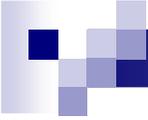




ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN ESCOLARES



COLEGIO LA MILAGROSA
Ribeira, 26 de febrero de 2015



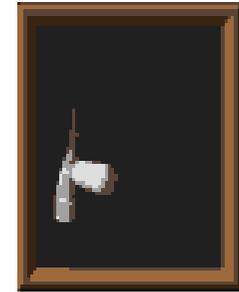
ÍNDICE:



1. INTRODUCCIÓN.
2. NUTRIENTES.
3. NECESIDADES DIARIAS RECOMENDADAS.
4. TIPOS DE ALIMENTOS Y FRECUENCIAS DE CONSUMO.
5. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
6. ACTIVIDAD FÍSICA. Recomendaciones.
7. WEB DE SERAL.

1. INTRODUCCIÓN

Situación actual.



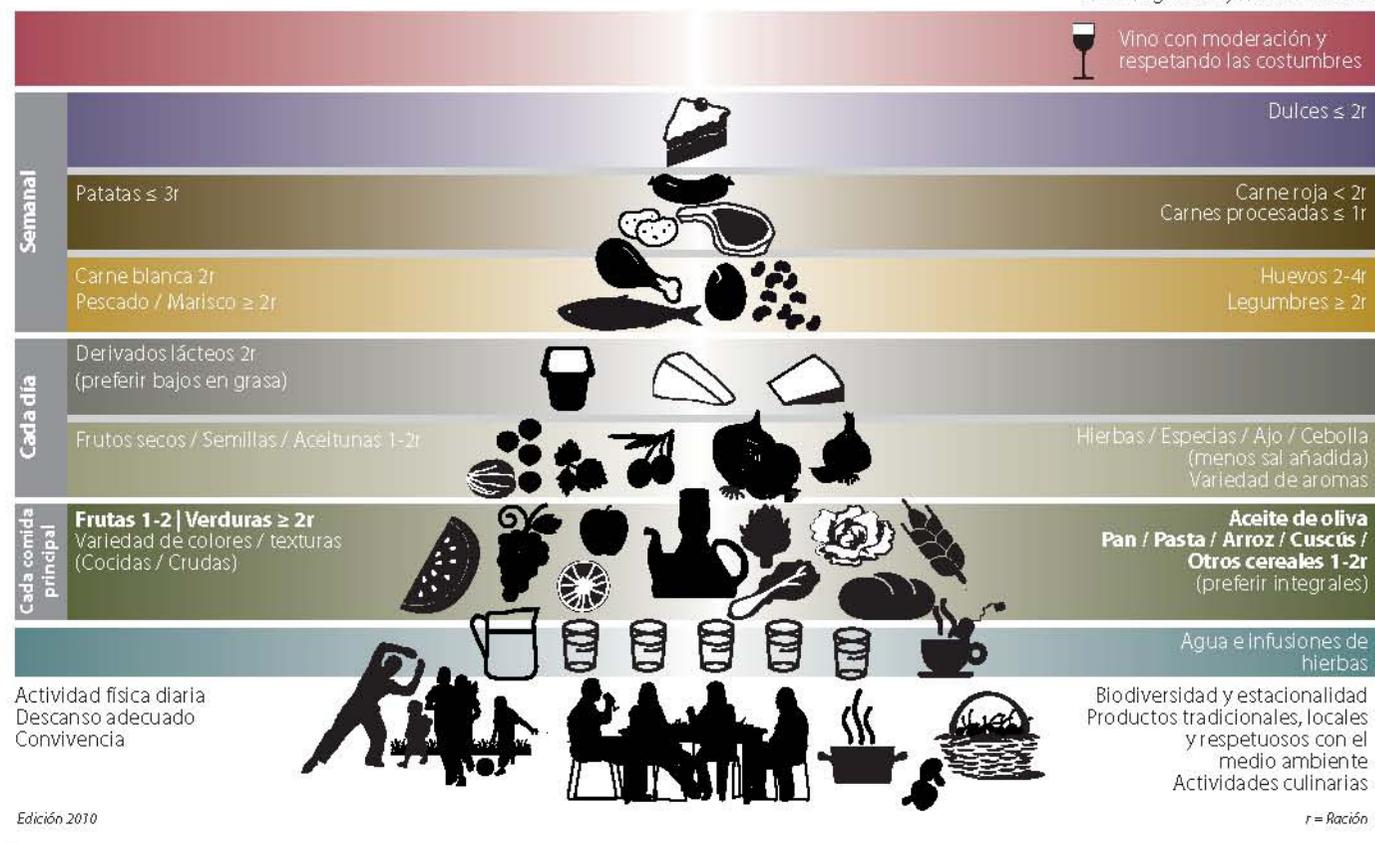
España se encuentra, históricamente, dentro de la zona que sigue la **Dieta Mediterránea**. Caracterizada por los siguientes consumos:

- Diariamente:
 - Cereales. Pan, pasta, arroz, cuscús, etc. preferentemente integrales.
 - Verduras. Tanto en comida como en cenas. Una de ellas cruda.
 - Fruta. Postre habitual.
 - Aporte diario de 1´5-2 litros de agua.
 - Productos lácteos. Yogur y quesos bajo en grasa.
 - Aceite de oliva. Principal fuente de grasa.
 - Aromas y sabores. Hierbas, cebolla y ajo.
 - Vino u otras bebidas fermentadas.
- Semanalmente: consumo de proteínas de origen animal y vegetal.
 - Pescado.
 - Huevo.
 - Carne roja.
 - Legumbres.
- De manera ocasional: los dulces.

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



© 2010, Fundación Dieta Mediterránea
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

Edición 2010





En el año 2000, se publicó el **Estudio enKid** (1998-2000) que dejó como resultados, en niños de entre 2 a 24 años:

- ❑ Presencia de obesidad y sobrepeso en España: 26´3% (13´9% obesidad y 12´4% sobrepeso).
- ❑ Por zonas geográficas Canarias y Andalucía tienen las cifras más elevadas y en el nordeste peninsular las más bajas.
- ❑ La obesidad es mayor en niveles socioeconómicos y de estudios mas bajos.
- ❑ La obesidad es mayor en personas que no desayunan o lo hacen mal.

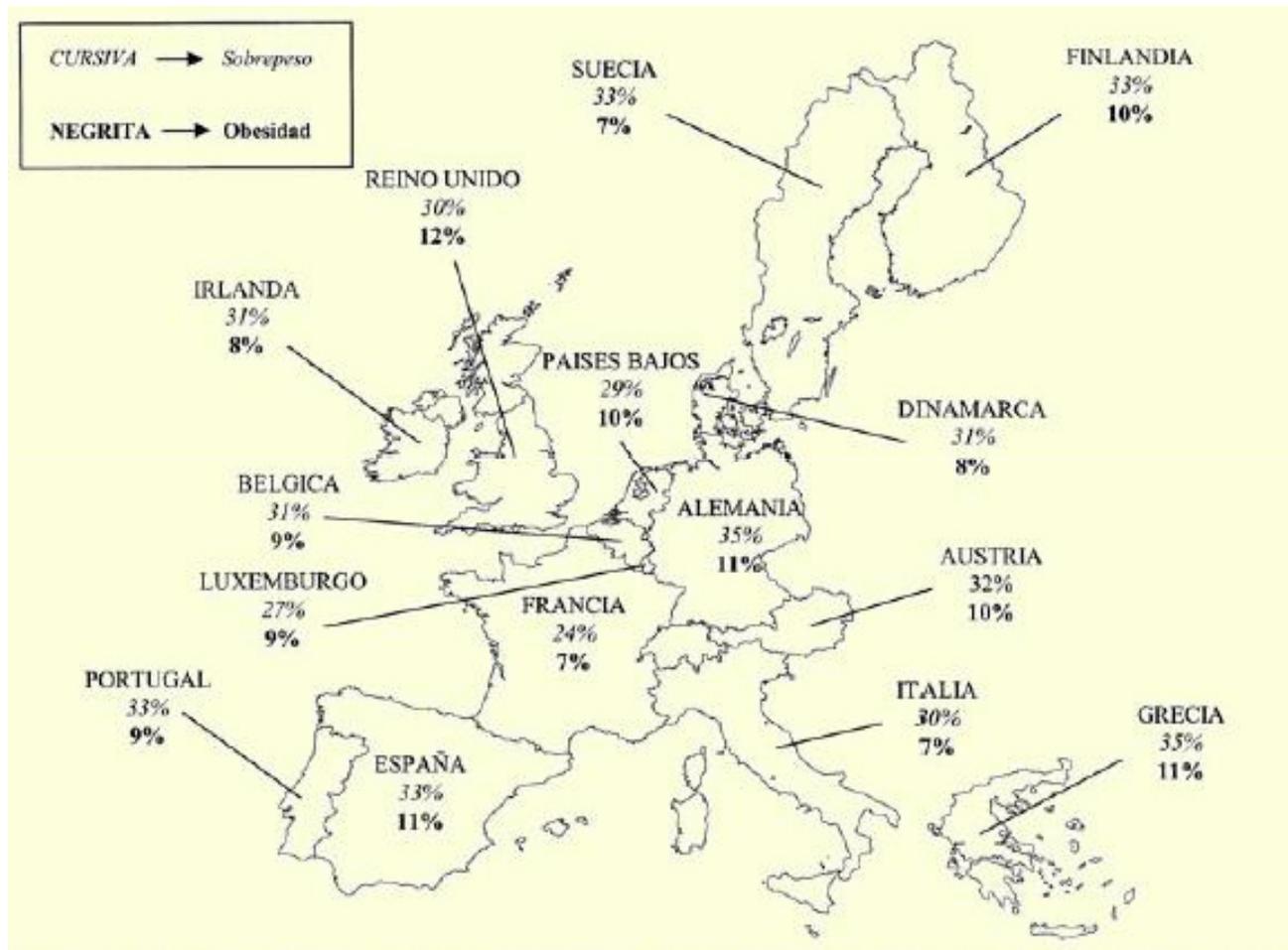
Conclusión:

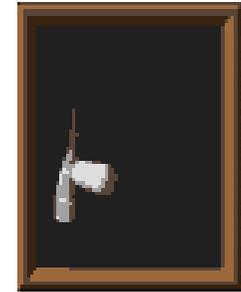
España tiene una presencia intermedia de obesidad. Las tendencias indican un incremento de sobrepeso y obesidad infantil y juvenil en las últimas décadas, más marcado en varones y en edades anteriores a la adolescencia.

En 2002 la OMS advierte que la obesidad y la inactividad física son responsables de diabetes, hipertensión, problemas de articulaciones y enfermedades crónicas.

La OMS sostiene que algunos cambios en el estilo de vida (dieta sana y ser físicamente activos) resultan eficaces para retrasar y prevenir la aparición de estas enfermedades.

Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la Unión Europea.





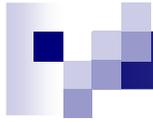
Porque es importante la alimentación de los niños:

- ❑ Sus necesidades nutricionales son muy altas por estar en crecimiento y por su alta actividad física.
- ❑ Fija las bases de una alimentación equilibrada que van seguir durante el resto de su vida y transmitir a sus hijos.
- ❑ Previene enfermedades crónicas.



2. Nutrientes.

- Energética. Aportan energía, para el funcionamiento de las células, órganos, sistemas y el cuerpo en general.
- Plástica o estructural. Proporcionan los materiales necesarios para mantener y reparar el organismo en el crecimiento.
- Reguladora. Controlan reacciones químicas que se producen en el organismo.



Nutriente	Función principal	Otras funciones
Proteínas	Estructural	Energética, reguladora, inmunológica, transportadora
Grasas	Energética	Estructural
Hidratos de carbono (azúcares)	Energética	
Vitaminas	Reguladora	
Minerales	Estructural, reguladora	Transportadora
Fibra alimentaria	Reguladora de la digestión	
Agua	Solvente, transportadora	Termorreguladora



2.1. Proteínas.

-  Se encuentran en alimentos de **origen animal** (leche, carnes y pescados) y **vegetal** (legumbres, arroz, etc.).
-  Las proteínas animales tienen mayor calidad nutricional que las vegetales. Sin embargo al combinarlas con otros se consigue un aporte completo y equilibrado por ejemplo legumbres con arroz o legumbres con verduras.
-  El valor calórico de las proteínas es de **4 kilocalorías/gramo**.



2.1. Hidratos de carbono.

Clasificación:

-  Hidratos de carbono simples: tienen sabor dulce, fácil digestión y rápida absorción.
-  Hidratos de carbono complejos: constituidos por cadenas largas de azúcares simples. No tienen sabor dulce, se absorben lentamente, aportan energía de lenta liberación.
-  Se encuentran en alimentos de origen vegetal (cereales y leguminosas), algunos de origen animal (leche) o productos transformados (chocolate, pan, etc.). La fibra, en cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.
-  Su valor calórico es de **4 kilocalorías/gramo.**

2.3. Grasas.

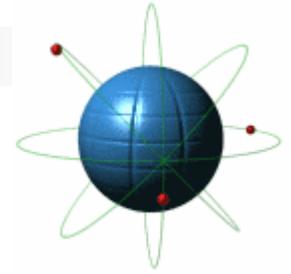
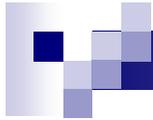


- 🏡 Grupo muy **heterogéneo** que agrupa aceites y grasas. Son insolubles en agua.
- 🏡 **Ejemplos:**
 - 🏡 *Monoinsaturados*, contenidos sobre todo en aceite de oliva y frutos secos con carácter cardioprotector.
 - 🏡 *Poliinsaturados*, contenidos sobre todo en aceites de girasol y maíz (ω -6) y pescados (ω -3) con carácter cardioprotector.
 - 🏡 *Saturados*, contenidos en grasas animales, aceites de palma y coco. Tienen consistencia dura a temperatura ambiente y se depositan en las arterias.
 - 🏡 Colesterol que está contenido en la grasa animal. Se deposita en las arterias y favorece su envejecimiento y la aparición de problemas cardiovasculares. Es necesario para formar las membranas celulares y ciertas hormonas y vitaminas.
- 🏡 Aporte calórico **9 kilocalorías/gramo.**

2.4. Vitaminas.

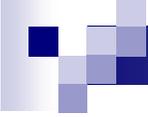


- 🍲 Deben obtenerse de los alimentos, excepto la vitamina D que se sintetiza a partir de la exposición al sol.
- 🍲 Retrasan el envejecimiento, previenen enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- 🍲 Ningún alimento las contiene todas por lo que la alimentación ha de ser variada y equilibrada con abundancia de frutas y verduras.
- 🍲 **Clasificación:**
 - 🍲 Hidrosolubles: complejo B y vitamina C.
 - 🍲 Liposolubles: vitaminas A, D, E y K.
- 🍲 Su consumo no aporta energía.



2.5. Minerales.

- **Clasificación:**
 - Minerales principales o macrominerales: calcio, fósforo, magnesio, potasio y sodio.
 - Elementos traza: hierro, yodo (Galicia zona endémica), etc.
- Ningún alimento los contiene todos, siendo preciso seguir una dieta variada.
- Su consumo no aporta energía.



2.6. Agua.



- ❖ Es el principal componente del cuerpo (80% en recién nacidos y 60% en adultos).
- ❖ Sus necesidades varían en función de la edad y peso.
- ❖ Su consumo no aporta energía.

3. Necesidades Diarias Recomendadas.

Las recomendaciones de nutrientes se determinan a través de estudios, observaciones y de experimentación.

	Niños y niñas					Niños		Niñas	
Edad (años)	0-0.5	0.6-1	1-3	4-6	6-9	11-14	15-18	11-14	15-18
Energía (kcal)	650	850	1300	1850	2000	2500	3000	2200	2200
Proteínas (g)	13	14	16	24	28	45	59	46	44
Calcio (mg)	210	270	500	800	800	1300	1300	1300	1300
Hierro (mg)	6	10	10	10	10	12	12	15	15
Vitamina A (µg)	375	375	400	500	700	1000	1000	800	800
Vitamina C (mg)	30	35	40	45	45	50	60	50	60
Vitamina B1 (mg)	0.2	0.3	0.5	0.6	0.8	0.9	1.2	0.9	1.0
Vitamina B2 (mg)	0.3	0.4	0.5	0.6	0.9	0.9	1.3	0.9	1.0

4. TIPOS DE ALIMENTOS Y FRECUENCIAS DE CONSUMO.



Para conseguir estos nutrientes en la dieta no encontramos proteínas, hidratos de carbono y grasas como tal.

Sabiendo donde están podremos combinarlos para conseguir cubrir nuestras necesidades y seguir una buena alimentación.



- Actualmente debido a la gran oferta del mercado las clasificaciones clásicas se han ido complicando y hoy podemos hablar de: cereales, frutas, verduras y hortalizas, legumbres, leche y productos lácteos, carne, pescado y huevos, frutos secos, dulces, pastelería y bollería, aceites y grasas, bebidas, aperitivos y platos precocinados.



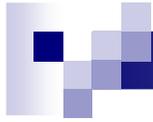
CEREALES.

- Son alimentos **ricos en hidratos de carbono**.
- **Incluye:** harinas, pan, pastas, galletas, arroz, cereales de desayuno, etc.
- Las harinas son ricas en almidón, contienen cantidades aceptables de proteínas, vitaminas y minerales. Cuanto más integrales sean, serán más ricos en estos nutrientes y en fibra.
- Frecuencia de consumo: **4-6 raciones/día**.



FRUTAS.

- Ricas en Vitaminas A y C, minerales, fibra e hidratos de carbono.
- La fibra se encuentra fundamentalmente en la piel.
- Generalmente se consumen crudas por lo que la retención de nutrientes es máxima.
- A partir de ellas se pueden elaborar zumos, mermeladas, frutas desecadas, etc. Estos derivados tienen peor valor nutricional que las frutas de partida.
- Frecuencia de consumo. **3 piezas/día (una de ellas debe ser un cítrico).**



VERDURAS Y HORTALIZAS.

- Gran fuente de vitaminas, minerales y agua e importantes cantidades de fibra.
- **Tipos:**
 - Hojas (lechuga, repollo).
 - Frutos (tomate, berenjena).
 - Tallos (apio, espárrago).
 - Raíces (zanahoria, remolacha).
 - Semillas (guisantes, judías).
 - Flores (coliflor, alcachofa).
 - Bulbos (cebolla, ajo).
 - Tubérculos (patata).
- Han de consumirse crudas o cocinarse en poco agua y durante poco tiempo para que la pérdida de vitaminas y minerales sea mínima.
- Los tubérculos tienen alto valor nutritivo por su contenido en almidón, proteínas, vitaminas y minerales.
- Frecuencia de consumo: **2 raciones/día, una de ellas en crudo como ensalada.**



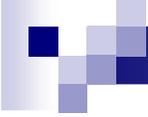
LEGUMBRES.

- Las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas, etc.) poseen:
 - Proteínas.
 - Hidratos de carbono.
 - Vitaminas.
 - Minerales: hierro y calcio.
- Es **conveniente** cocinarlos con cereales, patatas y verduras para lograr aumentar la calidad de su proteína.
- Frecuencia de consumo: **2-3 veces/semana.**

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS.



- Incluye la leche, el queso, el yogur y, en general, todos los derivados de la leche salvo la mantequilla que, por ser la grasa de la misma, se encuentra dentro del grupo de “aceites y grasas”.
- Son ricos en proteínas de algo valor biológico, calcio, fósforo y Vitaminas A, D y del grupo B.
- Contienen grasas saturadas, por lo que puede ser conveniente consumirlos reducidos en grasas (pero pierden vitaminas liposolubles (A, D, E, K).
- Frecuencia de consumo: **2-4 raciones/día.**

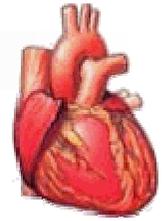


CARNES, PESCADOS Y HUEVOS.



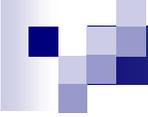
- Alimentos ricos en proteínas y grasas.
- La cantidad y calidad de las grasas es muy diferente:
 - Las **carnes** muy grasas (embutidos) son ricas en ácidos grasos saturados.
 - Los **pescados azules** con ricos en ácidos grasos poliinsaturados beneficiosos para prevenir enfermedades cardiovasculares.

CARNE.



- 🥩 Aportan principalmente proteínas y hierro.
- 🥩 **Partes musculares:** aportan cantidades variables de grasa.
 - 🥩 Frecuencia de consumo: 2-4 veces/semana (evitando consumirla siempre en fritura).
- 🥩 **Vísceras:** grasas y vitaminas.
 - 🥩 Frecuencia de consumo: 1 vez/semana.
- 🥩 **Embutidos:** cantidades de grasas muy variadas entre sí.
 - 🥩 Frecuencia de consumo: Ocasional, salvo los pocos grasos (pechuga de pavo o jamón cocido bajo en grasa).



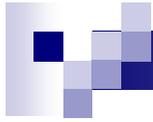


PESCADO.



- 🐟 Valor nutricional equivalente a la carne:
 - 🐟 Contiene proteínas de alto valor biológico.
 - 🐟 Grasa en baja cantidad (menos del 5% los blancos y por encima los azules), y de buena calidad (ω -3).
 - 🐟 También aportan calcio. Importante si se comen enteros, incluidas las espinas (especies de pequeño tamaño: boquerones, chanquetes, etc.).
 - 🐟 Yodo.
- 🐟 Frecuencia de consumo: **2-3 veces/semana** (blanco y azul).

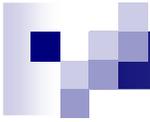




HUEVOS.

- **Contienen:**
 - Proteínas (clara).
 - Colesterol (yema).
 - Vitaminas.
- Frecuencia de consumo: **3-5 unidades semana.**
Teniendo en cuenta la presencia de huevo oculto en salsas, rebozados, etc.





FRUTOS SECOS.



- Alimentos que deben tomarse como complemento (en meriendas, a media mañana).
- Ricos en proteínas, grasas (poliinsaturadas), minerales y Vitamina (ácido fólico).

DULCES, PASTELERÍA, BOLLERÍA.



- Alimentos ricos en harinas refinadas (con escasa fibra), en grasas (saturadas) y en sacarosa (peligro en diabetes y caries).

ACEITES Y OTRAS GRASAS.



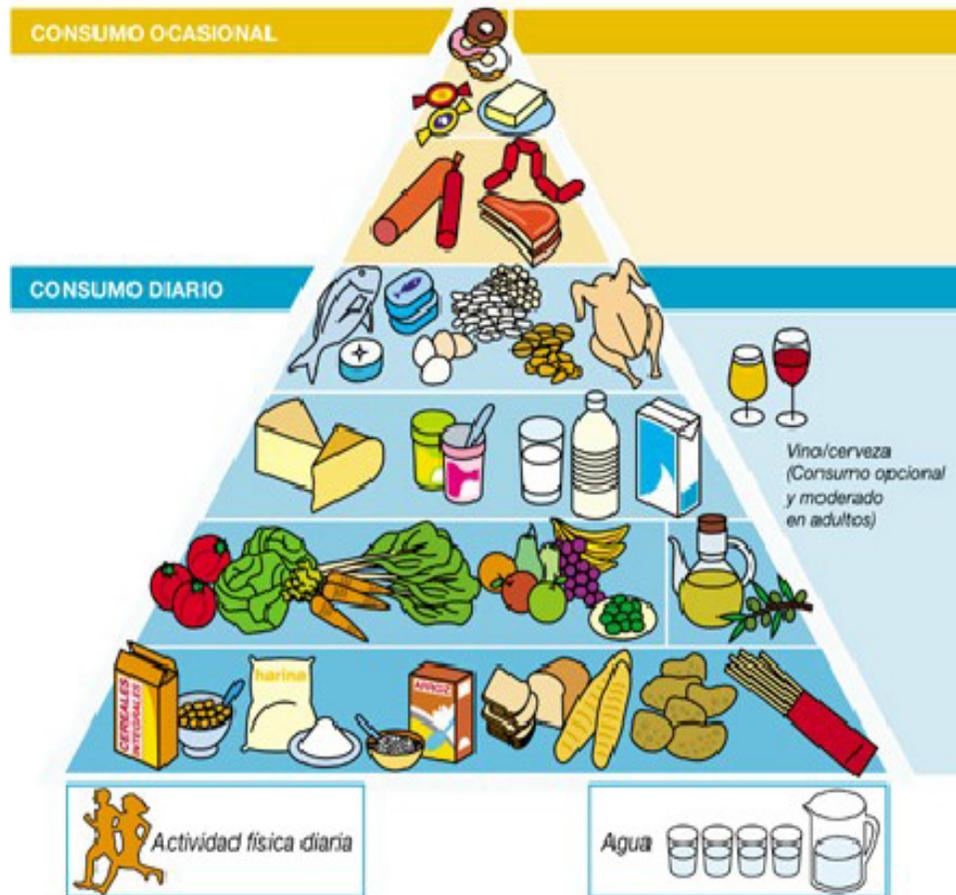
- Incluye:
 - Aceites vegetales de oliva, maíz, girasol, etc.
 - Grasas de origen animal como mantequilla, grasa de cerdo y vacuno, etc.
- Aportan calorías, vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.
- Conviene disminuir el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos saturados (carnes y alimentos de origen animal) y grasas saturadas (aceites de coco y palma).
- **Aceite de oliva** posee ácidos grasos monoinsaturados con efecto protector frente enfermedades cardiovasculares y debe incluirse diariamente en la alimentación.
- No abusar de frituras por su alto valor calórico.



BEBIDAS.

- El agua es la bebida recomendada para los niños de cualquier edad.
- Es aconsejable suministrar fruta entera en lugar de zumos, por su contenido en fibra.
- Los zumo comerciales y refrescos no son aconsejables por carecer de valor nutricional y aportar azúcares de rápida absorción.

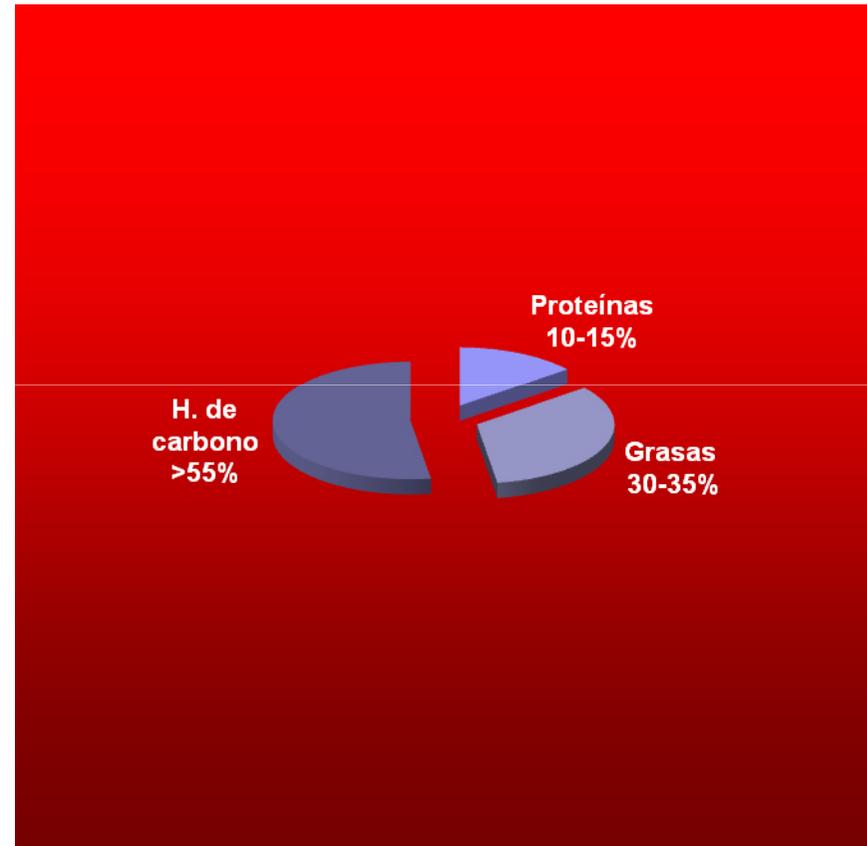
5. ALIMENTACIÓN SALUDABLE.



Para que la alimentación sea saludable, debe cumplir una serie de condiciones:

- **Completa:** contener todos los grupos de alimentos que aporten todos los nutrientes necesarios.
- **Equilibrada:** incorporar las cantidades apropiadas de alimentos.
- **Suficiente:** que cubra las necesidades del organismo, permitiendo el crecimiento y desarrollo.
- **Variada.** Proporcionar los aportes necesarios de vitaminas y minerales.
- **Adecuada:** apropiada y adaptada a la edad, sexo, tamaño corporal, etc.
- **Práctica y atractiva:** que se adapte a la apetencia de los niños.
- **Apoyada por un estilo e vida saludable:** que incluya práctica de ejercicio físico, correctos hábitos higiénicos, etc.

- Es de vital importancia la alimentación en la etapa escolar por:
 - Ser una etapa de crecimiento y desarrollo de la persona.
 - Adquirirse hábitos alimentarios.
- Las recomendaciones de energía diaria, debe ser aportada:
 - 10-15% por proteínas.
 - 30-35% por grasas.
 - 50-60% por carbohidratos.





La distribución en las diferentes comidas del día del total de las calorías que un niño debe consumir es:

Distribución calórica aconsejable a lo largo del día

Toma	% Kcal Totales
Desayuno-media mañana	20-25%
Comida	30-35%
Merienda	10-15%
Cena	20-30%

5.1. DESAYUNO.



- Debe de realizarse TODOS los días, tomando un alimento de cada grupo:
 - **Lácteos**: yogur, leche, cuajada, quesitos, queso, queso fresco, etc.
 - **Hidrato de carbono**: pan, galletas, biscottes, cereales, bollería, etc.
 - **Fruta**: cualquier fruta, zumos, compota, frutas desecadas, etc.
 - **Complemento**: embutido, huevos, mantequilla, aceite de oliva, mermelada, jamón, etc.

5.2. Comida.

1^{er} Plato.



Organizar cierta alternancia entre verduras e hidratos de carbono:

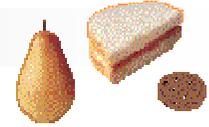
<u>Verduras</u>	<u>Arroces</u>	<u>Verduras</u>	<u>Pasta</u>	<u>Verduras</u>	<u>Legumbres</u>
Acelgas	Gambas	Acelgas	Macarrones	Acelgas	Garbanzos
Judías verdes	3 delicias	Judías verdes	Chorizo	Judías verdes	Lentejas
Borraja	Setas	Borraja	Setas	Borraja	Guisantes
Coles	Almejas	Coles	Gambas	Coles	Alubia blanca
Espárragos	Calamares	Espárragos	Carbonara	Espárragos	Alubia roja
Berenjena	Surimi	Berenjena	Marinera	Berenjena	Alubia pinta
Pimientos	Verduras	Pimientos	Verduritas	Pimientos	Pimientos
Calabacín	Lentejas	Calabacín	Pesto	Calabacín	etc.
Brócoli	etc.	Brócoli	Atún	Brócoli	
etc.		etc.	etc.	etc.	



2º Plato.

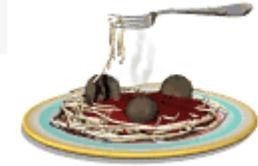
- Organizar cierta alternancia entre **carne** y **pescado**.
- El segundo plato siempre ha de ir acompañado de una guarnición vegetal.
 - Carnes: pollo, cerdo, pavo, ternera, cordero, etc.
 - Pescados: atún, bonito, salmón, merluza, pescadilla, gallo, lenguado, sardinas, mero, rodaballo, panga, etc.
 - Guarniciones: ensaladas, setas, trigueros, zanahoria, verdura a la plancha, pimientos, ajetes, etc.

Postre: fruta o lácteo.



5.3. Almuerzos y meriendas.

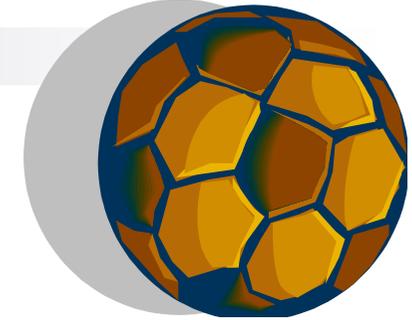
- No saltárselos.
- Pero tampoco pasarse.
- Buenas opciones: frutas, pequeños bocadillos, algún lácteo, un puñado de frutos secos, etc.
- Procurar que no se esté continuamente picando.
- No tratar de compensar.



5.4. Cena.

- Han de seguir la línea de las comidas pero más frugales.
- Lo mejor es un único plato:
 - Tortillas variadas con guarnición.
 - Cremas, sopas, caldos.
 - Carne o pescado con guarnición.
 - Ensaladas “completas” con proteína.
 - Fiambres con guarnición.
 - Bocadillos sencillos.
- **Postre:** fruta o lácteo (alternando con el de la comida).

6. Actividad física. Recomendaciones.



- Si consumimos mas energía de la que gastamos (en crecer y actividad física) ganaremos peso extra y desarrollaremos sobrepeso y obesidad.
- La actividad física produce beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud.
- Ventajas de realizar actividad física y deporte:
 - Incrementa la autoestima.
 - Reduce las actitudes negativas frente la escuela y la salida de la misma.
 - Mejora la salud, previene lesiones y daños posturales.
 - Mejora el rendimiento escolar.
 - Proporciona experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.
 - Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto: velocidad, distancia, profundidad, fuerza, etc.
 - Fomenta la capacidad de concentración.

7. WEB de SERAL.



- En la página Web de SERAL www.seral-service.com . En la parte derecha hay que hacer click en el área escolar. Con el código, facilitado en el centro podemos descargarnos el menú del colegio en varios idiomas.
- Allí nos encontraremos con una gran información y toda la actualidad nutricional hasta la fecha.