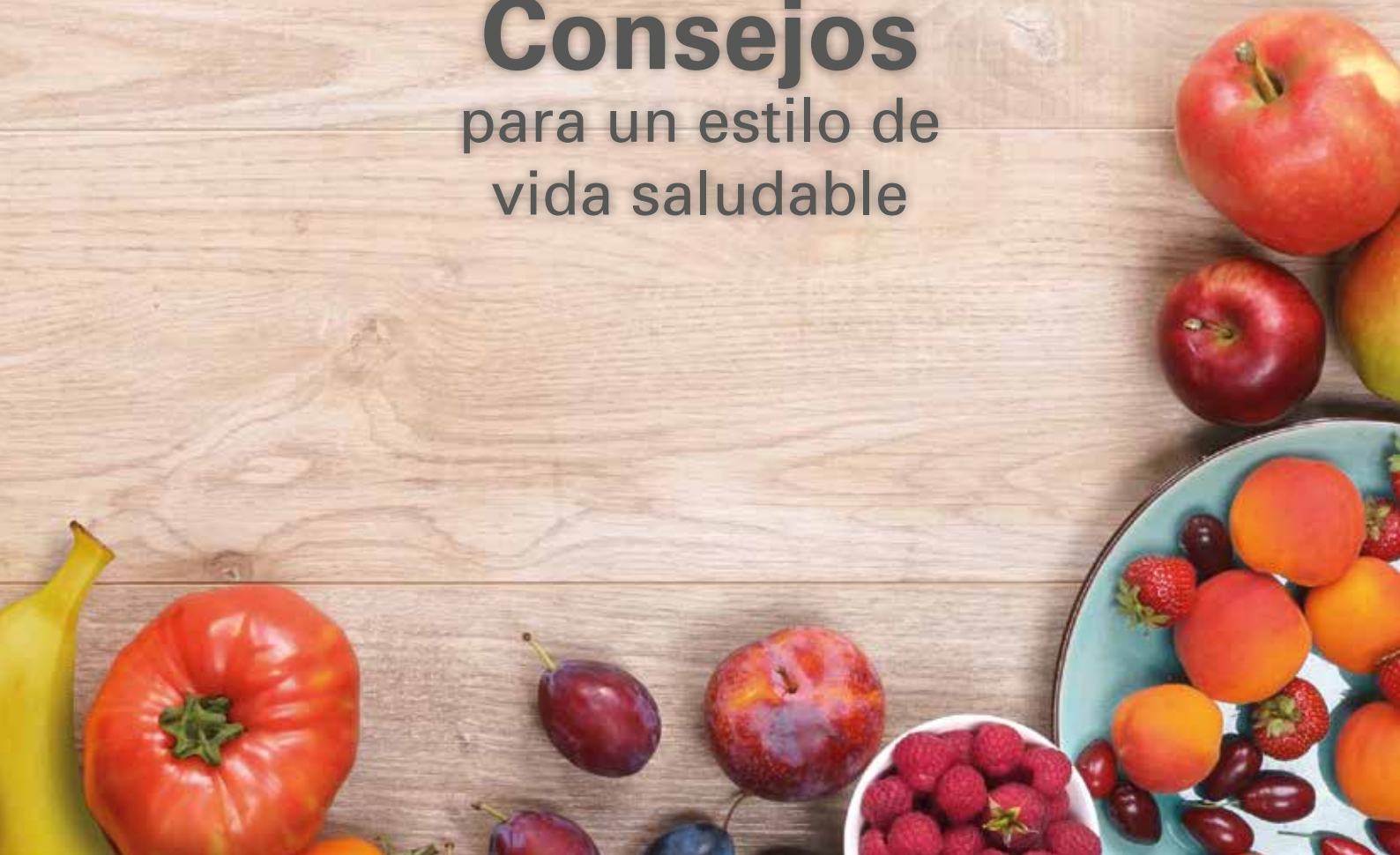






Consejos

para un estilo de
vida saludable



Consejos para un estilo de vida saludable



Aceite

Es importante utilizar aceite de oliva para cocinar y aliñar tus comidas.



Agua

Recuerda tomar agua como bebida principal durante las comidas y entre horas. En los más pequeños, es importante ofrecer agua en repetidas ocasiones, en especial en condiciones de calor y alta humedad.



Fruta

No olvides acompañar tus comidas con una fruta, preferiblemente de temporada y proximidad.



Actividad física

Realizar actividad física diaria es importante para estar en forma. ¡Muévete!

Involucrar a los niños en las preparaciones de comidas saludables puede favorecer la aceptación de nuevos alimentos y ayudar a mejorar sus hábitos alimentarios.



Cocción

En cuanto a los métodos de cocción, intenta priorizar preparaciones como al vapor, al horno, a la plancha o los salteados. Y prueba recuperar recetas tradicionales de la dieta mediterránea. Sí, aquellas que comían los abuelos.



Acompañamiento

Acompaña tus comidas y cenas con verduras frescas de forma divertida (pequeñas brochetas de verdura, bol de tomates *cherry*, bastoncitos de zanahorias, etc.). También puedes tomarlas como aperitivo o merienda.



Sabor

Es importante que los niños se acostumbren al sabor natural de los alimentos. Es recomendable limitar el consumo de sal. Lo puedes sustituir por especias o hierbas aromáticas para realzar el sabor de las comidas. Lee las etiquetas de los alimentos envasados, eligiendo aquellos que contengan menos sal.

Conoce más en:
www.nutriplatonestle.es

Referencias Bibliográficas:

1. S. García, Cabrera¹, N. Herrera Fernández¹, C. Rodríguez Hernández¹, M. Nissensohn^{1,2,3}, B. Román-Viñas^{3,4,5} y L. Serra-Majem^{1,2,3,4}. Prevalence of low adherence to the Mediterranean Diet in children and young; a systematic review. *Nutr Hosp*. 2015;32(6):2390-2399.
2. WHO. *Report of the comission ending childhood obesity*. World Health Organization. 2016.
3. Estudio ALADINO 2015: Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2015. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2016.
4. IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos de Alimentación Infantil (Ipsos 2017).
5. Pourshahidi LK, Kerr MA, McCaffrey TA, Livingstone MB. Influencing and modifying children's energy intake: the role of portion size and energy density. *Proc Nutr Soc*. 2014 Aug;73(3):397-406.
6. *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)*, 2010-2011.
7. Agencia de Salud Pública de Cataluña. *La alimentación saludable en la etapa escolar*. Barcelona: Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2012.
8. Der Horst K, Ferrage A, Rytz A. Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*. 2014 Aug; 79:18-24.

©2017, Nestlé España, S.A.



Instrucciones de uso:

Este plato es de uso alimentario. Apto para microondas.

Antes de usarlo y después de cada uso, lávalo con agua y jabón, preferiblemente a mano. Sécalo antes de utilizarlo.



RECETAS: desayunos y meriendas para niños geniales

NORTE  SALUD NUTRICIÓN

Patricia Hernández Rodríguez
Griselda Herrero Martín



ÍNDICE

- 9 Bol de yogur con fresas y mix de frutos secos
- 11 Batido de plátano
- 13 Batido de avena, plátano y fresa
- 15 Zumo de zanahoria, manzana y naranja
- 17 Batido de fresas y cerezas
- 19 Batido de plátano y chocolate
- 21 Tostada de aguacate
- 23 Tostada de queso fresco y kiwi
- 25 Tostada de crema de cacao casera

- 27 Bolitas de manzana
- 29 Galletas de dátiles, avellanas y avena
- 31 Galletas de plátano, avena y chocolate
- 33 Galletas de plátano, avena y canela
- 35 Galletas de garbanzos, avena, frutos secos y chocolate
- 37 Bizcocho de avena y plátano
- 39 Bizcochito a la sartén de frutos secos y cacao
- 41 Brownie de avena, plátano y cacao
- 43 Muffins de avena, plátano y manzana
- 45 Magdalenas caseras
- 47 Crepes integrales

Bol de yogur con fresas y mix de frutos secos

tiempo de
preparación
5 minutos

dificultad
baja

alérgenos



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA

ingredientes

125g de yogur natural

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

5 fresas

Mix de frutos secos

A elegir



INTENTA
PONERLO
ATRACTIVO A
LA VISTA

1 ración

procedimiento

- 1 Lavar y cortar las fresas en trocitos
- 2 Machacar los frutos secos
- 3 Añadir en un bol el yogurt, las fresas y los frutos secos

notas útiles

- Se podría sustituir el yogur natural por uno sin lactosa o de soja

Batido de plátano

tiempo de
preparación
5 minutos

dificultad alérgenos
baja



LÁCTEOS

ingredientes

1 plátano

Preferiblemente maduro

200ml de leche

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

3 cucharadas de avena

3 pasas

1 pizca de canela
opcional



1 ración

procedimiento

- 1 Añadir en un mismo recipiente el plátano, la leche, la avena, las pasas y la canela (opcional)
- 2 Mezclar y batir todos los ingredientes hasta que quede homogénea la mezcla.

notas útiles

- Se podría sustituir la leche por una sin lactosa o bebida vegetal

Batido de avena, plátano y fresa

tiempo de
preparación
5 minutos

dificultad alérgenos
baja



LÁCTEOS

ingredientes

1 plátano

Preferiblemente maduro

1/2 vaso de leche

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

1/2 taza de avena

1 taza de fresas



1 ración

procedimiento

- 1 En un recipiente, picar y moler la avena
- 2 Partir en trocitos las fresas y el plátano
- 3 Colocar en un recipiente la leche, la avena, las fresas y el plátano
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea

notas útiles

- Se podría sustituir la leche por una sin lactosa o por bebida vegetal

Zumo de zanahoria, manzana y naranja

tiempo de
preparación

7 minutos

dificultad alérgenos

baja

ingredientes

2 zanahorias

Tamaño mediano

1 manzana

Preferiblemente madura

2 naranjas

Preferiblemente maduras



1 ración

procedimiento

- 1 Lavar y pelar las zanahorias. La manzana puede pelarse también o dejarse con la piel. Trocear ambos.
- 2 Exprimir el zumo de la naranja
- 3 Colocar en una batidora el zumo de naranja, la manzana y las zanahorias y batir todo
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea

notas útiles

- También puedes incorporar platano, mango o melón
- Si lo deseas más líquido añade más zumo de naranja

Batido de fresas y cerezas

tiempo de
preparación
5 minutos

dificultad alérgenos
baja



LÁCTEOS

ingredientes

20 fresas

Preferiblemente maduras

1 vaso de leche

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

10 cerezas

1 yogur natural

Puede ser sin lactosa o de soja



3 raciones

procedimiento

- 1 Lavar bien las fresas y partirlas en trocitos pequeños.
- 2 Lavar bien las cerezas y partirlas con cuidado, retirando el hueso.
- 3 Añadir en un recipiente las fresas, las cerezas, el yogur y la leche
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea , de textura suave y cremosa

notas útiles

- Se podría sustituir la leche por uno sin lactosa o por bebida vegetal
- Se podría sustituir el yogur por uno sin lactosa o de soja

Batido de plátano y chocolate

tiempo de preparación

5 minutos

dificultad alérgenos

baja



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA

ingredientes

1 plátano

Preferiblemente maduro

500 ml de leche

Puede ser sin lactosa o bebida vegetal

2-3 cucharadas de postre de cacao negro desgrasado en polvo

Canela

Al gusto

5 avellanas

opcional



2 raciones

procedimiento

- 1 Pelar y trocear el plátano
- 2 Añadir en un recipiente el plátano, el cacao y una pizca de canela, vertiendo por encima la leche
- 3 Añadir en un recipiente las fresas, las cerezas, el yogur y la leche
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea , de textura suave y cremosa

notas útiles

- Se podría sustituir la leche por una sin lactosa o por bebida vegetal

Tostada de aguacate

tiempo de
preparación
5 minutos

dificultad alérgenos
baja



LÁCTEOS



CONTIENE
GLUTEN

ingredientes

1 rebanada de pan inte-
gral

Puede ser de espelta, centeno o sin gluten

1/2 aguacate

A poder ser maduro

Queso parmesano rallado
opcional

Queso fresco
opcional

Trocitos de fruta
opcional



1 ración

procedimiento

- 1 En un recipiente, picar y moler la avena
- 2 Partir en trocitos las fresas y el plátano
- 3 Colocar en un recipiente la leche, la avena, las fresas y el plátano
- 4 Batir todos los ingredientes hasta dejar una mezcla homogénea

notas útiles

- Se podría cambiar el queso fresco y el parmesano por uno sin lactosa
- La rebanada de pan integral puede ser de cebada, de espelta, sin gluten...

Tostadas de queso fresco y kiwi

tiempo de preparación
5 minutos

dificultad alérgenos
baja



LÁCTEOS



CONTIENE
GLUTEN



FRUTOS
DE CÁSCARA

ingredientes

1 rebanada de pan

Puede ser integral o sin gluten

Queso fresco

Puede ser sin lactosa

Kiwi

Canela

opcional

Puñado de almendras

opcional



1 ración

procedimiento

- 1 Pelar y partir en rodajas el kiwi
- 2 Untar el queso fresco en la rebanada
- 3 Colocar en la rebanada el kiwi
- 4 Añadir canela y las almendras troceadas al gusto

notas útiles

- Se podría sustituir el queso fresco a sin lactosa
- La rebanada de pan integral puede ser de cebada, de espelta, sin gluten...

Tostadas de crema de cacao casera

tiempo de preparación
10 minutos

dificultad **media** alérgenos



CONTIENE
GLUTEN



FRUTOS
DE CÁSCARA

ingredientes

1 rebanada de pan integral
Puede ser de espelta, centeno o sin gluten

130 ml de bebida de arroz
Puede ser otra bebida vegetal

30 ml de aceite de oliva suave

125g de avellanas tostadas sin sal

30g cacao puro en polvo son azúcares añadidos

140g de dátiles naturales sin hueso



Tostada: 1 ración
Crema de cacao: 15 raciones

procedimiento

- 1 Colocamos en un recipiente grande las avellanas y las trituramos con una batidora o picadora
- 2 Añadimos el cacao, la bebida de arroz, el aceite y los dátiles y batimos todo bien hasta que quede una mezcla homogénea
- 3 Colocarla en un recipiente de cristal
- 4 Untarla en la tostada

notas útiles

- La crema puede estar guardada en refrigeración hasta 7 días
- La rebanada de pan integral puede ser de cebada, de espelta, sin gluten...
- Se podría sustituir la bebida de arroz por otra bebida vegetal

Bolitas de manzana

tiempo de
preparación
15 minutos

dificultad alérgenos
media



FRUTOS
DE CÁSCARA

ingredientes

1/2 taza de almendras

80g manzana seca

1 taza de avena

70g dátiles picados

2 cucharadas de zumo de
limón

1/2 cucharada de canela

1 pizca de sal



4 raciones

procedimiento

- 1 En un recipiente picar y moler las almendras
- 2 Añadir en un recipiente grande las almendras molidas, la avena, la manzana seca, los dátiles, el zumo de limón, la canela y la sal
- 3 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 4 Colocar en una bandeja dicha mezcla en forma de bolitas

notas útiles

- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco

Galletas de dátiles, avellanas y avena

tiempo de
preparación
30 minutos

dificultad **media** alérgenos



FRUTOS
DE CÁSCARA



CONTIENE
GLUTEN

ingredientes

200g avellanas tostadas

10 dátiles

1/2 taza de bebida avena
O leche u otra bebida vegetal

1/2 taza de harina integral
De espelta o avena

1 taza de copos de avena



3 raciones

procedimiento

- 1 En un recipiente grande, triturar las avellanas
- 2 Añadir los dátiles (sin hueso) y la bebida de avena y mezclar y batir
- 3 Añadir la harina y batir. Seguido añadir los copos de avena y volver a batir y mezclar.
- 4 Colocar en una bandeja de horno papel de horno. Con dos cucharas, ir colocando la masa en forma de bolitas
- 5 Colocar otro papel de horno por encima y aplastar para dejarlo en forma de galletas
- 6 Hornear a 170 grados durante unos 15 minutos (dependiendo del gusto más tostadas o menos)
- 7 Dejar enfriar

notas útiles

- Se podría sustituir la bebida de avena por leche, leche sin lactosa u otra bebida vegetal
- Se pueden conservar hasta 5 días en un lugar seco
- Se podría sustituirla harina integral por harina de espelta o avena

Galletas de plátano, avena y chocolate

tiempo de
preparación
30 minutos

dificultad alérgenos
media

ingredientes

1 plátano

A poder ser maduro

10 dátiles

1 taza de avena

2 onzas de chocolate
negro (<75% cacao)



2 raciones

procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 180°C con calor que vaya de arriba a abajo
- 2 Machaca el plátano con el tenedor
- 3 Añadir en un recipiente el plátano y la taza de avena y remover.
- 4 Añadir el chocolate picado con un cuchillo y mezclarlo
- 5 Colocar papel de hornear en la bandeja de horno e ir colocando la masa dándoles forma.
- 6 Hornear durante 12-14 minutos hasta que estén doradas
- 7 Dejar enfriar

notas útiles

- Se pueden conservar hasta 5 días en un lugar seco

Galletas de plátano, avena y canela

tiempo de
preparación

30 minutos

dificultad alérgenos

media

ingredientes

2 plátanos

A poder ser maduros

60 gr de avena

Canela

Al gusto



1 ración

procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 180°C
- 2 Aplasta con un tenedor los dos plátanos bien maduros
- 3 Mezclar la avena con el plátano
- 4 Añadir una pizca de canela
- 5 Colocar papel de hornear en la bandeja de horno e ir colocando la masa dándoles forma con la ayuda de dos cucharas.
- 6 Hornear durante 20 minutos hasta que estén doradas
- 7 Dejar enfriar

notas útiles

- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco

Galletas de garbanzo y avena con frutos secos y chocolate

tiempo de
preparación
40 minutos

dificultad **media**



FRUTOS
DE CÁSCARA

ingredientes

200gr garbanzos cocidos

20gr harina de avena

15gr copos de avena

5 dátiles

1 cucharada de aceite de
oliva

4 onzas chocolate negro
>75% cacao

Frutos secos

Al gusto

Canela

Al gusto



5 raciones

procedimiento

- 1 Precalentamos el horno a 180°C
- 2 Lavamos los garbanzos y quitamos el hueso a los dátiles (en el caso de que los tengan)
- 3 En un recipiente grande, trituramos los garbanzos junto los dátiles.
- 4 Añadimos la avena, canela y aceite y mezclamos bien.
- 5 Colocar otro papel de horno por encima y aplastar para dejarlo en forma de galletas
- 6 Hacemos bolitas y les damos forma y las colocamos en la bandeja de horno con papel de hornear.
- 7 Colocamos encima los frutos secos picados y hornear 180°C durante 25 min hasta que estén doradas
- 8 Dejar enfriar y colocar encima el chocolate derretido

notas útiles

- Se pueden conservar hasta 5 días en un lugar seco

Bizcocho de avena y plátano

tiempo de
preparación
35 minutos

dificultad alérgenos
media



HUEVOS



FRUTOS
DE CÁSCARA

ingredientes

2 plátanos
Maduros

4 huevos

120gr de harina de avena

10gr de levadura

20gr de pasas
Opcional

20gr de nueces
Opcional



4 raciones

procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 170°C
- 2 Añadir en un recipiente grande el plátano troceado, los huevos, la harina de avena y la levadura
- 3 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 4 Añadir si se desea, las pasas y nueces
- 5 Untar el molde con aceite de oliva y espolvorear por encima con la harina
- 6 Llenar el molde y hornear durante 20 minutos hasta que esté dorado.
- 7 Dejar enfriar

notas útiles

- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco

Bizcochito a la sartén con frutos secos y cacao

tiempo de preparación
15 minutos

dificultad alérgenos
media



HUEVOS



FRUTOS DE CÁSCARA

ingredientes

200gr claras

1 huevo

80gr de harina de avena

1/2 cucharadas de levadura

1 cucharadas cacao negro desgrasado

Chocolate negro

Aceite de oliva

Frutos secos picados

Al gusto



4 raciones

procedimiento

- 1 Mezclamos claras, avena, edulcorante, cacao y levadura (mejor ayudar de una licuadora)
- 2 Untar la sartén con un poco de aceite de oliva
- 3 Poner en la sartén (tamaño mediano) a fuego medio y tapamos.
- 4 Poner el chocolate en trocitos, esperar que se derritan
- 5 Se toma caliente

notas útiles

- Se puede conservar hasta 4 días en un lugar seco

Brownie de avena, plátano y cacao

tiempo de
preparación
35 minutos

dificultad
media

alérgenos



HUEVOS



LÁCTEOS



FRUTOS
DE CÁSCARA

ingredientes

2 plátanos
Maduros

1 huevo

6 cucharadas de harina
de avena

3 cucharadas de leche
Puede ser sin lactosa o bebida vege-
tal

2 cucharadas cacao ne-
gro desgrasado

Frutos secos
Opcional



5 raciones

procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 180°C
- 2 Añadir en un recipiente grande el plátano troceado, el huevo, la harina de avena, la leche y el cacao
- 3 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 4 Añadir si se desea, los frutos secos
- 5 Untar el molde con aceite de oliva y espolvorear por encima con la harina
- 6 Llenar el molde y hornear durante 15-20 minutos hasta que esté dorado.
- 7 Se toma caliente

notas útiles

- Se puede conservar hasta 4 días en un lugar seco
- La leche se podría cambiar por sin lactosa o bebida vegetal

Muffins de avena, plátano y manzana

tiempo de
preparación
35 minutos

dificultad alérgenos
media



HUEVOS

ingredientes

3 plátanos
Maduros

1 manzana en trozos

2 tazas de copos de
avena

2 huevos

4 dátiles deshuesados
Sino normales y se deshuesa

1 cucharada aceite girasol

Canela
Opcional



3 raciones

procedimiento

- 1 Precalentar el horno a 180°C
- 2 Añadir en un recipiente grande el plátano troceado, los huevos, los dátiles, los copos de avena, el aceite y la canela al gusto.
- 3 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 4 Añadir los trocitos de manzana
- 5 Rellenar los moldes de muffin con la masa
- 6 Hornear durante 20 minutos hasta que esté dorado.
- 7 Dejar enfriar

notas útiles

- La masa puede estar guardada en refrigeración hasta 3 días
- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco

Magdalenas caseras

tiempo de
preparación
40 minutos

dificultad alérgenos
media



HUEVOS



LÁCTEOS



CONTIENE
GLUTEN

ingredientes

190gr harina integral

Puede ser harina de avena

1 yogur natural desnatado

Puede ser sin lactosa

120ml aceite de oliva o
coco

3 huevos

1 sobre levadura

1 cucharada esencia de
vainilla



5 raciones

procedimiento

- 1 En un bol, batimos las yemas (las claras las reservamos) con el yogur y la vainilla.
- 2 Añadir la harina y la levadura y mezclarlo todo con una espátula, evitando grumos y quedando una mezcla homogénea
- 3 En otro recipiente, batir las claras hasta montar a punto de nieve y las añadimos al bol de la masa
- 4 Mezclamos todo hasta conseguir una mezcla homogénea
- 5 Colocamos los moldes en la bandeja del horno y los rellenamos con la masa
- 6 Hornear durante 12-15 minutos hasta que esté dorado.
- 7 Dejar enfriar

notas útiles

- La masa puede estar guardada en refrigeración hasta 3 días
- Se pueden conservar hasta 4 días en un lugar seco
- La harina de trigo se podría sustituir por harina de avena
- La leche se podría sustituir por sin lactosa o bebida vegetal

Crepes integrales

tiempo de
preparación
20 minutos

dificultad **media** alérgenos



HUEVOS



LÁCTEOS



CONTIENE
GLUTEN

ingredientes

1 taza de harina de trigo
integral

Puede ser harina de avena

400ml de leche

Puede ser sin lactosa o vegetal

1 huevo

Aceite de oliva



SE PUEDE TOMAR
CON FRUTA,
YOGUR, QUESO
FRESCO...
¡COMBÍNALO!

4 raciones

procedimiento

- 1 Añadimos en un recipiente la harina, la leche y el huevo
- 2 Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea
- 3 Calentar una sartén antiadherente y añadir unas gotitas de aceite
- 4 Añadir un poco de la mezcla y esparcir muy bien a lo largo de la sartén
- 5 Esperar 20 segundos más o menos en cada cara
- 6 Repetir el proceso para realizar cada crepe

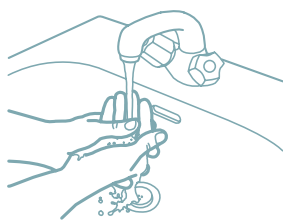
notas útiles

- La masa puede estar guardada hasta 3 días en refrigeración.
- La harina de trigo se podría sustituir por harina de avena
- La leche se podría sustituir por sin lactosa o bebida vegetal

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Algunas imágenes y recetas se han obtenido de las siguientes fuentes:

- ⇒ <https://saposyprincesas.elmundo.es/recetas/dulces/desayunos-para-ninos-5-minutos/>
- ⇒ <https://www.recetasdeescandalo.com/batido-de-platano-y-chocolate-con-canela-receta-saludable/>
- ⇒ <http://yoelijounavidasana.es/2016/03/12/tostada-kiwi-queso-fresco/>
- ⇒ <https://www.marujismo.com/crema-cacao-sin-azucar-casera/>
- ⇒ <https://www.aplicandoblw.com/2017/09/20/receta-de-galletas-para-ninos-sin-azucar/>
- ⇒ <https://www.midietacojea.com/2017/10/26/desayunos-saludables-para-ninos-por-donde-empiezo/>
- ⇒ <https://www.nutricionistasdietistas.com/2016/11/galletas-de-avena-y-platano/>
- ⇒ <http://yoelijounavidasana.es/>
- ⇒ <https://www.nutt.es/bizcocho-de-platano-y-avena-sin-azucar/>
- ⇒ https://www.clara.es/bienestar/alimentacion/desayunos-saludables-ideas-faciles_11586/9
- ⇒ <https://dulcesdiabeticos.com/receta-de-magdalenas-sin-azucar/>
- ⇒ <http://www.postressaludables.com/postres-saludables-2/crepes-integrales/>
- ⇒ <https://www.serpadres.es/familia/alimentacion-recetas/fotos/desayunos-saludables-para-ninos-ideas-faciles-de-preparar> RECETA DE COMIENDO CON MARÍA
- ⇒ <https://cookpad.com/cr/buscar/>
- ⇒ <https://www.guiainfantil.com/recetas/postres-y-dulces/f>



Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Autores principales

Izaskun Gaubeka y Laura Soler

Revisores

José Ignacio Gil de Sola Díaz
Amanda Roth Pérez
Bárbara Pérez Morlans
Laura Reviejo
Berta Magaña Soler
Pilar Álvarez Ruiz

Mayo de 2019

Pág. 2. Introducción. **Pág. 3.** Objetivos de la guía. **Pág. 4.** Procedimiento del lavado de manos. **Pág. 5.** Cuándo, dónde y cómo lavarse las manos, **Pág. 6.** Uso de guantes, **Pág. 6.** Recomendaciones sobre el uso de la guía, **Pág. 7.** Promoción del lavado de manos, **Pág. 7.** Formación continuada y suficiente en higiene alimentaria, **Pág. 8.** Vigilancia.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



PÁG. 2

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

La OMS considera la higiene de las manos como la **pedra angular** para evitar la diseminación de agentes patógenos en el medio hospitalario

Introducción

Las enfermedades transmitidas por los alimentos constituyen un problema de salud pública mundial. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define estos procesos como enfermedades que, de acuerdo con los conocimientos actuales, pueden ser atribuidas a un alimento específico, a una sustancia que se ha incorporado al alimento o a su contaminación a través de los recipientes o bien durante su preparación o distribución. De acuerdo con esta definición, se incluyen las enfermedades de origen microbiano y tóxicos de cualquier naturaleza.

La higiene de manos en restauración colectiva es la primera medida de prevención para evitar la contaminación de los alimentos que puedan transmitir enfermedades, consiguiendo así la inocuidad de los alimentos.

La figura del manipulador de alimentos, cuya responsabilidad está a veces infravalorada, es clave para garantizar la inocuidad de los alimentos dentro de la cadena alimentaria. Sus hábitos higiénicos de trabajo y el cumplimiento de sus responsabilidades laborales son decisivos para la prevención de la contaminación y la garantía de la inocuidad de los productos alimenticios.

Las personas que cosechan, manipulan, almacenan, transportan, procesan o preparan alimentos son muchas veces responsables de su contaminación. Según la OMS, todo manipulador puede transferir patógenos a cualquier tipo de alimento; pero eso puede evitarse por medio de higiene personal, comportamiento y manipulación adecuadas.

La OMS considera la higiene de las manos como la piedra angular para evitar la diseminación de agentes patógenos en el medio hospitalario, presentando como alternativa al lavado de manos con agua y jabón, los preparados con alcohol. Así mismo, indica que la higiene de las manos no sólo es importante en los hospitales sino que también es un elemento clave para la prevención de las enfermedades,

El sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control o APPCC, es un proceso preventivo sistemático para garantizar la inocuidad alimentaria, de forma lógica y objetiva. Este sistema facilita a la hostelería aplicar la normativa sobre higiene y seguridad alimentaria (RD 3484/2000 por el que se establecen las normas de higiene para la elaboración, distribución y comercio de comidas preparadas) con el fin de producir alimentos seguros, y el correcto lavado de manos por parte de los manipuladores de alimentos, es clave para conseguirlo.



PÁG. 3

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

La higiene de manos es la **medida más sencilla y eficaz** para reducir la transmisión de infecciones relacionadas con la manipulación de alimentos

La mejora en el proceso de la higienización de las manos es central para una organización que quiere proteger a los consumidores frente a toxiinfecciones alimentarias, y debe ser una prioridad para los manipuladores de alimentos.

La higiene de manos es la medida más sencilla y eficaz para reducir la transmisión de infecciones relacionadas con la manipulación de alimentos, cuya mayoría se transmiten a través del contacto de las manos entre personas o con objetos contaminados.

Así, el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética, presenta este documento con el fin de ayudar a los dietistas-nutricionistas de la restauración colectiva a concienciar a los manipuladores de alimentos de la importancia que un gesto tan fácil como la higiene de manos, tiene para la producción segura de alimentos para colectividades y evitar así, las graves consecuencias que las toxiinfecciones alimentarias pueden ocasionar a la salud pública y a las empresas.

Objetivos de la guía

- **Facilitar a los dietista-nutricionistas** que ejercen en restauración colectiva una herramienta para sensibilizar a la empresas y sus trabajadores de la importancia de la higiene de manos.
- **Promover el lavado de manos** en el sector de la hostelería.
- **Informar al personal de restauración colectiva** sobre el correcto lavado de manos.
- **Informar a la población** de que el lavado de manos es vital no sólo en los centros sanitarios sino también en la restauración colectiva.



PÁG. 4

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

La mayor parte de las bacterias que pueden causar contaminación en alimentos **se encuentran en las manos**, siendo su principal vehículo de transmisión

Procedimiento del lavado de manos

El manipulador de alimentos es la Persona que, por su actividad laboral, tiene contacto directo con los alimentos y aguas de bebida durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

Los manipuladores de alimentos deben cumplir las condiciones descritas en Anexo II, capítulos VIII del Reglamento (CE) nº 852/2004 de del Parlamento Europeo y del Consejo, 29 de Abril de 2004, relativo a la higiene de los productos alimenticios. Así mismo, las empresas deben acreditar documentalmente que sus manipuladores han recibido formación relativa a higiene alimentaria.

Las principales vías de contaminación de los alimentos a partir de los manipuladores son:

- Mala higiene o aseo personal.
- Hábitos higiénicos erróneos o malas prácticas de manipulación.
- Ropa de trabajo inadecuada.
- Por padecer alguna enfermedad transmisible

La mayor parte de las bacterias que pueden causar contaminación en alimentos se encuentran en las manos, siendo su principal vehículo de transmisión. El correcto lavado de las manos, con agua y jabón, elimina la suciedad y la mayoría de estos microorganismos, de ahí la importancia de extremar la higiene de esta parte del cuerpo.

Para facilitar el proceso de lavado de manos y reducir el riesgo de contaminación, en la restauración colectiva es obligatorio no llevar anillos, joyas, esmalte de uñas, relojes o cualquier tipo de adorno en las manos, además de mantener las uñas cortas.

Cuándo lavarse las manos

Las manos deben lavarse:

Antes de:

- Iniciar la jornada laboral
- Ponerse guantes
- Comer

Entre:

- La manipulación de productos sin cocción: ensaladas, macedonias, bocadillos...
- La manipulación de distintos tipos de alimentos
- El cambio de zonas de producción a otra

Después de:

- Manipular basuras
- De ir al lavabo/vestuario
- Manipular envases/embalajes
- Quitarse los guantes
- Tocar material contaminado con secreciones orgánicas (ej: contacto con mucosas o heridas).
- Manipular agentes químicos (ej: productos de limpieza)
- Finalizar la jornada laboral

Dónde lavarse las manos

La forma del lavado de manos determina su eficacia. Así, para garantizar un efectivo lavado de manos de debe proveer a los manipuladores de alimentos la infraestructura necesaria en los lugares de producción adecuados.

- El lavamanos debe estar situado en la entrada de la cocina, y las zonas de preparación, expedición, desperdicios, vestuarios y aseos.

- La zona en la que se sitúa el lavamanos rodea debe cumplir las siguientes condiciones:

- estar limpias.
- tener agua caliente y fría
- disponer de jabón, preferentemente líquido, de gel o de espuma y con dispensador
- disponer de dispensador de papel secamanos o secador de manos
- ser de accionamiento no manual, preferentemente de pedales
- tener contenedores para desechos, como el papel secamanos, guantes, etc.

Cómo lavarse las manos

- Poner el agua a una temperatura cómoda (30°).
 - Mojarse las manos, las muñecas y los antebrazos.
 - Aplicarse jabón en cantidad suficiente.
 - Frotar vigorosamente toda la superficie de la mano, cubriéndola con espuma como mínimo durante 15 segundos.
 - Lavar hasta la altura de las muñecas con movimientos de rotación y fricción, haciendo especial énfasis en entre los dedos y uñas.
 - Frotar las palmas entre sí, después el dorso de la mano y enlazar los dedos frotando bien los espacios interdigitales. Posteriormente frotar las puntas de los dedos de una mano en movimientos de rotación sobre la palma de la otra.
 - Frotar con movimientos de rotación los pulgares sobre la palma de la otra mano.
 - Aclarar las manos debajo del chorro de agua con las puntas de los dedos hacia abajo.
 - Secarse las manos con papel de un solo uso o secador de manos, y asegurar que están totalmente secas.
- Se recomienda que, una vez finalizada la jornada laboral, los manipuladores cuiden la piel de sus manos, después de un correcto lavado.

A continuación se muestra una imagen de cómo debe ser el lavado de manos según la OMS.



1. Mójese las manos con agua.



2. Diposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



3. Frótese las palmas manos entre sí.



4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



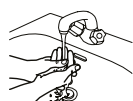
6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



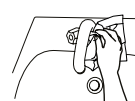
8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



9. Enjuáguese las manos con agua.



10. Séquese con una toalla desechable.



11. Sírvese de la toalla para cerrar el grifo.



12. Sus manos son seguras.



PÁG. 6

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Los guantes actúan como **barrera protectora de heridas** o cuando se manipulan agentes químicos para la limpieza de los utensilios/equipos y/o instalaciones

Uso de guantes

Los guantes no sustituyen en ningún caso el lavado de manos, y se deben usar siempre que sea necesario, en especial cuando se manipulan alimentos que se van a consumir crudos o los cocinados.

Los guantes actúan como barrera protectora de heridas o cuando se manipulan agentes químicos para la limpieza de los utensilios/equipos y/o instalaciones;

Antes de ponerse los guantes, se deben haber lavado correctamente las manos, y nunca se deben lavar y/o reutilizar.

Los guantes deben sustituirse y/o desecharse siempre que se rompan y cuando se cambia entre tipos de manipulaciones, manipulación de productos crudos y cocinados o de diferente naturaleza y entre zonas de producción.

Además también se deben cambiar después de:

- Manipular basuras
- Ir al lavabo/vestuario
- Manipular envases/embalajes
- Tocar material contaminado con secreciones orgánicas (ej: contacto con mucosas (boca, nariz, ojos) o piel no intacta de personas).
- Manipular agentes químicos (ej: productos de limpieza)
- Finalizar la jornada laboral

Recomendaciones sobre el uso de la guía

Dado que el lavado de manos es un procedimiento clave en la restauración colectiva para preservar la inocuidad de los alimentos y evitar toxiinfecciones alimentarias, es importante que este mensaje llegue a todos los estratos de las empresas, para que cuenten con la infraestructura necesaria para el lavado de manos y se facilite a los trabajadores ponerlo en práctica.

Así, la promoción de la práctica, la formación en higiene alimentaria y la vigilancia del cumplimiento de las buenas prácticas de higiene, son determinantes para concienciar al personal manipulador de alimentos de la importancia del lavado de manos.



PÁG. 7

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Esta guía puede ser una herramienta para que los dietistas-nutricionistas que trabajan en el sector de hostelería y la restauración comercial y social, pueden **desarrollar materiales de promoción** orientados específicamente a los manipuladores de alimentos.

Promoción del lavado de manos

La promoción del correcto lavado de manos, debe tener como objetivo impulsar a los manipuladores de alimentos a que tomen conciencia de la importancia del lavado de manos para producir alimentos seguros y prevenir toxiinfecciones alimentarias, y animarles a que integren esta acción en su rutina de trabajo.

Las campañas y acciones de promoción del lavado de manos se ha realizado principalmente en los entornos sanitarios. Para ello se han usado materiales y soportes diversos tales como carteles, folletos, infografías, pegatinas, puntos de libro, anuncios en páginas web, vídeos, etc. Sin embargo, las acciones de promoción en el entorno de la restauración colectiva, no muy discretas.

Esta guía puede ser una herramienta para que los dietistas-nutricionistas que trabajan en el sector de hostelería y la restauración comercial y social, pueden desarrollar materiales de promoción orientados específicamente a los manipuladores de alimentos. Así, pueden usarse como recordatorios en el lugar de trabajo para señalar y recordar la importancia del lavado de las manos y las indicaciones y procedimientos para hacerlo del modo correcto.

Formación continuada y suficiente en higiene alimentaria

La formación continuada en higiene alimentaria, es obligatoria y esencial para el cumplimiento de la normativa vigente y la aplicación de buenas prácticas en la manipulación de alimentos. Además, las acciones formativas, ya sea presenciales o a distancia, son una vía efectiva para sensibilizar sobre el correcto lavado de mano y las consecuencias de no hacerlo en los momentos, lugares y situaciones necesarias.

Esta guía ofrece contenidos para realizar acciones formativas presenciales dirigidas a detectar una incidencia o mala praxis respecto del lavado de manos, o para cursos más estructurados y periódicos, donde se enfatice en la importancia integrar esta práctica en la rutina laboral. También puede aportar argumentos para cursos online en los que se muestren manuales para el lavado de manos en entornos laborales específicos, o se provea cuestionarios para valorar los conocimientos sobre el lavado de manos.



PÁG. 8

Guía para promover el lavado de manos en restauración colectiva

Documento elaborado por el Grupo de Especialización en Restauración Colectiva de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Vigilancia

Los distintos mecanismos de vigilancia proporciona información de cómo se percibe la importancia del lavado de manos y si se lleva a cabo de forma correcta. Así, esta guía puede servir para evaluar y/o hacer un seguimiento de las infraestructuras y prácticas del lavado de manos.

Bibliografía

1. Gobierno de España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [Internet]. España: Seguridad del paciente. Programa higiene de manos; 2015 [citado 14 marzo de 2018]. Disponible en: <https://www.seguridaddelpaciente.es/es/proyectos/financiacion-estudios/programa-higiene-manos/>
2. Junta de Andalucía [Internet]. Andalucía (Almería): CONSEJERÍA DE SALUD Servicio Andaluz de Salud; 2009; [actualizado 23 febrero 2009; citado: 14 marzo de 2018]. Disponible en: <https://www.juntadeandalucia.es/agenciadecalidadsanitaria/observatorioseguridadpaciente/gestor/sites/PortalObservatorio/higiene-demanos/index.html>
3. Folleto informativo sobre el lavado de manos en Restauración Colectiva. Grupo de Especialización en Restauración Colectiva. http://www.academianutricionydietetica.org/archivos/Academia_diptico_manos_3_010618_final.pdf
4. Región de Murcia [Internet]. Murcia: Consejería de Salud; 2013 [actualizado 1 octubre 2013; citado 14 marzo 2018]. Disponible en: http://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/103576-triptico_Seguridad.pdf
5. WHO World health organization [internet] Información acerca de la campaña save vidas: Límpiense las Manos Who. int (2018) 2007 [actualizado 2009; citado 19 de Marzo 2018] Disponible en: http://www.who.int/gpsc/national_campaigns/es/

FUENTES:

- Cristina Andrades Ramírez y Griselda Herrero Martín © 2020, Edición en formato digital: marzo de 2020. Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U. Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección .Diario saludable desde la psiconutrición (Spanish Edition) (p. 4). Penguin Random House Grupo Editorial España. Edición de Kindle.
- Norte Salud- Instagram
- María Neira-Instagram
- Nestlé.<https://www.nutriplatonestle.es/que-es/grupos-de-alimentos.html>
- Diana Oliver. Ñan. Sobre lo que comemos .Andana Editorial1ª ed. (09/10/2020)
- Folleto informativo sobre el lavado de manos en Restauración Colectiva. Grupo de Especialización en Restauración Colectiva. http://www.academianutricionydietetica.org/archivos/Academia_diptico_ma- nos_3_010618_final.pdf
- Luis Jiménez.
<http://loquedicelacienciaparadelgazar.blogspot.com/> By Centinel