

TALLER – NUTRICIÓN EN LA INFANCIA (Fem Familia)

1. CÓMO PREPARAR UN MENÚ INFANTIL SALUDABLE

1.1. La Rueda de los Alimentos – Grupos de alimentos y sus funciones

1.2. La Pirámide de la Alimentación – Raciones diarias y semanales

1.3. Elaboración de un menú diario paso a paso (por raciones)

1.4. Elaboración de un menú semanal (por raciones)

2. MITOS EN ALIMENTACIÓN INFANTIL

3. APLICACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. CÓMO PREPARAR UN MENÚ INFANTIL SALUDABLE

- La planificación de dietas puede y debe ser modificada en función de la organización familiar y de los hábitos alimentarios y estilo de vida de la familia.
- Se recomienda tener en cuenta la particular gastronomía de las diferentes regiones o comunidades autónomas que existen en nuestro país, ya que forman parte de nuestra riqueza cultural. En este sentido, se pretende potenciar:
 - El consumo de productos propios de la denominada “**Dieta Mediterránea**”.
 - El uso de aceite de oliva, virgen si es posible.
 - Los llamados “guisos de cuchara” como primeros platos de las comidas del mediodía.
 - El control sobre el consumo de azúcares simples, grasas saturadas y otras grasas perjudiciales para la salud.
 - El consumo de agua, como bebida principal.
- El método que vamos a aplicar para elaborar el menú tiene carácter general, es decir, que puede aplicarse en cualquier época del año. Sin embargo, recomienda

hacer las adaptaciones necesarias para utilizar **alimentos “de temporada”**, en especial en lo que respecta a las frutas y verduras.

1.1. La Rueda de los Alimentos – Grupos de alimentos y sus funciones

La Rueda de los Alimentos es un recurso didáctico que favorece el aprendizaje de los conceptos básicos de la dieta saludable, enfatizando en el papel de los distintos grupos de alimentos y de los nutrientes con funciones plásticas, energéticas y reguladores presentes en los mismos.

Los **grupos de alimentos** componentes de la Rueda de Alimentos son los siguientes:

I. Energéticos, de composición predominante en hidratos de carbono (cereales y sus productos derivados, arroz, pasta, patatas, azúcar, etc.)

II. Energéticos, de composición predominante en grasas (mantequilla, aceites y grasas en general)

III. Plásticos, de composición predominante en proteínas de origen lácteo (leche, yogur, etc.)

IV. Plásticos, de composición predominante en proteínas de otro origen (carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos)

V. Reguladores (verduras y hortalizas)

VI. Reguladores (frutas)

En La Rueda de los Alimentos se señala la importancia relativa en nuestra dieta de los diferentes grupos de alimentos mediante el distinto tamaño de los sectores correspondientes. También se señala la frecuencia relativa en la que deben consumirse los alimentos dentro de cada grupo, representándose con un tamaño más reducido aquéllos que deben ingerirse más esporádicamente.

La rueda de los Alimentos incluye, además, mención explícita al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes.

1.2. La Pirámide de la Alimentación – Raciones diarias y semanales

La Pirámide de la Alimentación de la Estrategia NAOS (Ministerio de Sanidad y Consumo) es una herramienta educativa clave para la promoción de unos hábitos alimentarios y estilo de vida saludables.

En la pirámide, las recomendaciones nutricionales y de estilo de vida están asociadas a símbolos visuales que permiten comprender de manera intuitiva el mensaje. Tiene dos particularidades importantes que la hacen muy útil como herramienta educativa:

- Tiene forma de **pirámide distorsionada** para semejarse a la silueta de un barco que navega sobre el agua. Este símil acerca el símbolo de la Pirámide de la Alimentación a la propuesta saludable de Dieta Mediterránea.
- La pirámide está **dividida** en dos mitades: una dedicada a la ALIMENTACIÓN y otra dedicada a la ACTIVIDAD FÍSICA. Ambas se asocian en el mismo símbolo constituyendo el ESTILO DE VIDA saludable.

De esta pirámide vamos a extraer la raciones diarias y semanales que de los distintos grupos de alimentos debemos tomar:

- Alimentos Proteicos (función estructural)
 - Lácteos: 2-3 raciones/día, 14-21 raciones/semana
 - Carne, pescado, huevos, legumbres y frutos secos: 3 raciones/día y 21 raciones/semana:
 - Carne roja: 2 ración/semana
 - Pescado azul: 3 raciones/semana
 - Huevos: 2 raciones/semana
 - Legumbres: 2 raciones/semana
 - Frutos secos: 5-7 raciones/semana
- Alimentos Energéticos (función energética)
 - Azúcares simples (bollería, pastelería, repostería, golosinas, etc.): 0 raciones/día y 1-2 raciones/semana
 - Azúcares complejos (pan, cereales, patatas, arroz, pasta, etc.): 4 raciones/día y 28 raciones/semana

- Alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra (función reguladora)
 - Frutas: 2-3 raciones/día y 14-21 raciones/semana
 - Verduras y hortalizas: 2 raciones/día y 14 raciones/semana

GRUPOS DE ALIMENTOS	FUNCIÓN	ALIMENTOS	RACIONES/DÍA	RACIONES/SEMANA
PROTEICOS	ESTRUCTURAL	Lácteos	2-3	14-21
		Carne	3	Carne roja: 2
		Pescado		Pescado azul: 3
		Huevos		Huevos: 2
		Legumbres		Legumbres: 2
Frutos secos	Frutos secos: 5-7			
ENERGÉTICOS	ENERGÉTICA	Bollería Repostería Pastelería Golosinas etc.	0	1
		Pan Cereales Patatas Arroz Pasta etc.	4	28
		Aceites Mantequillas etc.	5-8	35
REGULADORES	REGULADORA	Frutas	2-3	14-21
		Verduras y Hortalizas	2	14

1.3. Elaboración de un menú diario paso a paso (por raciones)

1.4. Elaboración de un menú semanal (por raciones)

2. MITOS EN ALIMENTACIÓN INFANTIL

- **Mito: Es obligación de los padres que los niños coman.**

Realidad: Es obligación de los padres ofrecer una alimentación correcta a sus hijos. Es responsabilidad de los niños decidir si comen o no y cuánto comen. Es importante dejar que los niños reconozcan sus señales de hambre y saciedad y aprendan a comer la cantidad que realmente los deje satisfechos. De esta manera es más fácil evitar problemas de obesidad. La obligación de los padres es ofrecer una dieta variada, equilibrada, apetecible, darles a probar alimentos nuevos, poner un horario de comidas, etc. Una vez que los niños tienen ciertas responsabilidades es más fácil que su alimentación sea la adecuada.

- **Mito: Mi hijo come poco y creo que por eso es más delgado que el resto de niños de su clase.**

Realidad: Tener una constitución física delgada no es sinónimo de enfermedad. No hay motivo para preocuparse si el niño ha tenido una adecuada ganancia de peso y talla, sin estancamiento o descenso en los percentiles, y si no hay otros signos de alarma en las revisiones realizadas por su pediatra. En este caso debes tranquilizarte, ya que los alimentos que toma son suficientes para cubrir sus requerimientos nutricionales.

Regla de Oro: NINGÚN NIÑO SANO SE MUERE DE HAMBRE.

- **Mi hijo tiene exceso de peso; le quito el pan y la pasta de la dieta y adelgazará.**

Realidad: Los hidratos de carbono (pan, cereales, pasta...) son la base de la **pirámide alimentaria** y han de consumirse a diario. Los HC han de suponer aproximadamente el 55-60 por ciento de la dieta. Lo que sería conveniente es que parte de ellos fueran integrales, porque aportan más cantidad de fibra que tienen efecto saciante, y no acompañarlos de alimentos altamente calóricos como mantequilla o embutidos.

- **Mito: Las grasas no son buenas y es más sano eliminarlas desde la edad preescolar.**

Realidad: Las grasas son indispensables en la alimentación de cualquier persona y los niños no son la excepción. Las grasas o lípidos nos aportan energía, vitaminas como la A, D, E y K, protegen nuestros órganos, nos ayudan a mantener una temperatura adecuada, etc. Deben proporcionar hasta un 30 ó 35% del total de calorías que consumimos diariamente. De éste porcentaje el 90% debe de venir de las grasas conocidas como insaturadas que las

encontramos principalmente en alimentos de origen vegetal como el aguacate, las nueces, los aceites como el de maíz, soja, girasol, etc., y en alimentos elaborados a base de ellos como la margarina. Adicionalmente estos alimentos son fuente de las grasas esenciales, es decir que el cuerpo no las puede producir y las necesita obtener de los alimentos y son indispensables para el sano crecimiento y desarrollo de nuestros niños.

- **Mito: Debo limitar el consumo de huevos de mi hijo a dos por semana.**

Realidad: Hasta hace poco, se recomendaba que esto fuera así, pero se ha descubierto que el huevo no influye tanto como se pensaba en el aumento de los niveles de **colesterol** sanguíneos. Además, este alimento aporta proteínas de alto valor nutricional, vitaminas y minerales. Por lo tanto, si nos encontramos ante un niño sano que toma una dieta variada y saludable no tenemos porqué ser tan estrictos con el número de huevos que debe consumir.

- **Mito: La leche de vaca produce mucosidad en los niños.**

Realidad: Los niños (y también los adultos) sólo tienen mocos si sufren una infección respiratoria. Cuando son pequeños se resfrían muchas veces y toman también mucha leche, pero no tiene sentido asociar ambos fenómenos. No es aconsejable sustituir de forma permanente la leche de vaca por **bebidas de soja**, al menos en niños menores de dos años, ya que las bebidas de soja comerciales generalmente tienen un **contenido calórico menor y proteínas de calidad inferior** a las de la leche de vaca. Además, las bebidas de soja contienen una proporción elevada de **fitatos** que dificultan la absorción de algunos minerales, entre ellos el hierro. Sí es recomendable, en cambio, ofrecer a los niños mayores de un año una amplia variedad de leches y derivados de leche. En el caso de que la leche no les guste demasiado, aumentar el consumo de quesos y yogures puede ser una buena opción.

- **Mito: Para un buen crecimiento es necesario un suplemento vitamínico.**

Realidad: La gran mayoría de los niños no necesitan un suplemento vitamínico. Si nuestros hijos consumen una alimentación variada que incluya verduras, frutas, cereales, leguminosas, alimentos de origen animal, grasas y azúcares en una proporción adecuada, podemos estar tranquilos de que están consumiendo los nutrientes necesarios. No hay que olvidar que nuestra alimentación no depende de un alimento o de un tipo de comida sino del conjunto de alimentos que consumimos en varios días.

- **Mito: La jalea real y el propóleo aumentan las defensas.**

Realidad: La jalea real es un producto elaborado por las abejas para alimentar a la abeja reina y las larvas. Y el propóleo es una sustancia antiséptica que las abejas extienden por las paredes de la colmena para proteger a la comunidad contra los gérmenes patógenos. Ambas son imprescindibles para la supervivencia de las abejas, no para los seres humanos. La Autoridad Europea para la Seguridad Alimentaria (EFSA) ya ha advertido de que los efectos curativos que se atribuyen al propóleo (y a los flavonoides del propóleo) NO están suficientemente probados.

- **Mito: Un vaso de leche antes de dormir favorece el sueño.**

Realidad: El culpable es el triptófano, un aminoácido esencial que está presente en alimentos como la leche, el plátano, la carne o el pescado. El triptófano hace que produzcamos melatonina y serotonina, nos relajemos y descansemos mejor. De hecho, la composición de la leche materna también varía a lo largo del día, siendo la de la última toma del día la más rica en este aminoácido.

- **Mito: El agua de arroz es buena para curar la diarrea. VERDAD**

Realidad: Además de detenerla, el agua de arroz ayuda a rehidratar al pequeño. Tradicionalmente, se ha usado como el equivalente doméstico del suero, ya que facilita la digestión. Para prepararla, se recomienda poner a hervir una parte de arroz por tres de agua durante quince minutos.

- **Mito: Los alimentos congelados pierden cualidades nutricionales.**

Realidad: Con la congelación se conservan muy bien el sabor y las propiedades nutricionales de los alimentos, y sólo existe una mínima pérdida de vitaminas. Por eso, los congelados constituyen una buena manera de preparar platos caseros y poder dárselos al niño posteriormente. Es conveniente tener precaución al manipular los alimentos, ya que el frío retrasa el crecimiento de los gérmenes pero no los elimina por completo. También se aconseja descongelar lentamente en la nevera y no volver a congelar un alimento que ha sido previamente descongelado.

3. APLICACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Diana come sano.** <https://itunes.apple.com/es/app/diana-come-sano-juegos-educativos/id641478076?mt=8>
- **Fat cooker** (Juegosdiarios.com). <http://www.juegosdiarios.com/juegos/fat-cooker.html>
- **Hero Baby para mamás y bebés.** <https://itunes.apple.com/es/app/hero-baby-para-mamas-y-bebes/id421705147?mt=8>
- **Contando carbohidratos con Lenny** (para niños diabéticos) <https://itunes.apple.com/us/app/contando-carbohidratos-con/id464296487?mt=8>
- **Food Flight Christmas.** http://kidshealth.org/kid/misc/_bfs_foodflight.html
- **Aprendiendo a comer.** <https://itunes.apple.com/us/app/bienvenido-la-vida-aprendiendo/id585659193>
- **Aprendes con Bo: ¡La alimentación!** <http://www.ilearnwith.com/our-apps/nutrition/?lang=es>
- **Fun food** (Nutribén). <http://www.nutribenfunfood.com/>
- **Lala Breakfast.** <https://itunes.apple.com/us/app/lala-breakfast-fun-breakfast/id650830467?mt=8>
- **Lala Lunchbox.** <http://lalalunchbox.com/>
- **Andy Caramelo** (Cuento infantil – edición Kindle). http://www.amazon.com/cuento-infantiles-Caramelo-descubrir-saludable-ebook/dp/B00EQFCKUI/ref=cm_cr_pr_product_top/192-9737212-7886861