



# Proxecto XERMOLON

Educación para a  
saúde na escola



Santiago, xaneiro  
2018

Ana M<sup>a</sup> Martínez  
Lorente  
D. X. Saúde Pública

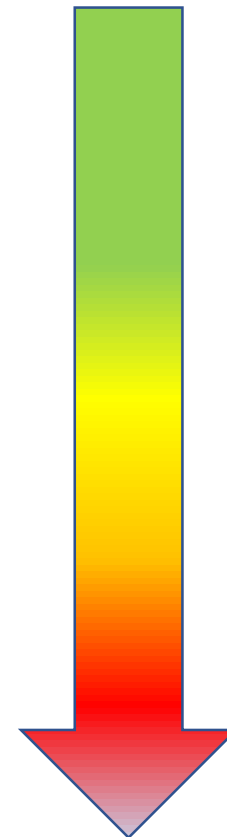


# COMEZAMOS!!!!!!



**PODEMOS AVALIAR EN BASE A :**

- **HÁBITOS EN TORNO AO FEITO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: ACHEGA POR GRUPOS DE ALIMENTOS  
(BASEADO NAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISE NUTRICIONAL MÁIS EXHAUSTIVO (MACRO E  
MICRONUTRIENTES)**

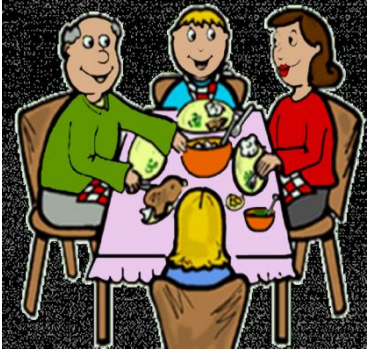




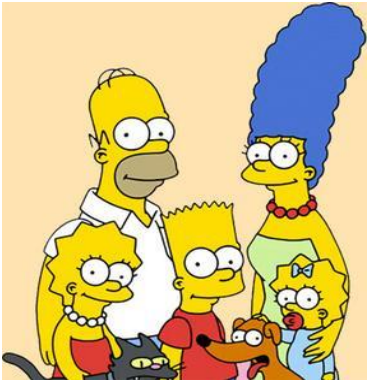
# I. VALORAR HABITOS



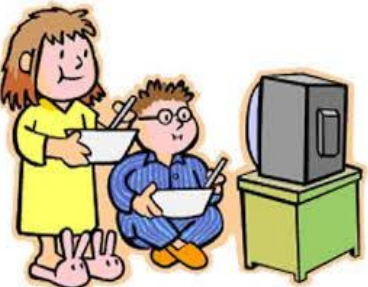
## 1. Reflexionar, responder (preguntas formuladas ao alumnado ou ben á familia):



Habitualmente xantamos todos xuntos?  
Habitualmente os máis pequenos comemos sos?  
Temos normas na mesa? Cada un come o que lle gusta?  
A comida é igual para todos?  
Si creo que non me gusta, téñoa que probar?



¿No xeito que temos de comer na nosa familia, parecémonos á dos Simpson? (hábitos de Lisa, de Homer...)



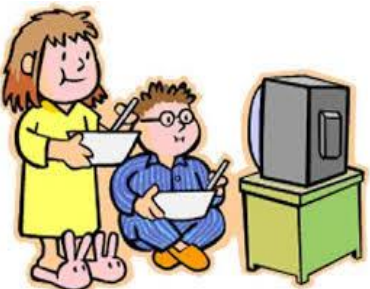
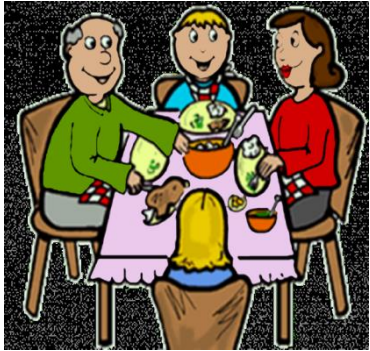
¿Habitualmente podemos xantar ou cenar coa tele?  
¿Podemos xantar e usar ol móbil?  
¿A tele está na cociña?



# I. VALORAR HABITOS



## 2. Valorar e comparar coas recomendacións



| Que se recomenda                                                                             |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Xantar todos xuntos                                                                          | x |
| Un mesmo menú para todos                                                                     | x |
| Probar os novos alimentos (exposición sucesiva...de menos a más)                             | x |
| Tomar moitos alimentos de orixe vexetal (Lisa)                                               | x |
| Tomar poucos alimentos de orixe animal e/ou moi procesados (Homer)                           | x |
| Comer sen a TV                                                                               | x |
| Comer sen o móbil                                                                            | x |
| Participar na elección e elaboración do menú familiar                                        | X |
| Tomar decisións informadas (consultar etiqueta nutricional, consultar guías alimentarias...) | x |



## II. VALORAR ACHEGA ALIMENTARIA EN FUNCIÓN DOS GRUPOS DE ALIMENTOS



### 1. Reflexionar, responder (preguntas formuladas ao alumnado ou ben á familia):



- ¿Que alimentos hai na casa?
- ¿Hai alimentos de cada un dos grupos?
- ¿Que alimentos vemos en máis cantidade?
- ¿Hai moitos alimentos na despensa identificados na pirámide como de “consumo ocasional”?
- ¿Que tipo de bebidas vemos?
- De todos os alimentos que hai na casa, ¿de cales poderíamos prescindir?
- Xantar ao longo de 2 semanas
- Xantar de 2 fins de semana
- Menú familiar de festa
- Despensa familiar (Envasados, conservas, precociñados)
- Alimentos compartidos polo grupo





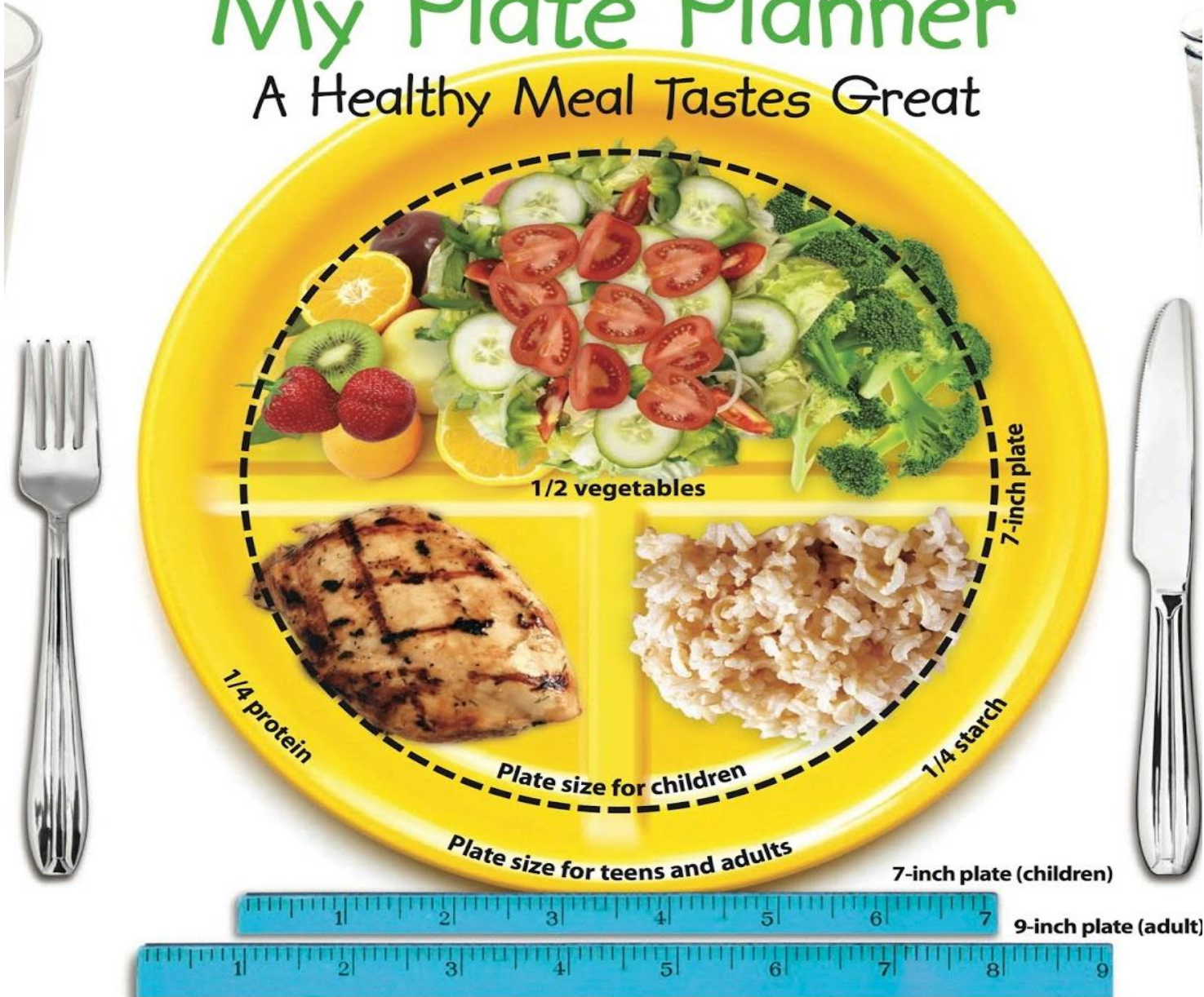
## II. VALORAR ACHEGA ALIMENTARIA EN FUNCIÓN DOS GRUPOS DE ALIMENTOS

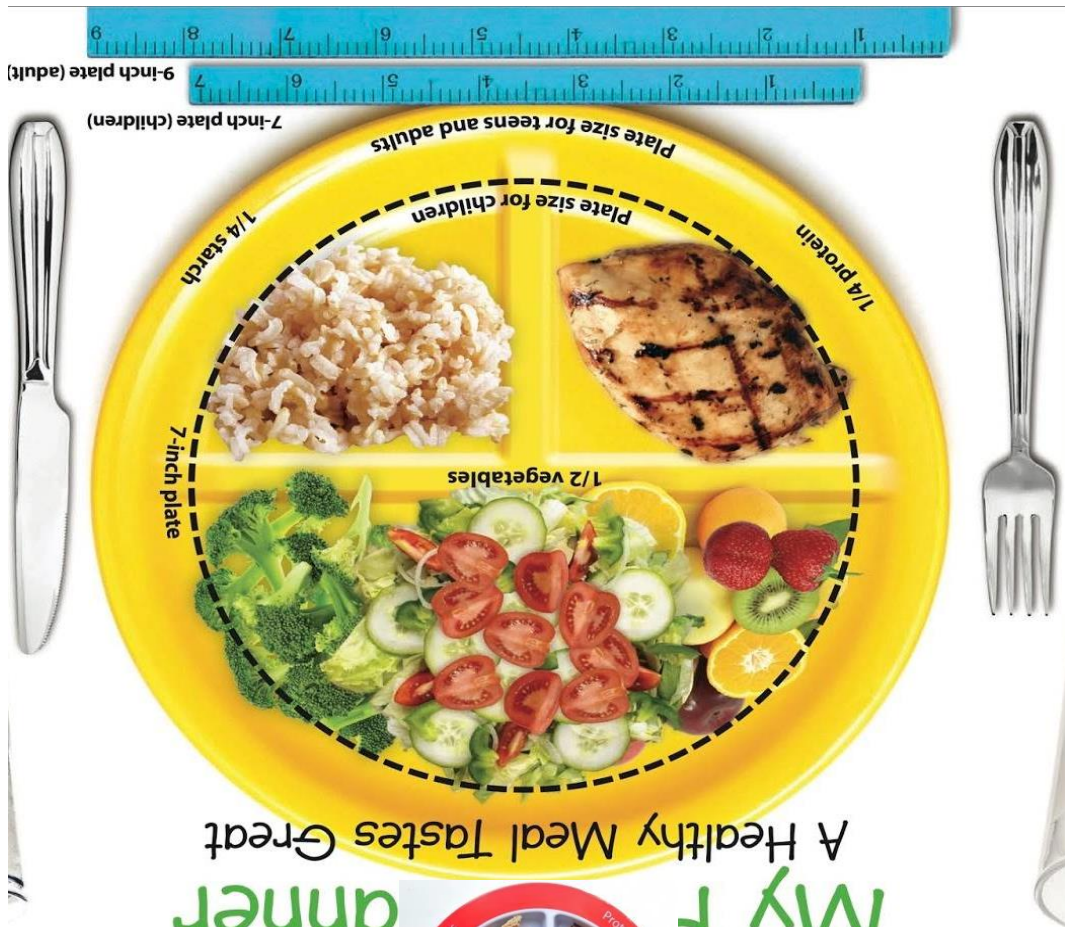




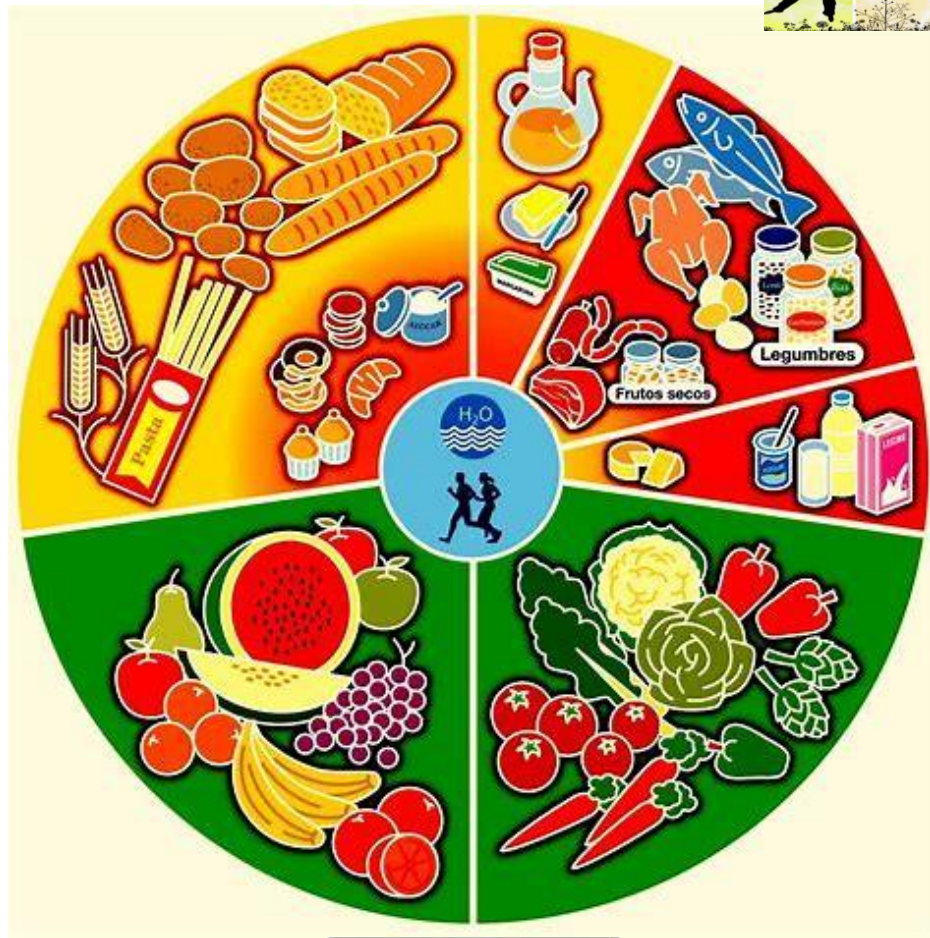
# My Plate Planner

A Healthy Meal Tastes Great





My F  
A Healthy Meal Tastes Great  
anner

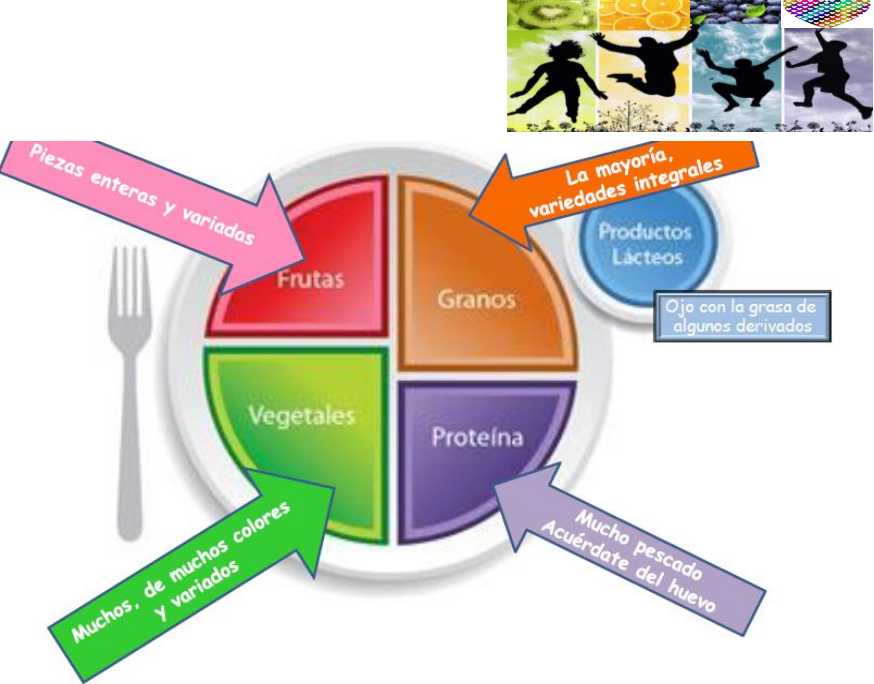
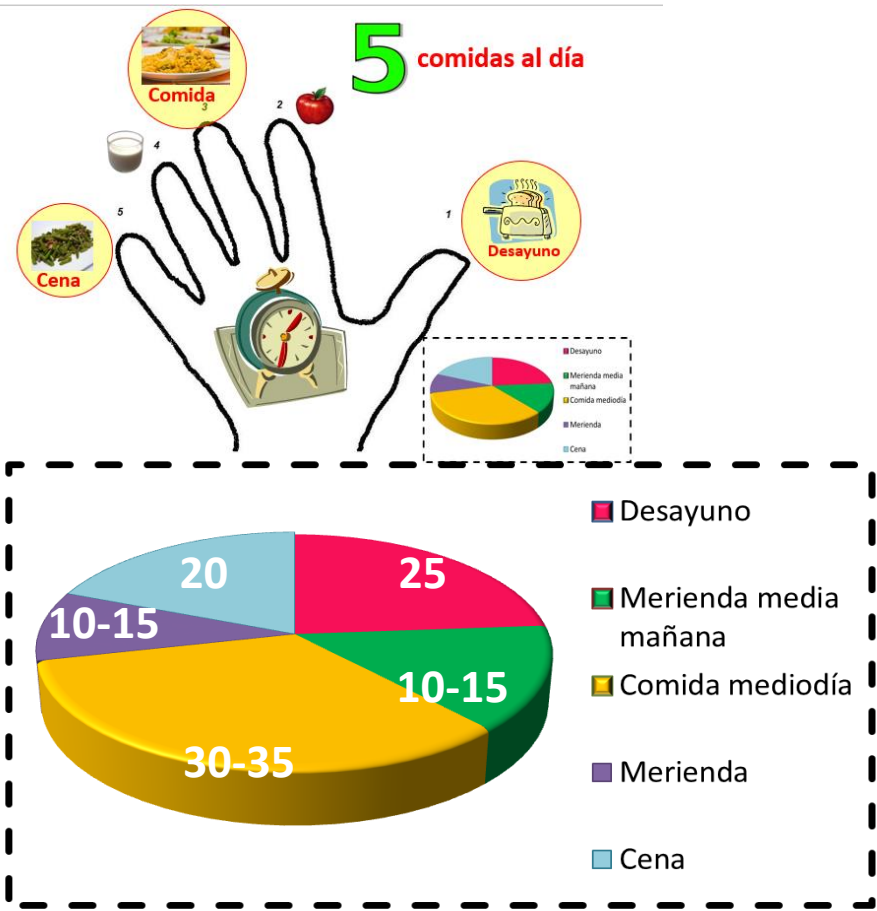




# RESUMO

DIETA VARIADA, AXEITADA, SUFICIENTE, EQUILIBRADA,  
SEGURA, ORGANOLEPTICAMENTE ACEPTABLE E  
“SOSTIBLE”

Coa adecuada distribución de alimentos ao longo do día



|            |         |                     |         |                                   |                                 |
|------------|---------|---------------------|---------|-----------------------------------|---------------------------------|
| Almorzo    | Froitas | Cereais             | Lácteos |                                   |                                 |
| Media mañá | Froitas | e/ou                | Lácteos |                                   |                                 |
| Xantar     | Froitas | Cereais/<br>patacas |         | Alimentos<br>ricos en<br>proteína | Vexetais<br>Cociñados,<br>p.ex. |
| Merenda    | Froitas | e/ou                | Lácteos |                                   |                                 |
| Cea        |         | Cereais/<br>patacas | Lácteos | Alimentos<br>ricos en<br>proteína | Vexetais<br>Crús. P.ex.         |



Análise da  
contribuição  
porcentual media  
dos distintos  
macronutrientes  
ao valor calórico  
total nunha  
mostra de menús  
escolares.

RDA: Achegas  
recomendadas

## Carbohidratos

| H de C  | <30       | 30-34.9 | 35- 39.9 | 40-44.9 | 45-49.9 | 50-54.9    | 55-59.9    |
|---------|-----------|---------|----------|---------|---------|------------|------------|
| Menús % | 7,6       | 16,3    | 22,2     | 18,5    | 19,3    | 9,2        | 5,1        |
| Total % | 84% < RDA |         |          |         |         | 9,2% = RDA | 6,8% > RDA |



## Proteínas

| Proteínas % | <10     | 10-14.9     | 15-16.9     | 17-19.9 | 20-24.9 | >25 |
|-------------|---------|-------------|-------------|---------|---------|-----|
| Menús %     | 0       | 26,9        | 20,6        | 30,2    | 19,4    | 2,9 |
| Total       | < % RDA | 26,9% = RDA | 73,1% > RDA |         |         |     |

## Lípidos

| Lípidos % | 20-24.9     | 25-29.9 | 30-34.9     | 35-39.9 | 40-44.9     | 45-49.9 | 50-54.9 | 55-60 | >60 |
|-----------|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|---------|-------|-----|
| Menús %   | 4,3         | 7,2     | 11,8        | 21,8    | 23,5        | 17,6    | 9,2     | 2,9   | 1,7 |
| Total     | 11,5% < RDA |         | 11,8% = RDA |         | 76,7% > RDA |         |         |       |     |



## Almorzo

|        |  |
|--------|--|
| Pan    |  |
| Aceite |  |
| Tomate |  |
| Leche  |  |
| Pera   |  |

## Merenda 2

|         |  |
|---------|--|
| Naranja |  |
|---------|--|

## Xantar

|          |  |
|----------|--|
| Pan      |  |
| Aceite   |  |
| Coliflor |  |
| Patata   |  |
| Carne    |  |
| Kiwi     |  |

## Merenda 1

|         |  |
|---------|--|
| Yogur   |  |
| Manzana |  |

## Cea

|              |  |
|--------------|--|
| Pan          |  |
| Arroz        |  |
| Aceite       |  |
| Zanahoria    |  |
| Judías verd. |  |
| Huevo        |  |
| Leche        |  |

# DIETA VARIADA

Variedades integrais  
Garantir presenza en todas as comidas  
Evitar bollería e variedades azucaradas ou de “diseño”

Máis aceite de oliva  
Limitar alimentos ricos en graxas de orixe animal  
Limitar bollería, embutidos....

Limitar tamaño ración  
Peixe **Azul 2** á semana  
Carnes (predom. aves)  
Ovos: **3- 4** á semana

Moitas e variadas  
De todas as cores  
5 ao día: 3 + 2  
Verduras crúas e cociñadas.  
Pezas de froita enteras  
A lo menos 1 cítrico.

Legumes: Variar entre semanas  
1-2 á semana

# ¡¡AUGA!!





## DIETA SUFICIENTE

### Tamaño das racións: método da man



500 Kcal  
(±200g)



850 Kcal  
(±340 g)



1.028 kcal

222 Kcal



2.004 kcal

517 Kcal



40g palomitas  
(ración pequeña)  
250ml bebida cola  
(botella individual)

306 Kcal



100g palomitas  
(ración grande)  
333ml bebida cola  
(lata)

637 Kcal

# DIETA AXEITADA

## Achegas recomendadas de enerxía para a poboación española

| Niños y niñas         |       |
|-----------------------|-------|
| 0,0-0,5               | 650   |
| 0,6-1                 | 950   |
| 2-3                   | 1.250 |
| 4-5                   | 1.700 |
| 6-9                   | 2.000 |
| Hombres               |       |
| 10-12                 | 2.450 |
| 13-15                 | 2.750 |
| 16-19                 | 3.000 |
| 20-39                 | 3.000 |
| 40-49                 | 2.850 |
| 50-59                 | 2.700 |
| 60 y más              | 2.400 |
| Mujeres               |       |
| 10-12                 | 2.300 |
| 13-15                 | 2.500 |
| 16-19                 | 2.300 |
| 20-39                 | 2.300 |
| 40-49                 | 2.185 |
| 50-59                 | 2.075 |
| 60 y más              | 1.875 |
| Gestación (2.ª mitad) | +250  |
| Lactancia             | +500  |





# INFORMACION NECESARIA PARA AVALIAR UN MENÚ ESCOLAR



## Racións recomendadas por grupos de alimentos. Secuencia quincenal

| Grupo de alimentos                                                                                    | Frecuencia<br>(n.º racións/2 semanas) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|  Carnes            | $\leq 4$                              |
|  Peixes            | $\geq 4$                              |
|  Ovos              | $\geq 2-3$                            |
|  Lácteos           | $\leq 2$                              |
|  Verduras/Hortalizas | $\geq 5$                              |
|  Froitas           | $\geq 2$                              |
|  Arroz e pasta      | $\geq 6$                              |
|  Patacas          | $\leq 4$                              |
|  Legumes         | $\geq 2-3$                            |

10



# INFORMACION NECESARIA PARA AVALIAR UN MENÚ ESCOLAR



| Variedade de alimentos recomendada dentro de cada grupo. Secuencia quincenal                                                                                 |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Grupo de alimentos                                                                                                                                           | Mínimo recomendable |
|  Carnes                                                                   | 2-3                 |
|  Peixes                                                                   | 3-4                 |
|  Lácteos                                                                  | 2                   |
|  Verduras/Hortalizas                                                      | 3-4                 |
|  Ensaladas de verduras                                                    | ≥ 2-3/ 2 semanas    |
|  Froitas                                                                  | 4                   |
|  Arroz, pasta, patacas                                                    | 3                   |
|  Legumes                                                                  | 2                   |
| Frecuencia recomendada (en máximos) para alimentos fritos e rebozados. Secuencia quincenal                                                                   |                     |
| Procesos culinarios                                                                                                                                          | Máximo recomendable |
|  Fritos (patacas, tortilla de patacas, peixe frito en fariña)             | ≤ 3                 |
|  Rebozados en fariña e ovo ou pan relado e ovo (empanados e precociñados) | ≤ 1                 |



# CRITERIOS PARA VALORAR A CARTA DUN RESTAURANTE



## REQUISITOS DE CARÁCTER ALIMENTARIO

### OBRIGATORIOS

1. Garantir a presenza de preparacións ao forno, fervidas ou a prancha. Admítense os refogados e rustridos tradicionais. Limítanse as preparacións rebozadas, fritidas e con ingredientes moi graxos na súa composición: manteigas, nata, salsas comerciais con queixo para gratinar, etc.
2. Os menús serviranse acompañados dunha ración de pan e auga da billa.
3. Garantir a presenza de aceite de oliva virxe nas aceiteiras e para o cociñado. Para determinadas prácticas culinarias poderase permitir outras variedades como o de xirasol alto oleico.
4. Nos casos de menú diario, permítese a presenza dun prato único sempre que se adecúe as recomendacións descritas no anexo.
5. Garantir a posibilidade de solicitar medias racións ou dun único prato.

### Específicos por grupos de alimentos:

1. Garantir a presenza de algún produto integral entre os cereais que compoñen o menú, ben sexa o pan, a pasta ou arroz.
2. Garantir a presenza dun primeiro prato cuxo ingrediente principal sexan as hortalizas e verduras, preferiblemente frescas e de temporada ou de que no primeiro prato e no segundo poida haber unha alternativa de guarnición de verduras.
3. Garantir a presenza dun prato de legumes. No caso dun menú do día, os pratos de legumes deberán estar presentes a lo menos 2 veces á semana.
4. Garantir a presenza dun prato a base de peixe e/ou marisco. No caso dun menú do día, os segundos pratos a base de peixe constituirán a lo menos o 50% da oferta. As especies azuis representarán a lo menos o 40% da oferta semanal de peixe.
5. Garantir a presenza de pratos a base de carnes magras e de ave.
6. Garantir unha ración de froita fresca ou seca na sobremesa.
7. Garantir a presenza de lácteos baixos en graxa.



# CRITERIOS PARA VALORAR LA CARTA DE UN RESTAURANTE



Específicos en función de nutrientes “clave”:

1. Ausencia de saleiros na mesa.
2. Ausencia de salsas comerciais tipo “ketchup”, mostaza ou maionesa na mesa.
3. Toda a oferta do menú deberá estar cociñada con pouca sal, salvo aqueles casos en que estean presentes alimentos como anchoas ou xamón. Nese caso, deberase garantir a presenza doutras opcións alternativas sen ou con pouco sal.
4. Alcohol???

## OPCIONAIS

1. Traballar sempre baixo criterios de calidade. (requeentamentos excesivos, determinadas especies de peixes ou carnes, etc. )
2. Usar alimentos frescos, de temporada e produtos locais.
3. Preparar receitas propias da nosa tradición e cultura culinaria (crucíferas, rustridos...).
4. Engadir a composición nutricional do menú en canto a contido calórico, achega de graxas e azucres, etc.
5. Engadir aos clientes recomendacións en función das posibles patoloxías (hipertensión, diabetes, alerxias alimentarias. ..) (Contidos facilitados por Sanidade).



## CRITERIOS PARA VALORAR LA OFERTA DE ALIMENTOS EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS



Por porción envasada:

O **valor enerxético** máximo será de 200-220 quilocalorías<sup>1</sup>.



**Graxa total:** 70 quilocalorías como máximo procederán da **graxa total**, das que un máximo de 20 quilocalorías serán graxas saturadas (isto equivale a unha cantidade de graxa menos ou igual a 7.8g e non mais de 2.2g de graxas saturadas)<sup>2</sup>. Este límite non se aplicará ás froitas secas sen graxas engadidas, xa que se trata de graxa presente en eles de forma natural. Ausencia de **graxas trans**, agás os presentes de forma natural en produtos lácteos e cárnicos.

**Azucres:** Se fixa un límite superior do 10% do VCT por porción envasada

**Sal/sodio:** Se establece un máximo de 0,5 g de **sal** (0,2 g de **sodio**)



# CRITERIOS PARA VALORAR LA OFERTA DE ALIMENTOS EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS



## Son de primeira elección:

Froitas naturais de fácil manipulación como o plátano, a mazá, as mandarinas, etc.

Froitas desecadas (cirolas pasas, uvas pasas, figos secos, orellóns de albaricoque)

Froitos secos (abelás, noces, améndoas, cacahuetes, pipas de xirasol)

Produtos hortícolas de cuarta gama: Hortalizas e verduras en atmosfera modificada e en envases para consumo individual.

Pan fresco tipo boliña individual, integral e branco.

Pequenos bocadiños con xamón, friame de pavo ou tortilla de patacas. Deben evitarse outros embutidos máis densos en graxas como o salame, o chourizo, o salchichón, ou o queixo moi graxo.

Conservas (exemplo: atún) en envases adaptados e individuais

Sobres de aceite e vinagre para aderezo



# CRITERIOS PARA VALORAR LA OFERTA DE ALIMENTOS EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS



## Son de segunda elección

Produtos de aperitivo coñecidos como “de liña sá” (barriñas de cereais, muesli, etc.). Nestes produtos está particularmente indicado ler a etiqueta nutricional, xa que aínda que na maioría dos casos adoitan ser menos densos que a media, non sempre o cumpren.

Patacas fritidas baixas en sal e graxas.

Son de terceira elección:

Produtos como os “snacks salgados”. Dentro destes son máis recomendables as patacas fritidas clásicas, produtos de aperitivo a base de arroz e outros baixos en graxa.



# CRITERIOS PARA VALORAR LA OFERTA DE ALIMENTOS EN MÁQUINAS EXPENDEDORAS



## Outros produtos

Chocolatinas: son de elección as que presentan máis contido en cacao e menos en crema de leite, rica polo xeral en graxas saturadas.

Snacks doces e bolería industrial: Polo xeral non son recomendables. Son os croissants, palmeras, palmeras con cobertura de chocolate, pasteliños de chocolate, bolos doces recheos, salvo que a composición nutricional que figure na súa etiqueta cumpra os criterios mínimos.

## Bebidas:

A bebida de elección é sempre a auga. Outras que poden dispensarse:

Zumes (non néctar nin bebida de extractos) sen azucres engadidos.

logur líquido (sen azucres nin outros compoñentes engadidos)

Infusións.

Evitarar a oferta de bebidas refrescantes azucradas e/ou gasificadas (cola, extractos)



**Propostas de traballo** (Recomendables para os máis pequenos dos maiores):

## **I. Reflexionar:**

1. Alimentos da despensa que están no pico da pirámide: listado de todos os que forman o grupo de traballo: **Ex: un salchichón, unha copa de chocolate con nata, 3 croissants, 2 tabletas de chocolate, friame de lomo, unha caixa de xeados.**
2. Listado de hábitos segundo frecuencia de consumo (TV, cea fría....) **Ex: Todos os do grupo tomamos prato frío con friame para a cea vindo a tele, 5 de nos tomamos leite antes de ir a durmir...**

**Propostas de traballo** (Recomendables para os máis pequenos dos maiores):

## **II. Valorar e comparar**

1. Alimentos e hábitos que estamos dispostos a cambiar (do cumio á base). Sondaxe familiar
2. ¿Como o fixemos?¿costounos traballo? ¿A quen costoulle mais?
3. Enquisa á familia: preferencias e aversións; que opinas sobre (ovos, leite, diferentes mitos...)
4. Todos os sábados, algún membro da familia mercará un alimento que haberá de tomar...