



Abuelas y abuelos cuidadores.

Su influencia
en el fomento
de hábitos saludables



Coordinadora: Gretel Cabrera Galich

Importancia de la alimentación durante la infancia



Alimentarnos adecuadamente, es algo más que proveer de alimentos suficiente para el crecimiento del cuerpo.

En una alimentación adecuada, intervienen además de una buena elección de alimentos, factores como la situación socio-familiar, hábitos y costumbres, educación, nivel cultural, etc.

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que nos acompañaran a lo largo de nuestra vida, por lo que es importante que desde pequeños “aprendamos a comer de todo en su justa medida”.

Una alimentación correcta (es decir variada, saludable y equilibrada) es importante para garantizar en nuestras niñas y niños:

- a) un adecuado crecimiento,
- b) un adecuado desarrollo de las capacidades de aprendizaje y de trabajo.

Una alimentación correcta desde la infancia, los protegerá, durante su vida adulta, de problemas relacionados con la alimentación: obesidad, diabetes o hipertensión, entre otras enfermedades.

La mejor manera de alimentar a nuestros niños es ofreciéndoles una amplia variedad de alimentos que les resulten atractivos y agradables, procurando incluir alimentos de todos los grupos, tal y como se recomienda en la pirámide de los alimentos.



Los nutrientes



■ Energía

Todos los alimentos, aportan energía, a excepción del agua, en mayor o menor grado. Los alimentos al consumirse liberan ésta energía (la cual se mide en calorías –Kcal–), que nos permite realizar todas nuestras actividades diarias. Aparte de la energía, los alimentos nos aportan nutrientes.

■ Pero, ¿qué son los nutrientes?

Son sustancias que forman parte de los alimentos. Nuestro cuerpo los obtiene y aprovecha a través del proceso de alimentación y digestión.

Los nutrientes nos permiten desarrollar todas las funciones vitales además de mantener nuestro cuerpo sano.

■ ¿Cuáles son los nutrientes a través de los cuales el cuerpo obtiene todo lo que necesita?

- Hidratos de carbono,
- Proteínas,
- Grasas,
- Vitaminas y minerales.

■ ¿Qué funciones cumplen cada uno de ellos dentro del organismo?

Los hidratos de carbono

Son la principal fuente de energía que el cuerpo utiliza para respirar, ver, pensar, caminar, correr, etc.

Investigaciones recientes, demuestran que un aporte adecuado de hidratos de carbono ayuda a mantener el peso.

Existen dos tipos de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples como el azúcar. En una alimentación saludable, deben estar presentes los dos.

Proteínas

Su principal función es estructural interviniendo en el crecimiento y la reparación de tejidos (uñas, piel, cabello, músculos, huesos, etc).

Grasas

Se consideran la principal reserva de energía.

Vitaminas y minerales

Ambos se necesitan en pequeñas cantidades, pero aún así, son esenciales para que el resto de nutrientes cumplan sus funciones. También son considerados "factores protectores" dada su importancia en la prevención de ciertas enfermedades.

■ Y ¿cómo podemos incluir todos estos nutrientes en la alimentación de nuestros niños y niñas?

Para enseñar a nuestros niños y niñas a seguir una alimentación variada, sana y equilibrada, podemos utilizar las recomendaciones que se encuentran en la pirámide de alimentos.

■ Pero, ¿qué nos dice la pirámide de alimentos?

La pirámide nos indica de forma orientativa los alimentos que deben formar parte de nuestra alimentación. Se incluye, además, las pautas generales de actividad física que debemos realizar para garantizar un buen estado de salud.

Recordemos que:

**Alimentación saludable
+ actividad física
= salud**



Fuente: Estrategia NAOS. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo.

Alimentos	¿Qué aportan?	¿Cuánto deben consumir nuestros niños?	¿Con qué frecuencia?
Frutas, hortalizas y verduras	Principalmente hidratos de carbono, vitaminas (A y C) y minerales. Además de fibra y agua.	Lo ideal: consumir diariamente 5 raciones entre frutas y verduras	Consumir todos los días
Cereales (arroz, pan, pasta, cereales de desayuno, harinas)	Son ricos en hidratos de carbono sobre todo complejos, así como también algunas vitaminas y minerales.	6 raciones por día	
Lácteos (leche, queso, yogurt, cuajada)	Proporcionan básicamente dos nutrientes: proteínas y minerales, siendo el más importante el calcio.	3 porciones por día	
Huevos, carnes rojas, pollo y pescado	Son la principal fuente de proteínas para el organismo. Además aportan vitaminas del complejo B y minerales como el hierro, sobre todo en las carnes rojas.	2 - 4 raciones por semana	Consumir varias veces a la semana, pero NO todos los días
Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, judías, etc)	Son una buena fuente de proteínas. Aportan, además, hidratos de carbono complejos, vitaminas y fibra.	2 - 4 raciones por semana	
Frutos secos	Aportan grasas de buena calidad, así como minerales como el hierro	3 raciones por semana (una ración = un puñado)	
Bollería, dulces, hamburguesas, pizzas, repostería, refrescos	Este tipo de alimentos nos aporta lo que los expertos llaman "calorías vacías". Esto quiere decir que son productos ricos en energía, pero pobres en el resto de nutrientes útiles para nuestro cuerpo.	Consumir ocasionalmente, sin abusar.	



Importancia del desayuno

Desayunar, aporta la energía necesaria para tener un correcto rendimiento físico y escolar. Un desayuno completo contribuye a:

- Conseguir un aporte de nutrientes adecuado
- Evita el consumo de alimentos menos apropiados, como la bollería, dulces, "chuches", previniendo así la obesidad en los niños.

Un buen desayuno, como mínimo debe aportar:

- ✓ lácteos,
- ✓ cereales
- ✓ frutas (una pieza o un vaso de zumo natural).



Se puede completar con otros alimentos como huevos, embutidos...

Los niños que desayunan mal, tienen menos energía para atender las actividades escolares; además llegan hambrientos a la hora del recreo, facilitando el abuso en el consumo de chuches, bollos.

A media mañana, lo ideal es que se refuerce el desayuno, ofreciendo un complemento como una fruta y un yogurt o un bocadillo.



¡La hora de la comida!

Dentro de los hábitos alimentarios españoles, la comida del medio día representa la comida más consistente.

Sí los niños comen en el centro escolar, los padres deben conocer el plan mensual de comida con el objetivo de completar en casas, el resto de alimentos que no consumen el centro escolar.

Si come en casa, debemos procurar que en éste tiempo de comida se incluyan alimentos típicos de la dieta mediterránea, que como revisaremos más adelante, es una dieta equilibrada y variada.

Los alimentos que deben incluirse dentro de la comida, a manera de ejemplo, pueden ser:

- Carnes, huevos o pescado una o dos raciones de
- Cereales y legumbres dos raciones
- Verduras y hortalizas dos raciones, alguna en forma de ensalada o como guarnición, del segundo plato.
- Frutas, se puede incluir una ración como postre.



Importancia de la actividad física ■ ■

La práctica de ejercicio físico y una alimentación saludable, son esenciales para prevenir la enfermedad y promover la salud.

Los niños deben acostumbrarse a realizar actividades físicas y reducir las horas que pasan sentados frente al televisor o videojuegos, pero ante todo, de nada servirá motivarles a que se "muevan", si nosotros, los adultos, no incorporamos en nuestras actividades diarias la actividad física.

No es necesario ir a gimnasios especializados, bastará con motivar el paseo al aire libre, subir las escaleras en lugar del ascensor –cuando nuestra salud nos lo permita–, bajarnos una parada antes para caminar un poco. Pequeñas actividades, que a lo largo del día suman movimientos y restan vida sedentaria.

■ ¿En qué beneficia la actividad física?

De acuerdo con algunos expertos, la actividad física en general mejora la salud física y mental, así como la disminución de los riesgos de obesidad y sus consecuencias asociadas.



Dieta mediterránea



La dieta mediterránea posee beneficios, científicamente probados, que permiten considerarla como una excelente alternativa para la prevención de enfermedades, sobre todo aquellas consideradas crónicas (obesidad, diabetes, cardiovasculares, etc).

La dieta mediterránea, no es una dieta específica o un programa dietético, en realidad consiste en una serie de hábitos, que tradicionalmente han sido practicados por las personas que viven en la zona del mediterráneo.

Las principales características son:

- ✓ Un alto consumo de frutas, vegetales, patatas, legumbres, frutos secos, pan y otros cereales.
- ✓ Utilización del aceite de oliva, tanto para cocinar como para aliñar ensaladas.
- ✓ Consumo moderado de pescado. Carnes rojas en pequeñas cantidades y de vez en cuando.
- ✓ Consumo bajo o moderado de quesos (sobre todo de los quesos grasos) y yogurt.
- ✓ Consumo moderado de alimentos locales y de temporada, lo que garantiza mayor calidad a menor precio.
- ✓ Estilo de vida activo.

Si bien es cierto que en la actualidad es más difícil seguir al pie de la letra lo que antiguamente se consideraba el estilo de vida mediterráneo (contamos con menos tiempo para la preparación de alimentos, invertimos mucho tiempo para desplazarnos al trabajo, etc), ahora contamos con una amplia oferta alimentaria que nos permite preparar los platos tradicionales en menor tiempo, por ejemplo legumbres cocidas, verduras congeladas, etc.

¿Y qué pasa con...?

Dulces, golosinas, "chuches"

El abuso de dulces y golosinas puede aumentar el riesgo de padecer caries y obesidad.



Picoteo entre comidas

No es una práctica saludable. Se realiza cualquier hora y a base de alimentos que generalmente contienen grasa, azúcar y sal en exceso. El escolar que picotea consume dulces, refrescos, chucherías, pasteles, bollos, etc. en exceso, lo que aumenta el riesgo de obesidad.

Comida rápida (hamburguesas, pizzas, etc.)

Abusar de este tipo de comidas no es saludable, pues constituyen una fuente de grasas de poco interés nutritivo y sal en exceso. Este tipo de comidas deben consumirse de forma ocasional.



Si se quiere picar algo, ¿qué puede se comer?

Se pueden elegir alimentos como frutas, frutos secos, yogurt, ensaladas, etc., cuyo contenido energético (calorías) es menor y además aportan otros nutrientes necesarios para el cuerpo.



BIBLIOGRAFÍA

Alimentación Infantil. Lo que come hoy determinará su futuro. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid. Madrid. 2007.

EUFIC. Actividad física ¡Una maratón por la vida sana!. FOOD TODAY 04, 1998.

La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.2005.

Nutrición y Salud. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid. Madrid. 2006.



Diciembre 2007

Recuerda



- ✓ El secreto de una buena alimentación está en variar nuestros alimentos cada día.
- ✓ Respetar los tiempos de comida es esencial para formar buenos hábitos de alimentación.
- ✓ No existen alimentos buenos ni malos, lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de alimentos.



CONFEDERACIÓN
DE CONSUMIDORES
Y USUARIOS

www.ceu.es



INC
INSTITUTO
NACIONAL DEL
CONSUMO

Programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Consumo-Instituto Nacional del Consumo. Su contenido es de responsabilidad exclusiva de CECU