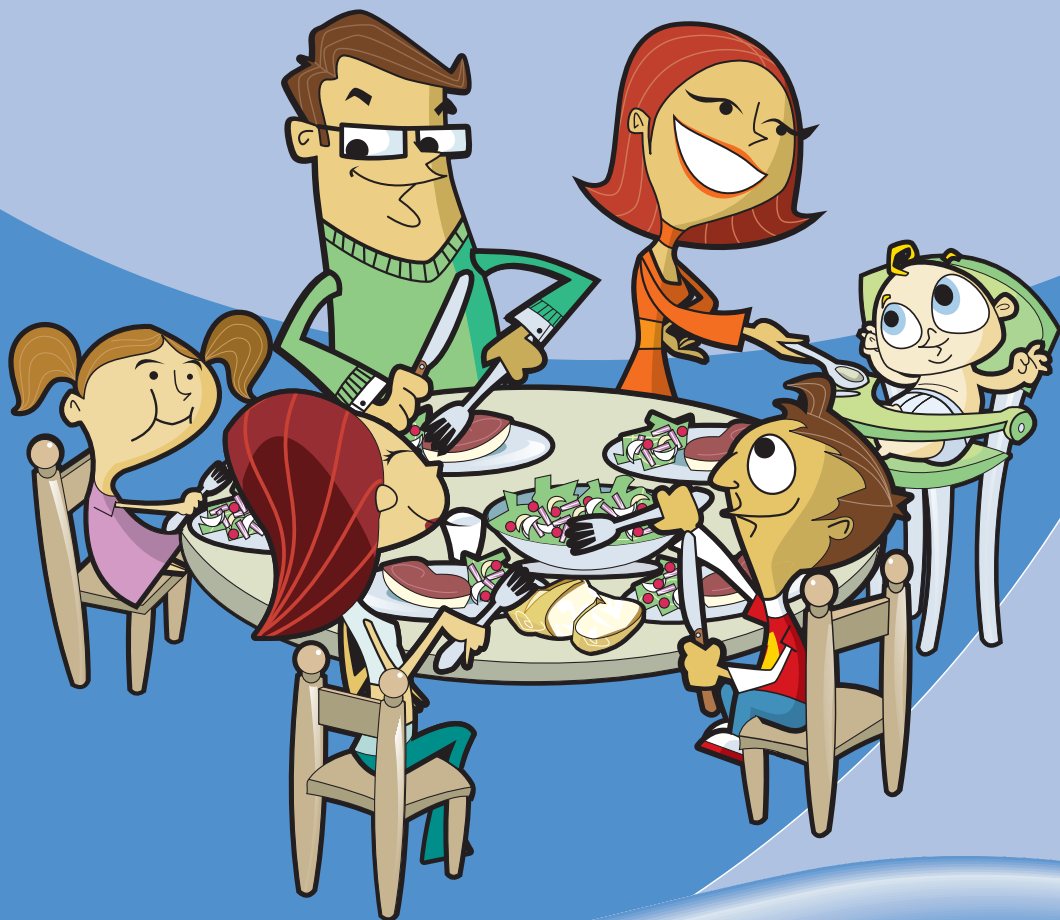


Alimentación equilibrada de los 4 a 12 años

Orientaciones para padres



Consejería de Salud y Servicios Sociales
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Servicio de Promoción de la Salud
Sección de Educación para la Salud
Edición 2014. 3ª Edición revisada

Textos:

Mª Luisa Rodríguez Moroy, Diplomada en Enfermería
Mª Purificación Echeverría Cubillas, Pedagoga
Teresa Ponce de León Martínez, Nutricionista
Elisa Cervera Año, Nutricionista

Dep. Legal: LR-480-2014



**Alimentación equilibrada
de los 4 a 12 años**
Orientaciones para padres

pirámide NAOs[®]



Fuente : Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad



Presentación

Crear hábitos alimentarios equilibrados durante la infancia es muy importante porque:

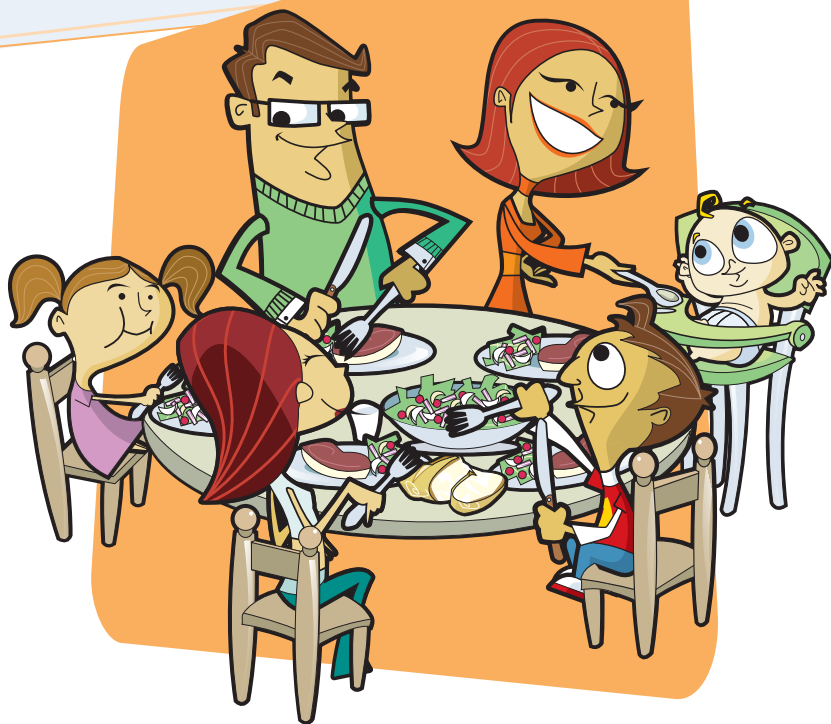
- Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo.
- La adopción de buenos hábitos alimentarios desde la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres...
- Si no se alimentan de forma equilibrada pueden sufrir trastornos de desnutrición, anemia, sobrepeso, obesidad, trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia), caries, problemas de aprendizaje...
- Bien alimentados rinden mejor en el colegio.

Unido a una buena alimentación es muy importante realizar actividad física.

Recomendaciones generales

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

¡Tenemos que ser un buen ejemplo para ellos!



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

● **Realizar un adecuado desayuno:**

Se aconseja consumir lácteos, cereales y fruta o zumo de fruta natural. Reducir o eliminar la bollería industrial.

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

● **Fruta:** una pieza de fruta (mejor opción) o zumo natural recién exprimido. La mayor parte de los zumos envasados no tienen las mismas propiedades y contienen azúcares añadidos.

● **Cereales:** pan (integral mejor opción), bizcocho casero, cereales de desayuno, (preferentemente integrales y no azucarados), galletas (con aceite de oliva o de girasol). El pan se puede acompañar con aceite de oliva (mejor opción), mermelada, miel, mantequilla o margarinas (ambas sólo ocasionalmente). A la hora de comprar las galletas y los cereales es importante leer, en el etiquetado, los ingredientes.

● **Lácteos (semidesnatados o desnatados):** leche (mejor opción), queso no graso, yogur o cuajada.





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

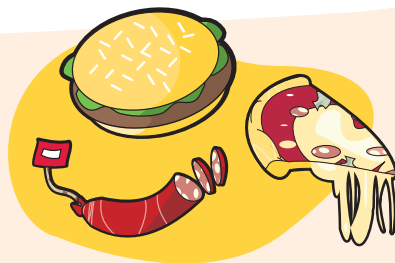


Realizar alguna de las comidas en familia.

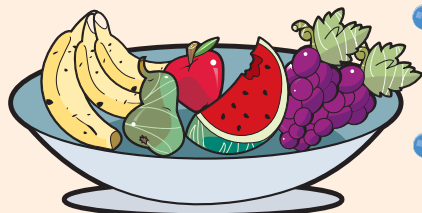
Comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos). Aprovechar ese tiempo para comunicarnos y para observar el comportamiento alimentario de nuestros hijos. La hora de la comida o cena debe ser lo más distendida o agradable posible.



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



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



● **Fruta:** consumir todo tipo de fruta (mejor de temporada), o verdura cruda como zanahoria o tomates tipo cherry.

● **Lácteos semidesnatados o desnatados:** leche, yogur, queso no graso, cuajada.

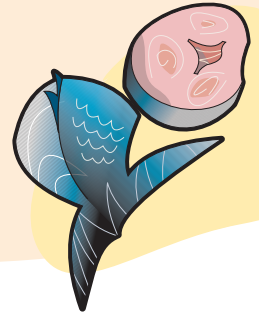
● **Bocadillos pequeños:** preparados con pan de panadería (mejor si es integral) y jamón cocido o serrano, jamón o pechuga de pavo o pollo, cinta de lomo, queso no graso, bonito, atún o sardinas en lata

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

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



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



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

Orientaciones para interpretar el etiquetado respecto al contenido de sal:


Contenido alto de sal:

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


Contiene un poco de sal:


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

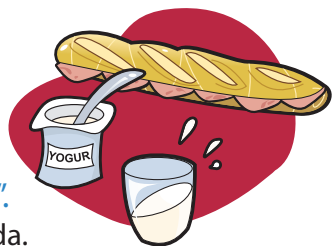
Elija aquellos alimentos que son bajos en sal (0,25 g de sal o menos por cada 100 g).

-  Reducir el consumo de productos de pastelería, chucherías, helados, bollería industrial, snacks salados (patatas fritas, “ganchitos”...), por su riqueza en grasa saturada (sobre todo vegetal de coco y palma), grasas parcialmente hidrogenadas, ácidos grasos trans y colesterol; además estos productos tienen exceso de azúcares y de sal, alto contenido energético y escaso valor nutritivo. Son productos muy publicitados y baratos, eso hace que sean consumidos en exceso. Además corremos el riesgo de que estos alimentos les sacien y no coman a su hora los alimentos que sí deben de comer (comida, cena, merienda). Tampoco se deben utilizar como sustitutos de la merienda, “almuerzo/recreo”.



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

-  Educarles para que “coman de todo”. La dieta cuanto más variada más equilibrada. Antes de concluir que un alimento no le gusta, es conveniente preparárselo de diferentes maneras: por ejemplo si rechaza el puré de calabacín, preparárselo en tortilla, “pochado” con otras verduras que le gusten, relleno de jamón cocido y queso, etc.



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

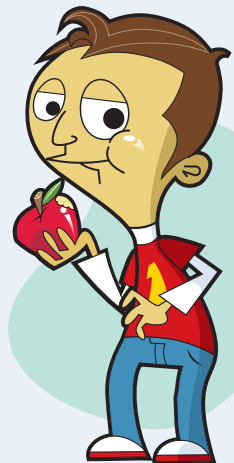


- **Se deben vigilar los excesos,** para no llegar ni al sobrepeso ni a la obesidad.

- **Supervisar las dietas** que, a veces realizan los adolescentes, ya que pueden provocar importantes deficiencias de nutrientes así como llegar a inapetencias peligrosas que pudieran derivar en otro tipo de problemas tales como la anorexia o bulimia. **Las dietas deben ser controladas por pediatras o endocrinos.**

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

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



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



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

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



● **Los niños y adolescentes no deben consumir bebidas alcohólicas.**

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



Recomendaciones específicas



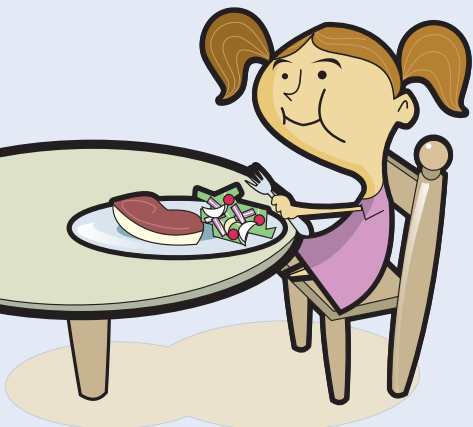
La leche y los productos lácteos tienen que estar presentes en la dieta diariamente, se recomienda consumir tres o cuatro raciones diarias:

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



Carnes, pescados y huevos:

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



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



Legumbres: se recomienda 3

raciones semanales. Deben cocinarse con verduras y variar su consumo: alubias, garbanzos, lentejas, soja, guisantes, habas. La combinación de legumbres y cereales (por ejemplo con arroz, fideos...), constituye una importante fuente de proteínas de alta calidad.



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



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

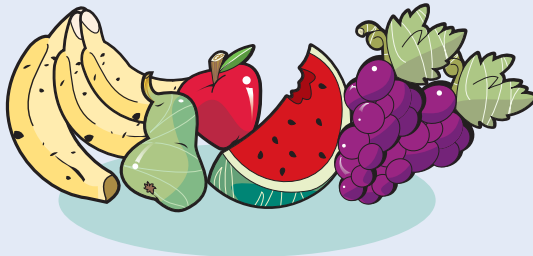
- Las verduras se deben preparar de forma atractiva y con distintas técnicas culinarias: puré, hervidas, al horno, con besamel, a la plancha etc.
- Que sean variadas y del tiempo.



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

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

Frutos secos: consumir **de 3 a 7 raciones**, (un puñado del niño/a) a la semana. Evitar los fritos y los salados.



FRECUENCIAS Y RACIONES RECOMENDADAS

DIARIAMENTE

- Cereales y tubérculos 4-6 raciones
- Lácteos 3-4 raciones
- Frutas 3 raciones
- Verduras y hortalizas 2 raciones
- Agua 4-8 vasos
- Actividad física al menos 60 minutos

SEMANALMENTE

- Legumbres 3 raciones
- Carnes 3 raciones
- Pescados 4 raciones
- Huevos 4 raciones
- Frutos secos 3-7 raciones

OCASIONALMENTE, con moderación (por ejemplo una vez a la semana)

- Snacks, refrescos,
- Pasteles y bollería industrial
- Golosinas, helados
- Cremas de cacao para untar
- Mortadela, cabeza de jabalí, chorizo, salchichón
- Patés y foie-gras


TAMAÑO ORIENTATIVO DE LAS RACIONES PARA POBLACIÓN EN EDAD ESCOLAR

		3-6 años		7-12 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
LÁCTEOS	Queso (ración)	25-30 g.	1 loncha fina	50-60 g.	2 lonchas finas
	Leche (postre)	100 ml.	1 vaso pequeño o 1/2 vaso	200 ml	1 vaso
CEREALES LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal) ⁽¹⁾	30 g.	2 cucharadas soperas	60 g.	4 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición) ⁽¹⁾	15 g.	1 cucharada sopera	30 g.	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) ⁽¹⁾	150-200 g.	1 unidad pequeña	200-250 g.	1 unidad mediana
	Patatas (guarnición) ⁽¹⁾	90-100 g.	1 unidad pequeña tamaño huevo	90-100 g.	1 unidad pequeña tamaño huevo
	Arroz, pasta (plato principal) ⁽²⁾	50-60 g.	1 plato pequeño (plato hondo)	60-80 g.	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (sopa) ⁽²⁾	20-25 g.	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g.	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (guarnición) ⁽¹⁾	20-25 g.	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g.	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g.	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	30 g.	1 porción pequeña (tres dedos de largura)
	Pan tipo payés (acompañamiento)	30 g.	1 rebanada pequeña	30 g.	1 rebanada pequeña

		3-6 años		7-12 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
VERDURAS	Plato principal	120-150 g.	1 plato mediano (plato llano) ⁽³⁾	120-150 g.	1 plato mediano (plato llano) ⁽³⁾
	Guarnición	60-75 g.	1 plato pequeño (plato llano) ⁽⁴⁾	60-75 g.	1 plato pequeño (plato llano) ⁽⁴⁾
CARNES DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete ⁽¹⁾	50-60 g.	1 filete pequeño	80-90 g.	1 filete pequeño
	Chuletas de cerdo ⁽⁵⁾	70-80 g.	1 chuleta pequeña	100-120 g.	1 chuleta grande
	Costillas de cordero ⁽⁵⁾	70-80 g.	2 costillas de cordero	100-120 g.	3 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) ⁽¹⁾	30-60 g.	1 plato pequeño	80-90 g.	1 plato pequeño
	Carne picada, arroz, pasta ⁽¹⁾	15-20 g.	1 cucharada sopera	20-30 g.	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto ⁽⁵⁾	80-90 g.	1 muslito pequeño	150-160 g.	1 muslo pequeño
	Pescado en filetes ⁽¹⁾	70-80 g.	1 filete pequeño	100-120 g.	1 filete pequeño
	Huevos		1 unidad		1 unidad
	Embutidos y fiambre ⁽¹⁾	25-30 g.	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g.	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón
FRUTA	Fruta fresca ⁽⁵⁾	80-100 g.	1 unidad pequeña	150-200 g.	1 unidad mediana

(1) Gramaje expresado en peso crudo y neto - (2) Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento - (3) En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano) - (4) En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano) - (5) Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

Puede encontrar recetas sanas y sencillas en
<http://cocinasana.riojasalud.es/>



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



www.riojasalud.es