

Guía de alimentación saludable

Etapa escolar

Grupo de alimentos	Raciones diarias	Peso por ración (en crudo)	Medida casera
Farináceos (preferentemente integrales)	4 – 6 raciones/día		
Pan Pasta Arroz Patatas Cereales de almuerzo (ricos en fibra)		30 g 60-80 g 60-80 g 200-250 g 30-40 g	Una o dos rebanadas pequeñas Un plato Un plato Dos pequeñas o una mediana Media bol
Verduras y hortalizas (Preferentemente de temporada)	≥2 raciones/día	120-150 g	Uno o dos tomates, zanahorias, alcachofas, etc., un plato de verdura o ensalada
Fruta fresca	≥3 raciones/día	150 – 200 g	Una pieza mediana o dos piezas pequeñas, cinco o seis fresones, uno o dos cortes de melón o sandía
Aceite de oliva	3 – 6 raciones/ día	10 ml	Una cucharada sopera
Frutos secos	3 – 7 raciones/semana	20 g	Un puñado
Lácteos (preferentemente desnatados y semidesnatados)	2 – 3 raciones/ día		
Leche Yogur Queso		200 ml 125 g	Un vaso Una unidad
Semicurado Curado		50-60 g 70-80 g	Dos cortes semicurado o una tarrina
Carne, pescado, huevos y legumbres	2 raciones/día	100-125 g	
Pescado y marisco Carne magra	3 – 4 raciones/semana 3 – 4 raciones/semana	100-125 g 90/100 g / 150 g (bruto)	Un filete o una rodaja Un corte o filete/ un cuarto pequeño
Huevos Legumbres	3 – 4 raciones/semana 2 – 4 raciones/semana	1 ó 2 unidades 60 g	Una o dos unidades Un plato
Agua	4– 8 raciones/día	200-250 ml	Un vaso
Dulces y grasas: refrescos, embutidos, patatas chips, golosinas, bollería, mantequilla, helados, etc.	consumo ocasional y moderado		

FUENTE: Generalitat de Catalunya. Agencia de Salud Pública de Cataluña, Departamento de Salud. La alimentación saludable en la etapa escolar, 2012.

Para conservar mejor los alimentos y evitar derrocharlos mantén la temperatura de la nevera a 5°C o menos y deja espacios entre recipientes para que llegue el frío. En la zona más fría es aconsejable guardar: carne, pescado y mariscos. En las menos frías, yogures, embutidos, alimentos cocinados y conservas. En los cajones inferiores: fruta y hortalizas.

¡Recuerda que es preferible consumir productos de temporada!

Siete recomendaciones

Estas **siete recomendaciones y practicar hábitos de compra responsables**, son algunos de los aspectos clave para seguir una alimentación saludable. Además, tal y como muestran las encuestas, se trata de puntos débiles en la alimentación de la mayoría de niños y jóvenes. Comprobad, junto con vuestros hijos e hijas, si cumplís estas recomendaciones o bien si hace falta que reviséis algún aspecto.

Recomendaciones

¿Lo cumples?

- | | Si | No |
|--|----------------------------------|-----------------------|
| 1. Cada día como, como mínimo, dos o tres piezas de fruta fresca. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Tanto en la comida como en la cena siempre hay alguna verdura. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Como legumbres dos o más veces a la semana. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Tomo frutos secos (nueces, avellanas, almendras ...) por lo menos tres veces a la semana. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Sólo tomo refrescos, embutidos, patatas chips, golosinas, bollería, mantequilla, helados, etc. de vez en cuando y en pequeñas cantidades. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Mi bebida habitual durante el día es el agua. | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Cuando voy a comprar sé qué necesito porque me planifico ¡llevo mi lista de la compra! | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Si todos o la mayoría de los puntos son de **color verde** ¡enhorabuena! Cumples muchos de los requisitos para una alimentación saludable. Si todavía hay algún punto que se pueda mejorar (**marcado en rojo**), te animamos a que te esfuerces.

Si muchos de los puntos te salen de color rojo, tienes que revisar las recomendaciones y hacer todo lo posible para cumplirlas. Empieza con objetivos pequeños y alcanzables y ve progresando hasta que cumplas tantos como puedas.

Un día saludable:
¡Buen provecho!

caprabo 
con  EROSKI

Elige bueno,
elige sano 

cerca de las familias

Desde el proyecto educativo “Elige bueno, elige sano” de **Caprabo**, nos proponemos fomentar la difusión de hábitos saludables en la alimentación y la actividad física.

Una buena manera de alimentarse



caprabo 
con  EROSKI



En el entorno familiar estamos en el contexto ideal para promover que nuestros hijos/as desarrollen una actitud responsable y comprometida con su salud, el medio ambiente y la sostenibilidad.



Hábitos saludables y consumo responsable

Fomentar el espíritu crítico de los niños/as y garantizar que sean futuros consumidores responsables es proporcionarles herramientas para cuidar de sí mismos y del mundo donde viven.

La Organización de las Naciones Unidas ha adoptado unos **Objetivos de Desarrollo Sostenible**, con la intención de acabar con la pobreza, proteger el planeta y garantizar la prosperidad. En este sentido, la alimentación tiene un gran impacto no sólo en nosotros, sino también en el planeta.

Para más información sobre los ODS: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Recomendaciones para las familias

Facilitad y promoved la **participación de los niños/as en el proceso alimentario** (compra y preparación de la comida).

Evitad utilizar la comida como medio para resolver conflictos como el aburrimiento, la ansiedad etc. En cambio, aprovechad el proceso de alimentación para inculcar valores como el **respeto por el medio ambiente**.

Es importante seguir un **orden en los horarios de las comidas**: comer preferiblemente en familia y aprovechar estos momentos para generar un ambiente agradable en el cual se transmitan **conductas saludables**.

Interesaos por conocer qué comen vuestros hijos también en la escuela así como cuánto beben. **Animadles a hidratarse antes de tener sed**.

Divertíos probando los sabores de la tierra, escogiendo alimentos de temporada y priorizando la compra de productos de proximidad.

Es importante divertirse en familia y practicar una actividad física todos juntos

Interesaos por la **procedencia de los alimentos que compráis, así como del proceso de producción**, procesado y conservación a los que han sido sometidos. Encontraréis esta información en las **etiquetas**.

Un día saludable:
¡Buen provecho!



Los diez mejores consejos de alimentación y consumo responsable



- Hacer entre cuatro y cinco comidas al día. Recordad que el desayuno antes de ir a la escuela, y a media mañana, son comidas muy importantes que cubren aproximadamente el 25% de las necesidades nutritivas del niño/a.
- Es conveniente que los niños/as coman de forma saludable y equilibrada, respetando sus preferencias y su sensación de hambre. De este modo conseguiremos que adquieran una mayor variedad en su dieta de forma natural.
- Ofrecer cinco raciones de fruta y verdura al día. Es preferible que sean frutas de temporada ya que tienen un mejor sabor y aportan más nutrientes. Recuerda que podemos usar las frutas y verduras como acompañamiento de platos principales.
- Se recomienda que la fruta sea el postre habitual de las comidas principales. Conseguiremos aumentar el consumo de fruta en los más pequeños, además de ser una opción saludable, rica en azúcares simples y fibra.
- Que la bebida habitual sea el agua. El niño/la niña necesita el agua para depurar y limpiar su organismo, al igual que los adultos. Además, las bebidas azucaradas y zumos no naturales, aportan gran cantidad de calorías que el niño/niña no necesita. Esta es la causa principal de la obesidad infantil.
- Consumir alimentos ricos en fibra (legumbres, frutos secos, hortalizas y fruta). Les aportarán energía y mejorará su tránsito intestinal.
- Utilizar preparaciones muy variadas (asado, hervido, guisado, etc.) y consumir aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar. El aceite de oliva contiene ácidos grasos beneficiosos para nuestro organismo. Con comidas más elaboradas y diferentes conseguiremos llamar la atención del niño/niña y le invitaremos a probar alimentos nuevos.
- Se recomienda ir al establecimiento de compra con una lista de lo que necesitamos. Así se reduce la compra excesiva y el despilfarro de alimentos.
- Estimular el consumo de alimentos frescos y crudos. Fijarse en el envase ayuda a priorizar productos que generen el mínimo de residuos. Es importante que los más pequeños de la casa conozcan las consecuencias de una compra saludable y muestren respeto por el medio ambiente.
- Es beneficioso escoger productos locales y producidos de forma sostenible, ya que se reduce el transporte y por tanto la emisión de CO2 a la atmósfera.

En la página web de Caprabo, www.caprabo.es puedes encontrar toda la información sobre la pirámide de alimentos,

¡También puedes acceder a la sección dirigida a las familias que incluye un montón de respuestas!



Concurso familiar

“Eslóganes por una alimentación saludable y responsable”



Dentro del marco del proyecto **“Elige bueno, elige sano”** proponemos un concurso donde las familias, tras reflexionar sobre vuestro hábitos alimenticios, deberéis crear vuestros propios eslóganes para sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de una correcta alimentación. Este material servirá además para que la clase de tu hijo/a cree su propio eslogan y así participar en la segunda fase del concurso que, además, ¡es solidaria!

¡Las familias sois las portavoces para conseguir una alimentación sana y responsable!

Ejemplos de comidas para un día saludable

La compra es un momento decisivo de la alimentación. **Recuerda hacer un listado y priorizar los productos de proximidad, de temporada y sostenibles.**

Ejemplo 1

Almuerzo	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Leche* y tostadas** con mermelada	Mandarinas y un puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)	Espaguetis con salsa de tomate y queso Filete de rosada al horno con ensalada de zanahoria rallada y col lombarda Plátano Pan integral y agua	Yogur con muesli o con cereales ricos en fibra	Lentejas guisadas con verduras y dados de pollo Mandarinas Pan integral y agua

Ejemplo 2

Almuerzo	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Pan** con tomate y queso	Plátano y yogur líquido	Crema de zanahoria con picatostes Canelones de carne con bechamel Mandarinas Pan integral y agua	Un puñado de frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.)	Arroz caldoso Filete de merluza rebozada con ensalada y remolacha rallada Yogur Pan integral y agua

* lácteos (leche, yogur) preferentemente desnatados o semidesnatados.

** pan, pasta, arroz, cereales de almorzar, etc., preferentemente integrales.

Adaptado de: Generalitat de Catalunya. Agencia de Salud Pública de Cataluña, Departamento de Salud. La alimentación saludable en la etapa escolar, 2012.