

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CRECIMIENTO



Jaén, marzo de 2024.

Pedro J. Extremera Ortega
*Médico especialista en Endocrinología y
Nutrición.*

INTRODUCCIÓN

- Los niños no tienen capacidad para elegir lo que más les conviene. Es tarea y **responsabilidad del adulto** guiarles en este campo tan importante para su futuro.
- El adulto debe estar **bien informado** sobre la correcta alimentación del niño.
- El niño opina, pero el adulto debe tener la **decisión y ser firme**.
- A los niños hay que facilitarles al máximo la posibilidad de **probar**
- Cuanto más **variada** sea la alimentación de un niño, más posibilidades tiene de alcanzar su pleno desarrollo.
- **No** hay que **demonizar ni prohibir** ningún alimento, sino las cantidades y frecuencias de consumo.
- La pauta de alimentación familiar es el primer **ejemplo** que el niño va a seguir. Es muy difícil que si los padres o los modelos de autoridad descartan u omiten algún alimento, el niño lo incluya de buen grado dentro de su alimentación habitual.
- El **apetito es variable**. Los niños comen hasta la necesidad que tienen de crecer.



OBJETIVOS



- **Cubrir necesidades nutricionales** que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo.
- **Evitar carencias** y desequilibrios nutricionales.
- Iniciar la **prevención de enfermedades** crónicas del adulto relacionadas con la alimentación.
- Promover la adquisición, el desarrollo y el asentamiento de **hábitos alimentarios correctos** para que permanezcan estables en la vida adulta.



PADRES Y ESCUELA

- El primer aprendizaje alimentario de los niños se hace en el entorno familiar.
- Los niños cada vez pasan más tiempo en las escuelas, siendo un medio fundamental para aumentar los conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física.
- En el caso de un niño que come en el comedor escolar, aproximadamente entre el 10% y el 15% del total de la alimentación depende del colegio, y el 85% o el 90% restante de los padres (desayuno, media mañana, merienda y cena).



“No prepares el camino para el niño, prepara al niño para el camino”

Anónimo.



“Predicar con el ejemplo es el mejor argumento”.



CRECIMIENTO

Las **necesidades de nutrientes** de un niño van de acuerdo con los cambios en las tasas de crecimiento.

De **los 4 a los 6 meses** un bebé debe tener el doble de peso que tenía al nacer.

De **los 1 a los 2 años** solo aumentarán unos 2 kilos.

De los **2 a los 5 años** el añadido de peso permanece en una tasa de 2 kilos al año.

Entre los **2 y los 10 años**, el niño crece a un ritmo constante.



TIPOS DE NUTRIENTES

PROTEÍNAS



GRASAS



FIBRA



HIDRATOS DE CARBONO



CARBOHIDRATOS

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



FIBRA

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



VITAMINAS

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



GRASAS

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



PROTEÍNAS

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



MINERALES

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.



Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Actividad física:

Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua
Estilo de vida Saludable



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



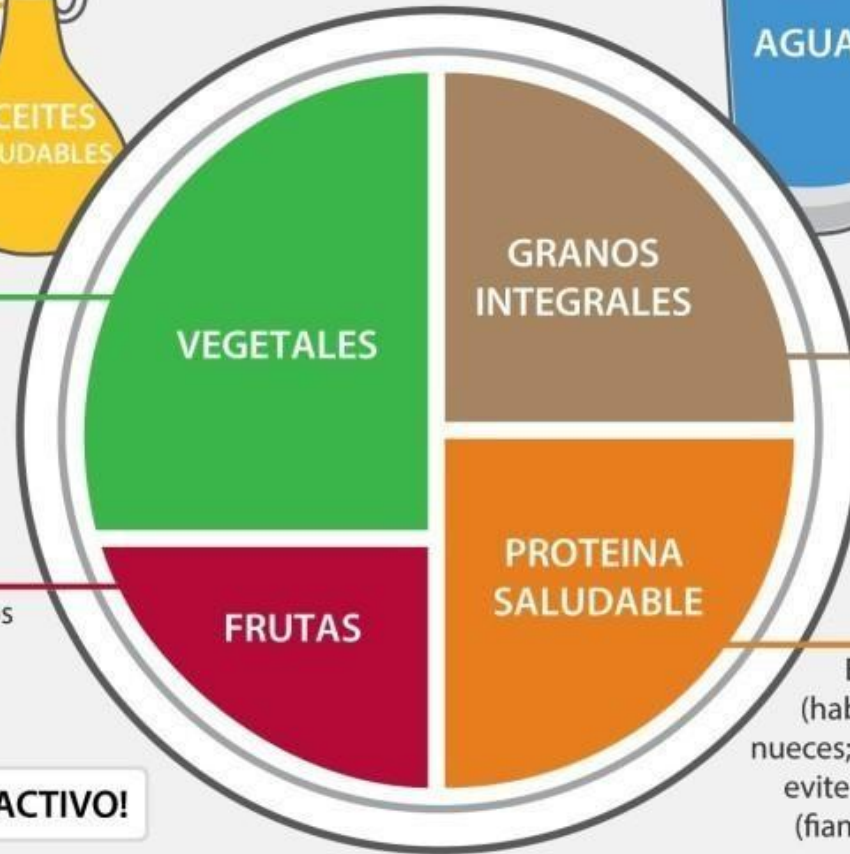
Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



pequeños cambios

PARA COMER MEJOR 

más *cambiar a* *menos*

FRUTAS
Y HORTALIZAS
LEGUMBRES
FRUTOS SECOS
VIDA ACTIVA
Y SOCIAL


AGUA
ALIMENTOS
INTEGRALES
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN
ALIMENTOS
DE TEMPORADA
Y PROXIMIDAD

SAL
AZÚCARES
CARNE ROJA
Y PROCESADA
ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS



DISFRUTA COMIENDO *sano*

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

PARA  Integrat per a la Promoció
de la Salut i el Benestar Social
Mitjà d'Intervenció Social

061 **CatSalut**
Respon

canalsalut.gencat.cat



PLAN 5-2-1-0



- ❑ El 5 es el número de raciones de fruta y verdura que deberías comer al día.
- ❑ El 2 es el número máximo de horas en el niño puede estar haciendo uso de pantallas como elementos de ocio.
- ❑ El 1 es el número de horas de actividades que impliquen movimiento. El 0 es el número de bebidas azucaradas que el niño debe consumir al día.
- ❑ En España se promueve la campaña “5 al día”.



Necesidades calóricas en niños

Edad (meses)	Niños	Niñas
3	327-728	342-685
6	392-879	351-819
9	504-924	459-860
12	480-1158	506-1013
18	704-1211	509-1168
24	728-1302	662-1273

Buttle, NF. et al. Al J Clin Nutr 2000;72:1558-69



Distribución calórica/día

(Total calorías diarias)

Desayuno 20 % TCD

Media mañana 10 % TCD

Almuerzo 35 % TCD

Merienda 10% TCD

Cena 25 % TCD

Desayuno 20%

Almuerzo de media mañana 10-15%

Cena 25%

Merienda 10-15%

Comida 25-35%



FALSO



DESAYUNO Y MERIENDA

El desayuno debería incluir algún alimento a base de harina, una fruta y un producto lácteo, complementado con proteína: jamón, atún o huevo.

FALSO ❌

Los desayunos y meriendas **no** deben ser **improvisados**.



Las meriendas **deben ser ligeras y nutritivas**. Son la antesala de la cena.



MENÚ ESCOLAR

Primeros platos	Frecuencia semanal
Arroz	1
Pasta	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras	1-2

Segundos platos	Frecuencia semanal
Carnes	1-2
Pescados	1-3
Huevos	1-2
Ensaladas variadas	3-4
Guarniciones	1-2

Postres	Frecuencia semanal
Fruta fresca	4-5
Yogur	0-1
Queso fresco/Cuajada Frutos secos	0-1

- ✓ **Bajo** contenido en **sal**
- ✓ **Agua**
- ✓ **Pan**, fomentando el **integral**.
- ✓ **Diversificación** de formas de elaboración, técnicas culinarias y aportando variedad.

ESCUELA INFANTIL MUNICIPAL FUENTEZUELAS

MENÚ ENTERO

MES: MARZO/24

	L	M					VIERNES 1	V	
							- Sopa de fideos. - Tortilla de atún. ALÉRGENOS: gluten, huevo, pescado.		
LUNES 4	L	MARTES 5	M	MIÉRCOLES 6	X	JUEVES 7	J	VIERNES 8	V
- Arroz a la cubana con pollo y huevo. ALÉRGENOS: Gluten, huevo, sulfitos.		- Lentejas estofadas. - Filete de pavo. ALÉRGENOS: legumbres.		- Estofado de pescado - Ensalada mixta. ALÉRGENOS: pescado.		- Crema de habichuelas. - Filete de lomo adobado. ALÉRGENOS: lácteos, legumbres y gluten.		- Carne con tomate y patatas a tiras ALÉRGENOS: Sulfitos.	
LUNES 11	L	MARTES 12	M	MIÉRCOLES 13	X	JUEVES 14	J	VIERNES 15	V
- Pasta a la carbonara. - Tomate natural. ALÉRGENOS: Gluten, lácteos.		- Potaje de garbanzos con espinacas. - Ensalada mixta. ALÉRGENOS: Legumbres, sulfitos.		- Albóndigas en salsa con patatas a tiras. ALÉRGENOS: Gluten, sulfitos, huevo.		- Crema de calabacín. - Filete de merluza en salsa verde. ALÉRGENOS: Pescado.		- Lentejas estofadas. - Filete de lomo adobado. ALÉRGENOS: Legumbres.	
LUNES 18	L	MARTES 19	M	MIÉRCOLES 20	X	JUEVES 21	J	VIERNES 22	V
- Potaje de habichuelas con arroz. - Ensalada mixta con huevo. ALÉRGENOS: Legumbres, huevo.		- Pasta con tomate y atún. - Caprichos de merluza con ensalada. ALÉRGENOS: Gluten, pescado.		- Carne en salsa de almendras con patatas a tiras ALÉRGENOS: Frutos secos, lácteos.		- Sopa de fideos. - Tortilla de espinacas. ALÉRGENOS: Gluten y huevo		- Cocido con pollo. - Ensalada mixta. ALÉRGENOS: Legumbres, huevo.	
LUNES 25	L	MARTES 26	M	MIÉRCOLES 27	X	JUEVES 28	J	VIERNES 29	V
- Crema de habichuelas. - Filete de lomo adobado. ALÉRGENOS: Legumbres.		- Guisado de ternera - Ensalada de tomate y huevo duro. ALÉRGENOS: Proteína de la vaca y huevo.		- Arroz a la cubana con pollo y huevo. ALÉRGENOS: Gluten, huevo, sulfitos.		FIESTA		FIESTA	

Este menú se adaptará a las intolerancias y alergias que se presente. De postre se le dará fruta de temporada. El pan será integral.



CARIES



- La caries es una de las **patologías** más prominentes en el mundo con un **gasto sanitario importantísimo**.
- 60%-90% de los niños en edad escolar presentan caries.
- **No** es solo cuestión de **genética**.
- **Desequilibrio** de la flora bucal si hay exceso de azúcar y no hay una correcta higiene.
- **Disbiosis**. Desmineralización de los tejidos. Remineralización con la propia saliva.
- Lavado de dientes desde la aparición del primero.
- Uso de **pasta** dental **fluorada**. Hasta los 3 años con 1000 ppm de flúor. Equivalente a un grano de arroz.



ALIMENTOS MALSANOS



- Galletas/Galletas chocolateadas.
- Cereales de desayuno azucarados.
- Cremas de avellanas para untar.
- Barritas de cereales.
- Bollería industrial.
- Margarina.
- Pizza precocinada y/o congelada.
- Pasta precocinada.
- Embutidos.



- Bebidas azucaradas/energéticas.
- Golosinas.
- Pasteles.
- Helados.
- Pan blanco de molde.
- Azúcar de mesa.
- Chocolate.
- Productos lácteos azucarados.
- Mermeladas y derivados.
- Zumos y néctares.



sinAzucar.org

9,3% leche en polvo
3,8% avellanas
aceite de palma
aceite de girasol

**60%
azúcar**

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

sinAzucar.org

Shandy
Cruzcampo

SABOR
Limón

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

sinAzucar.org

tomate frito
receta artesana

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

sinAzucar.org

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

sinAzucar.org

AQUARIUS

NARANJA

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

sinAzucar.org

**77%
azúcar**

Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

DETECTIVE EN SUPERMERCADOS



Es interesante saber cómo interpretar los datos que aparecen en las etiquetas nutricionales de los productos:

- **Calorías:**

Alto en Kcal si más de 200 Kcal/100 gr. Bajo si no supera 100 Kcal/100 gr.

- **Grasa:** Se deben evitar las hidrogenadas y limitar las saturadas.

Alto: más de 20 gr./100 gr. Moderado: 5-20 gr./100 gr. Bajo: menos 5gr./100 gr.

- **Azúcar:** Hay que buscar el azúcar oculto (glucosa, sacarosa, fructosa, maltosa).

Alto: más de 10 gr./100 gr. Moderado: 2-10 gr./100 gr. Bajo: menos 2gr./100 gr.

- **Sal:**

Alto si más de 1gr./100 gr. o más de 500 mgr. Sodio/100 gr.

Bajo si menos de 0'25 gr./100 gr. o menos de 100 mgr. Sodio/100 gr.

- **CDR:** porcentaje de calorías que aporta una ración respecto a la cantidad que se precisa ingerir al día.



NUTRISCORE

- Califica a los alimentos en cinco colores que van del verde (más saludable) al rojo (menos saludable).
- Se obtiene mediante un algoritmo que valora favorablemente: las proteínas, fibras y porcentaje de frutas, verduras, leguminosas y frutos secos; y desfavorablemente: **composición en calorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio.**
- Es muy útil para comparar los alimentos dentro de un mismo grupo.
- Algunos estudios demuestran que se genera una mejora nutricional de +9,3% de la media de las cesta de compra de los participantes.



BARRERAS PARA COMER SALUDABLEMENTE

- ❖ **Preferencia innata por el azúcar.**

Dulce: áreas cerebrales implicadas en aprendizaje, recompensa y afecto.

Amargo = Veneno (neofobia).

- ❖ **Creencias negativas acerca de la comida.**

- ❖ **Influencia del marketing y la publicidad.**

Gran cantidad de anuncios en horario familiar de alimentos ricos en grasa y azúcar.

- ❖ **Lo que comen sus amigos.**

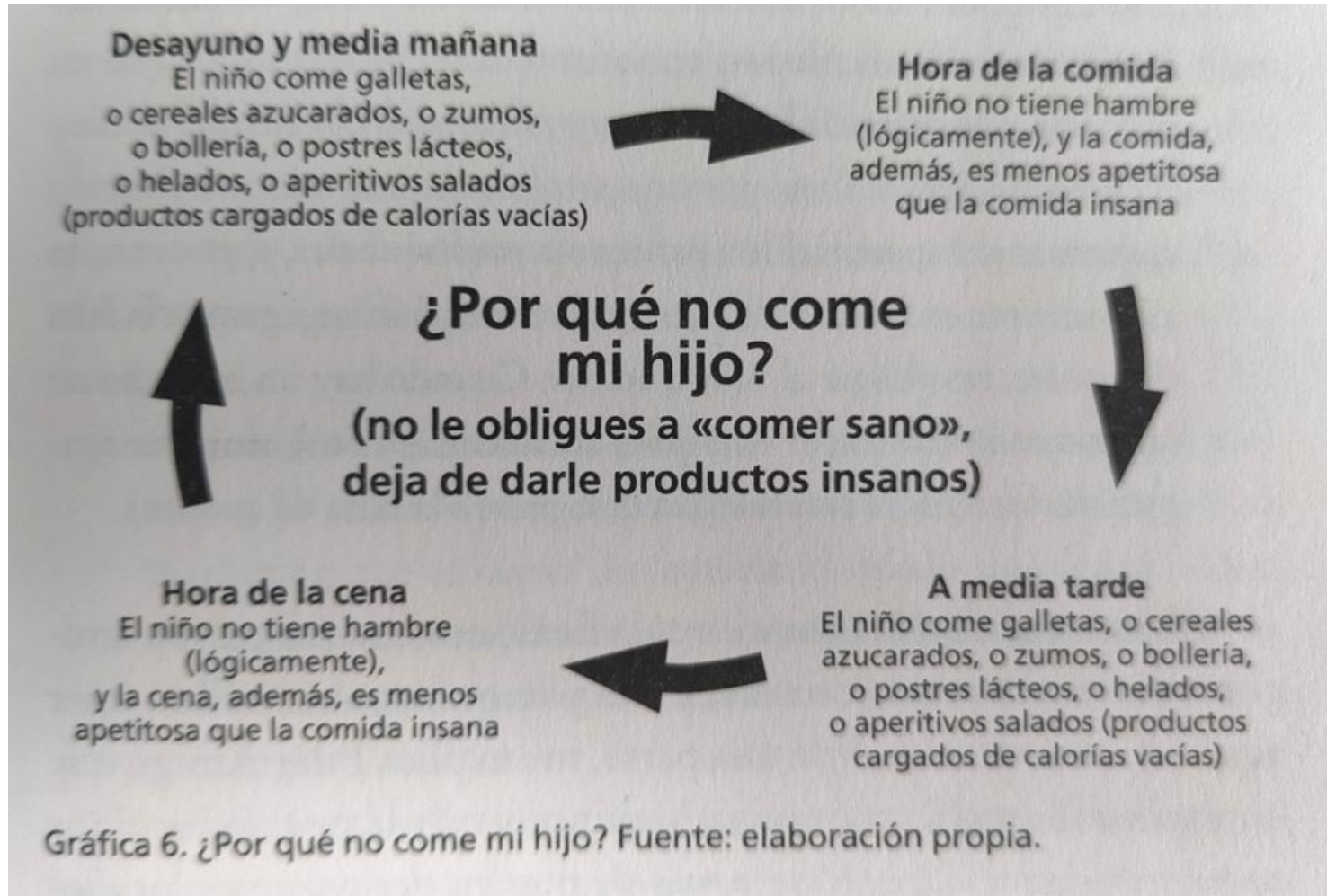
- ❖ **La compra conjunta** en el supermercado.

- ❖ **Falta de imaginación** para ofrecer opciones atractivas.

- ❖ **Falta de tiempo** que lleva a la improvisación.



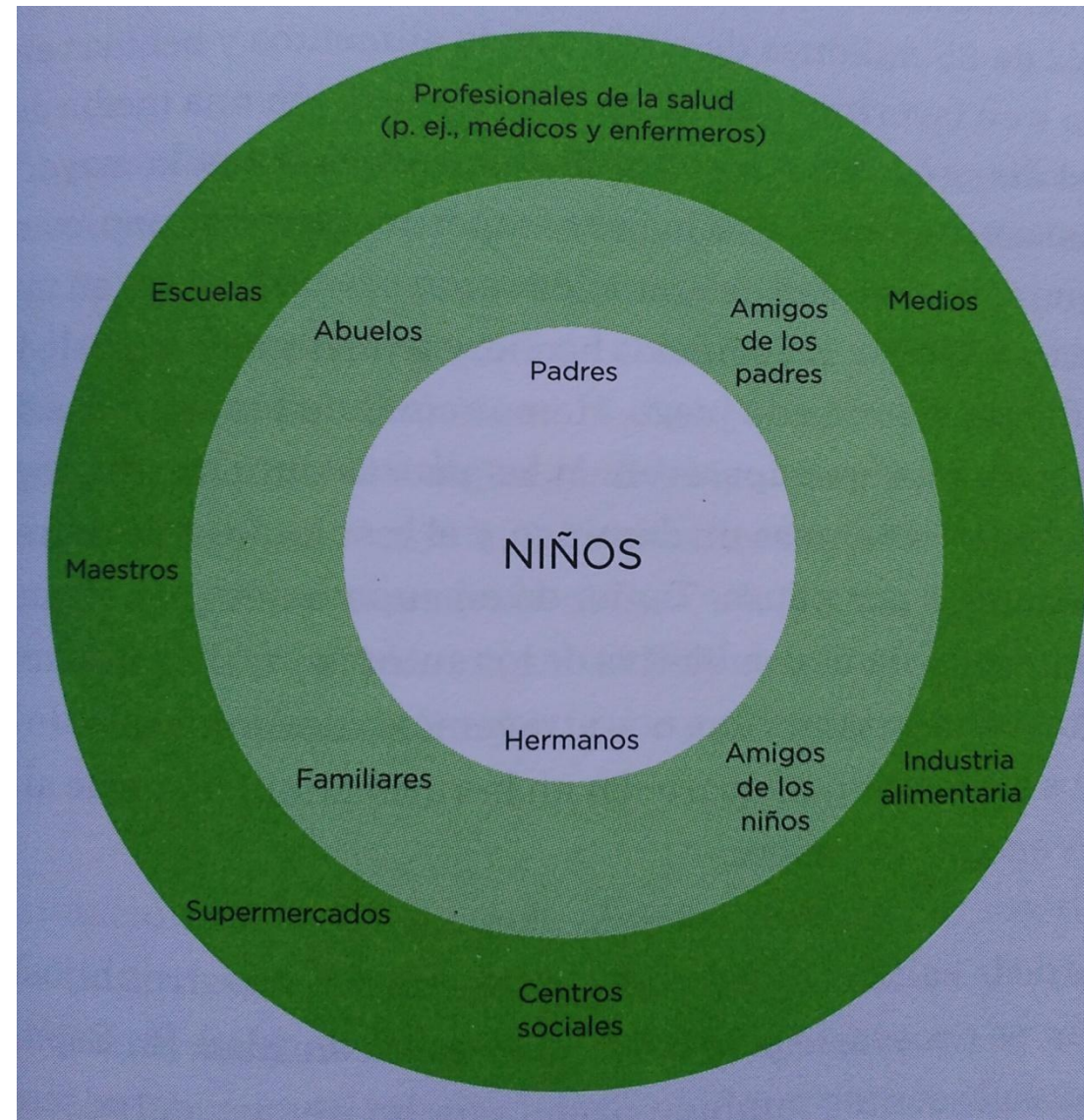
ROMPER EL CÍRCULO



Fuente: Julio Basulto.



Influencias en la ingesta de los niños



Fuente: Curtis, K. E., Laboro, S.; Brown, K. E., "Targeting Parents for Childhood Weight Management: Development of a Theory-Driven and User-Centered Healthy Eating App", *JMIR Mhealth Uhealth*, 2015; 3(2): e69.



OBSTÁCULOS

SOLUCIONES

Disponibilidad y frecuencia de alimentos sanos

Que siempre haya fruta.
Dos piezas de fruta al día (tomarla de postre en la cena dos días, en la merienda otros dos días y en el desayuno un día).

Disponibilidad y frecuencia de alimentos insanos

Reducir la frecuencia con que los compro.
No tenerlos en casa y consumirlos fuera.
Consensuar con el niño el momento en que sí podrá comerlos.

Sabor de los alimentos sanos

Aprender recetas que incorporen fruta y poco o nada azúcar añadido. Aprender recetas con verduras que estén sabrosas y sean vistosas y atractivas.

Creencias negativas respecto a la comida sana

Trabajar la reafirmación del gusto por la comida sana.
Dar a los niños refuerzo positivo cuando coman algo sano y les sea agradable al paladar.

Falta de motivación por la comida sana

Trabajar los “para qué” del niño.
Identificar cómo se pueden relacionar sus valores con el objetivo de comer saludablemente.



Más jugar,
menos
desplazamientos
pasivos y nada
de pantallas.





BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- **Mejorar** los niveles de **glucosa** en sangre.
- **Aumentar** la capacidad **cardiorrespiratoria**.
- **Aumentar** la capacidad **muscular**.
- **Reducir** la **grasa** corporal.
- Mejorar la **salud ósea**.
- **Disminuir el riesgo** de padecer múltiples problemas de salud.
- Mejorar de forma clara la **capacidad de aprendizaje** de los niños.
- Determinar el **gasto energético** (fundamental para el equilibrio calórico)
- Generar un **mejor estado de ánimo** y bienestar en general.



GRACIAS POR LA ATENCIÓN

pedroextremera@hotmail.com

