

# El "ABC" del consejo alimentario en la infancia

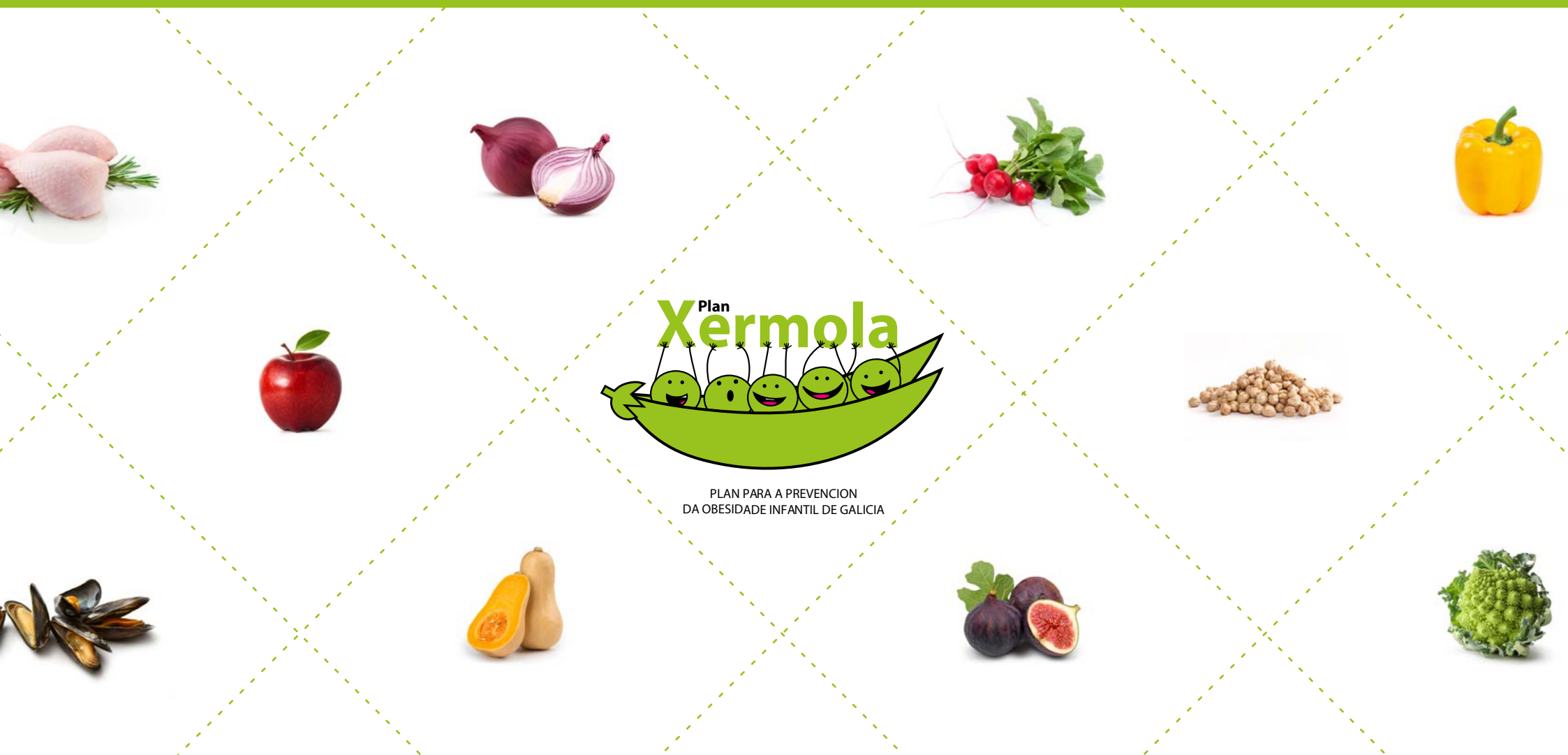
¡La alimentación importa!





# El “ABC” del consejo alimentario en la infancia

¡La alimentación importa!



Observaciones e ideas para mejorar la calidad nutricional

Guía: El “ABC” del consejo  
alimentario en la infancia

**Edita:**

Xunta de Galicia  
Consellería de Sanidade  
Dirección Xeral de Saúde Pública

**Lugar:**

Santiago de Compostela, 2019

**Diseño e ilustración:**

Mabel Aguayo, CB

**Revisión:**

Mª José Méndez Bustelo  
María Ángeles Romero Rodríguez

**Fotografía menú capítulo 8.4.**

**Comidas y cenas:**

Adolfo Enríquez

**Agradecimientos:**

Restaurante A Curtidoría

**Cita propuesta:**

Dirección Xeral de Saúde Pública.  
El “ABC” del consejo alimentario  
en la infancia. Santiago de Com-  
postela: editado por la Dirección  
Xeral de Saúde Pública, 2019.

# ¡La alimentación

El patrón dietético es determinante de un óptimo estado nutricional y de salud. Los hábitos alimentarios se adquieren y se consolidan en la primera década de la vida, por lo que la etapa infantil es especialmente relevante para promover un estilo de vida saludable.

El ámbito familiar es el espacio natural en las primeras etapas de la vida y los adultos que lo integran constituyen los modelos de referencia en la adquisición de hábitos adecuados. Además, a lo largo de todo el camino de aprendizaje, los condicionantes del hecho alimentario van a estar presentes en forma de connotaciones sociales, culturales y fisiológicas. Cada vez que se introduce un alimento en la boca, se ponen en marcha una serie de procesos relacionados con las emociones, con la capacidad de evocar y con muchos condicionantes del comportamiento humano.

Más tarde, a medida que las niñas y los niños crecen, irán adquiriendo importancia otros modelos y otros aspectos derivados del proceso socializador. La escuela, las relaciones con sus iguales, el entorno donde viven y se desarrollan, y la publicidad a la que están expuestos, entre otros, deben ser también objeto de intervención educativa, pues influyen de forma decisiva en la adquisición de su propio modelo alimentario.

En las siguientes páginas os proponemos algunas estrategias para que este proceso os resulte más fácil. Recordad que en la infancia son habituales ciertos comportamientos como el rechazo a nuevos alimentos que pueden ser motivo de preocupación para la familia y que corresponden a una etapa más en su proceder de aprendizaje. Medidas como fomentar las exposiciones sucesivas a diferentes sabores y texturas, manipular los alimentos desde las primeras etapas o participar en casa de las tareas relacionadas con la alimentación, pueden ayudar a alcanzar un patrón alimentario saludable y consolidarlo en la edad adulta.

*Jesús Vázquez Almuíña*  
Conselleiro de Sanidade



## 1

### HABLAMOS DE ALIMENTOS

Pág. 6

## 2

### VAMOS DE COMPRAS

Pág. 10

2.1. ¡VAMOS AL MERCADO!

Pág.10

2.2. ¡VAMOS AL SUPERMERCADO!

Pág.14

2.3. ¡CUIDADO CON EL AZÚCAR!

Pág.20

2.4. ¡CUIDADO CON LA SAL!

Pág.24

2.5. ¡CUIDADO CON EL EXCESO DE GRASA!

Pág.28

## 3

### ¿HACEMOS LA COMIDA?

Pág. 32

## 4

### PREPARADOS... LISTOS... VAMOS A COCINAR

Pág. 34

## 5

### ¡COCINAMOS!

Pág. 36

## 6

### TODOS A LA MESA

Pág. 38



## 7

## ¡A COMER!

Pág. 40

- 7.1. MANTENED UN ADECUADO HORARIO DE COMIDAS.....Pág.40
- 7.2. OFRECED UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS.....Pág.42
- 7.3. ELABORAD Y OFREDED PLATOS ATRACTIVOS.....Pág.44
- 7.4. LIMITAD EL CONSUMO FRECUENTE DE COMIDA RÁPIDA.....Pág.44
- 7.5. PREVENID LOS ATRAGANTAMIENTOS.....Pág.45
- 7.6. SERVID RACIONES Y TEXTURAS ADECUADAS.....Pág.46
- 7.7. INTENTAD MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE LOS PLATOS DE PESCADO..Pág.48
- 7.8. INTENTAD MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE LOS PLATOS DE VERDURA..Pág.49
- 7.9. RECORDAD LAS NECESIDADES DE HIDRATACIÓN.....Pág.50
- 7.10. MUESTRA DE UN MENÚ ACONSEJABLE Y OTRO NO ACONSEJABLE.....Pág.52

## 8

## EJEMPLOS E IDEAS

Pág. 54

- 8.1. DESAYUNOS.....Pág.54
- 8.2. MERIENDAS SALUDABLES.....Pág.58
- 8.3. FIESTAS SALUDABLES.....Pág.60
- 8.4. COMIDAS Y CENAS.....Pág.62
- 8.5. POSTRES (FRUTAS Y LÁCTEOS).....Pág.80



## Rueda de los alimentos

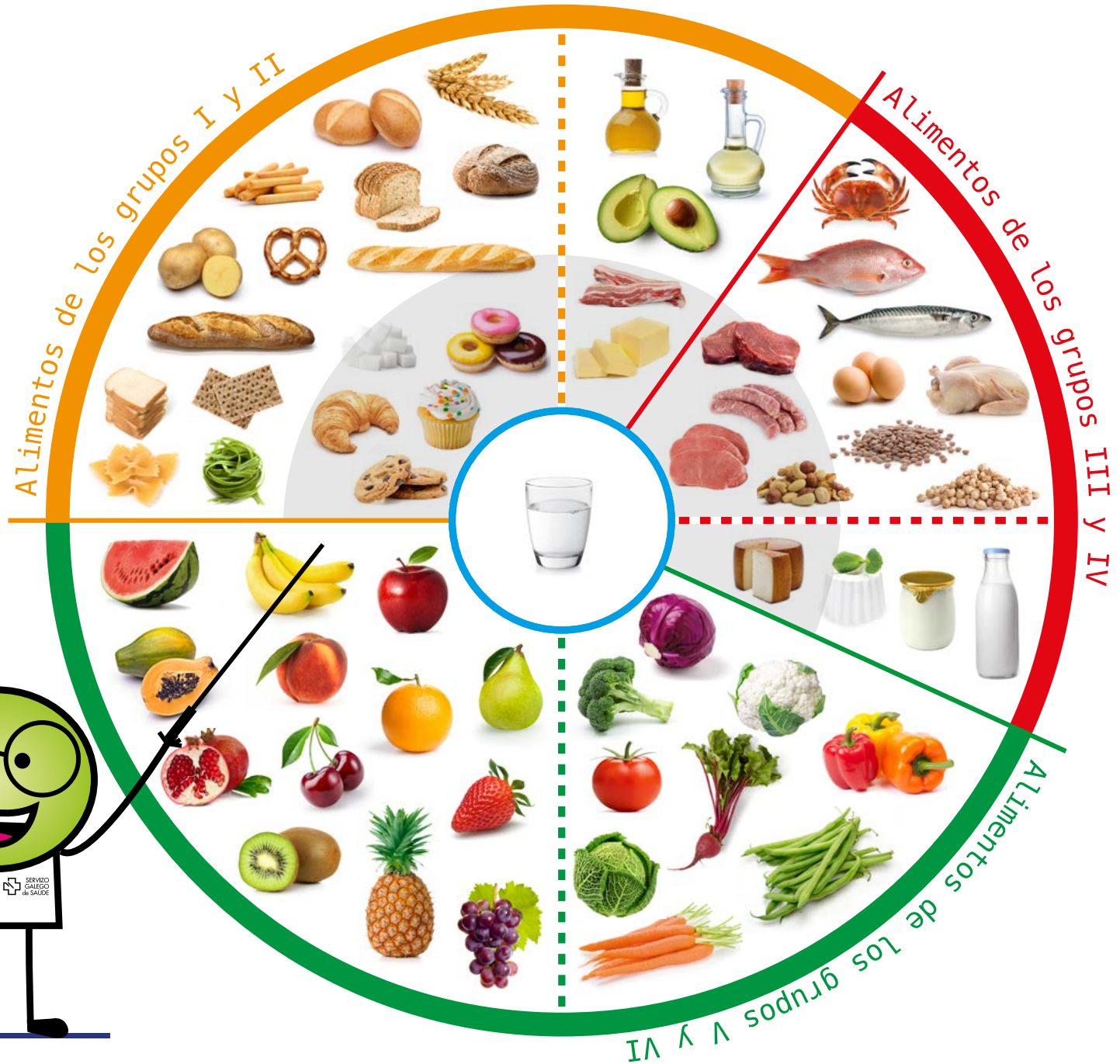
En esta rueda están representados todos los alimentos necesarios para conseguir un óptimo desarrollo. Están agrupados según la función que desempeñan en nuestro organismo. Recordad que hace falta incluir alimentos de todos los grupos a lo largo del día y que debemos variar también entre los alimentos de cada sector. Los distintos tamaños indican la cantidad proporcional que cada uno de ellos deberá aportar a nuestra dieta diaria.

Evitad las salsas y los condimentos salados. Para reducir la cantidad de sal que se ingiere a lo largo del día, podéis potenciar el sabor de los alimentos con hierbas aromáticas, especias y muchos vegetales.

¡Ojo con el exceso de grasa invisible que pueden contener los alimentos situados en el área sombreada del centro de la rueda!

¡Moveos y disfrutad de la actividad física a lo largo del día!

Para beber: ¡siempre agua!





**Alimentos de los grupos I y II**



**¡Recordad!**

Los cereales integrales aportan un tipo de fibra dietética importante para el funcionamiento del aparato digestivo. Por eso los debemos incluir en nuestra dieta diaria.

Son ricos en nutrientes como los **carbohidratos** y las **grasas**, que aportan el «combustible» necesario para realizar las actividades del día (jugar, movernos, etc.).

En el menú diario no deben faltar los alimentos ricos en carbohidratos complejos como los derivados de los cereales (pan, pasta, arroz) combinados con patatas. Recordad introducir de vez en cuando cereales integrales para que poco a poco los vayan incorporando a la dieta. **¡Ojo!** con los preparados comerciales, pues con una base de cereales añaden también grasas y azúcares en exceso. **Consultad siempre la etiqueta en estos productos.**

Alimentos de los grupos I y II

**Alimentos de los grupos III y IV**



**¡Recordad!**

¡“Nuestras defensas”, las que nos ponen fuertes frente a las infecciones, también son proteínas!

Constituyen una buena fuente de **proteínas**, necesarias para crecer correctamente y para tener los huesos y los músculos fuertes. Además **proporcionan hierro** (III) y **calcio** (IV).

Intentad ofrecer, por lo menos, **entre 4-5 raciones de pescado cada 2 semanas**, variando las especies y las preparaciones. **Recordad todas sus calidades nutricionales.**

El **hierro** procedente de los alimentos animales como las carnes y los **moluscos** se absorbe muy bien en nuestro organismo. Para mejorar la absorción del hierro contenido en los vegetales, como las lentejas, es importante aportar en la misma comida algún alimento rico en vitamina C. ¿Que os parecen unas mandarinas para el postre? ¡Recordad que está bien garantizar el aporte de hierro en las niñas adolescentes después de la menarquia!

El **pico de masa ósea se adquiere ya en la segunda década de la vida, por eso es tan importante un correcto aporte de calcio desde la infancia.** Este mineral está relacionado con la buena salud ósea a lo largo de la vida.

No está justificado evitar los lácteos en la dieta de los niños, salvo que exista alguna contraindicación médica. Los alimentos ricos en calcio aportan además, otros nutrientes que favorecen la absorción de este mineral.

**¡Ofreced dos veces a la semana un plato de cuchara con verduras, legumbres y cereales!**

Alimentos de los grupos I y II

**Alimentos de los grupos V e VI**



**¡Recordad!**

¡Hay que limitar los preparados a base de frutas con azúcares añadidos!

Son ricos en vitaminas, minerales, fibra y en otras sustancias muy beneficiosas para la salud.

¿Sabíais que regulan muchas funciones del organismo y que pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades metabólicas o cardiovasculares?

Aseguraos de la presencia de **verduras y frutas en todas las comidas del día y procurad que haya 2 o 3 colores diferentes por lo menos.** ¿Sabíais que cada color guarda diferentes beneficios para la salud?

Alimentos de los grupos V y VI

**Clasificación NOVA de alimentos**

Además de clasificar los alimentos en función de su contenido en nutrientes, los podemos agrupar en función de la naturaleza, grado y propósito de su procesado, ya que este está relacionado con la salud.

Casi todos los alimentos sufren algún tipo de modificación, que es necesario en la mayoría de los casos para llegar al consumidor final en óptimas condiciones. Así y todo, hoy sabemos que un patrón alimentario rico en alimentos ultraprocesados aumenta el riesgo de obesidad, de alteraciones metabólicas y de otras enfermedades relacionadas con la alimentación.

Para facilitaros las elecciones, os mostramos la clasificación NOVA, propuesta recientemente y que agrupa los alimentos en función del tipo de procesado al que son sometidos:



**1**

**Alimentos no procesados o minimamente procesados**

**No procesados:** son las partes comestibles de las plantas (semillas, frutas, hojas, tallos, raíces), de los animales (músculo, huevos, leche) y los hongos y algas tras ser separados de la naturaleza.

**Minimamente procesados:** son los alimentos naturales alterados por procesos que incluyen la eliminación de partes no comestibles y el teñido, molido, fraccionamiento, así como la pasteurización, refrigeración, congelación, envasado y envasado al vacío. Estos procesos se efectúan para conservar los alimentos naturales, o para volverlos seguros, comestibles y placenteros para el consumo.

**La Organización Mundial de la Salud** señala que el cambio más sorprendente en los sistemas alimentarios es el desplazamiento de los patrones de alimentación basados en comidas elaboradas a partir de alimentos minimamente procesados por otros que se basan en productos ultraprocesados. La alimentación resultante se caracteriza por una densidad calórica excesiva y por ser rica en azúcares libres, grasas no saludables y sal, y baja en fibra alimentaria, lo que aumenta el riesgo de obesidad y de otras patologías relacionadas con la alimentación. La proporción de productos ultraprocesados con respecto a otros con un procesado mínimo puede considerarse un criterio para valorar la calidad de la dieta de una población.



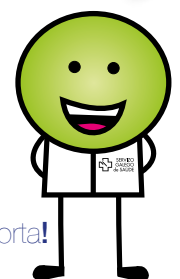
**2**

**Ingredientes culinarios procesados**

Son sustancias derivadas de los alimentos del Grupo 1 o de la naturaleza, por procesos de prensado, refinado, molido y secado.

No se usan para ser consumidos solos y se emplean junto con alimentos del grupo 1 para preparar guisos, sopas y caldos, ensaladas, panes...

Son los aceites, la mantequilla, el azúcar, la sal...



La mayoría de ellos tienen dos o tres ingredientes y se pueden reconocer como versiones modificadas de los alimentos del grupo 1.

El propósito de su procesado es aumentar la durabilidad de los alimentos del grupo 1, o modificar o aumentar sus calidades organolépticas. Se incluyen aquí diversos métodos de conservación o cocción y, en el caso de panes y quesos, la fermentación no alcohólica.

Por lo general, se preparan agregando sal, aceite, azúcar u otras sustancias del grupo 2 a alimentos del grupo 1.

Forman parte del grupo, entre otros, los vegetales envasados y embotellados, el pescado enlatado y las frutas en almibar, quesos y panes recién hechos.



**Alimentos ultraprocesados**

No son alimentos modificados, sino preparaciones hechas en su mayor parte o completamente de sustancias derivadas de alimentos y aditivos, con poco o ningún alimento intacto del grupo 1.

Contienen otras fuentes calóricas y nutrientes que normalmente no se emplean en las preparaciones culinarias. Algunos se extraen directamente de alimentos, como la caseína, la lactosa, el suero de la leche y el gluten. Otros provienen de un sobreprocesamiento de los constituyentes alimentarios, como los aceites hidrogenados o el jarabe de maíz rico en fructosa. Habitualmente incluyen también aquellos empleados en las comidas procesadas, como azúcares, aceites, grasas o sal.

- Los productos ultraprocesados en general tienen un envase atractivo, incluyen mensajes publicitarios que incitan a la compra y son altamente palatables y cómodos para consumir en cualquier momento y lugar.

**¡Recordad!**  
Recordad que el consumo excesivo de este tipo de alimentos, por otra parte bien aceptados entre la población infantil y juvenil, está vinculado con muchas enfermedades relacionadas con la alimentación.

Forman parte de este grupo, entre otros, las bebidas refrescantes y energéticas, los productos de aperitivo (galletas saladas, patatas chips, etc.), los fiambres, las galletas y la bollería industrial, la margarina y muchos platos congelados y precocinados, listos para el consumo.



## 2.1. ¡VAMOS AL MERCADO!

Siempre que podáis, pasead por el mercado. Será una original clase práctica en la que podrán fijarse en los alimentos expuestos y aprender mejor sus propiedades. Conocer, ver, oler y familiarizarse con los alimentos constituye el primer paso para mejorar su aceptación.

### Jugamos a “ser mayores”

Los más pequeños pueden elegir y comprar pequeñas cantidades de alimentos. Luego, podemos establecer ciertas reglas que hagan el juego más dinámico:

1. Al hacer la compra de frutas y verduras, por lo menos tendrán que comprar un vegetal de cada color.
2. ¡Todos los miembros de la familia estarán “obligados” a probar los alimentos que compraron los pequeños!

Ahora es un buen momento para que los mayores hagan comentarios acerca de la calidad de los productos, de las propiedades nutricionales o de la relación calidad y precio:

“Elige el pescado con los ojos brillantes y las agallas rojas”.

“Fíjate en el olor, cuanto más fresco, huele mejor”.

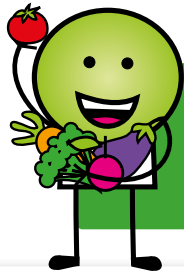
“Elije las verduras con las hojas tersas y los vegetales de temporada”.

## ¡Comprad frutas y hortalizas de todos los colores!

**Probad pescados diferentes, tanto blancos como azules.** En la pescadería os explicarán cómo prepararlos.

**Pasear y moverse es siempre bueno para toda la familia.** Un paseo por la plaza de abastos es una gran oportunidad para estirar las piernas y conocer los diferentes tipos de pescados, mariscos y verduras.

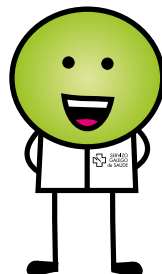
**En el mercado, también podemos poner en práctica lo que sabemos de matemáticas, lengua, geografía...** Aprendemos unidades de medida, distribuciones, etc. Podemos también fijarnos en el habla de los vendedores, en la forma que tienen de promover sus productos, en los letreros con las ofertas, etc. También es un paseo muy interesante para conocer los alimentos de proximidad cultivados por los vendedores.



### ¡Recordad!

Los alimentos frescos deben constituir la base de la alimentación infantil. Al probarlos, los pequeños se acostumbran al sabor natural de los alimentos y, por lo general, aportan una buena calidad nutricional.

**La Organización Mundial de la Salud** recomienda consumir un mínimo de 400 g de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes y la obesidad. Para conseguir este objetivo, podéis preparar un plato con hortalizas y verduras, tanto para la comida como la cena e intercambiar las preparaciones en crudo (ensaladas de lechuga, tomate, zanahoria...) y cocinadas (platos con coliflor, repollo, brécol...). Por lo general, es aconsejable preparar los platos más ligeros para la cena. No olvidéis combinar los distintos colores para obtener así todas las propiedades beneficiosas.



**Ponte de colores!**

El consumo de 5 o más raciones de verduras y frutas al día puede prevenir muchos problemas de salud en el futuro. Por eso es muy necesario convertir esta práctica en habitual desde la infancia. Con frecuencia y para facilitar la aceptación de este tipo de alimentos hay que recurrir a la creatividad. Por ejemplo, podemos preparar tostadas de pan con tomate en el desayuno; puré de patata con zanahoria y puerro para acompañar la ración de carne en vez de patatas fritas; arroz con verduras; pasta con salsa de tomate natural, etc.

**Cada color** de los alimentos vegetales está asociado con distintas propiedades beneficiosas. Aprovechadlas comprando hortalizas variadas para combinar en los diferentes platos, tanto cocinadas cómo crudas.

**Los vegetales de color verde** son ricos en folatos, nutrientes indispensables para la salud vascular. Los compuestos presentes en la coliflor, en los grelos, en el brécol y en el repollo se asocian con un posible efecto protector frente a enfermedades neurodegenerativas en la edad avanzada y ciertos tipos de cáncer.

**Los vegetales de color rojo** ayudan a una buena salud cardiovascular. El color rojo del tomate, de la sandía o del pomelo se debe a su contenido en licopeno, un compuesto que tiene capacidad antioxidante, y que está relacionado con un posible papel protector frente al cáncer de próstata.

**Los vegetales de color morado** aportan propiedades antiinflamatorias y vasoprotectoras por lo que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. Son ricos además en minerales, como el potasio y el magnesio.

**Los vegetales de color amarillo-naranja** son ricos en sustancias precursoras de las vitaminas A y C. Protegen frente al daño oxidativo presente en la arteriosclerosis de los vasos sanguíneos. Sus funciones también ayudan a mantener una buena función visual.

Algunos vegetales como las espinacas, el repollo y el aguacate (aunque estén "teñidos" de verde por la clorofila) contienen cantidades importantes de pigmentos amarillos como la luteína y la zeaxantina, que se acumulan en la retina y que están relacionados con el mantenimiento de la función visual.

**Los vegetales de color blanco**, como la cebolla, el ajo y el puerro, están asociados a la capacidad del organismo para combatir infecciones. Contienen también compuestos con función hipotensora y antiagregante, que son particularmente ricos en las manzanas, en las cebollas y en las uvas.



2.1. ¡VAMOS AL MERCADO!

### 11 Razones para tomar frutas, legumbres y hortalizas

Estos grupos de alimentos aportan sustancias muy beneficiosas para la salud. Entre otras funciones pueden ayudar a prevenir el riesgo de ciertas enfermedades metabólicas y cardiovasculares.



1

Bajo aporte de sodio y elevado de potasio



2

Protección frente a muchas enfermedades graves



3

Gran variedad de colores, sabores y texturas

Ayudan a mantener la tensión arterial en límites normales y a prevenir enfermedades cardiovasculares



4

Fuente de ácidos grasos esenciales, minerales y vitaminas

Elevada densidad nutricional (poca contribución calórica y alto aporte de nutrientes)



5

Sin colesterol



6

Consumo en cualquier momento y lugar



7

Sin gluten



8

Bajo aporte grasa



9

Buena relación calidad precio



Las legumbres suelen tener un precio accesible todo el año. Para las frutas y verduras aconsejamos adquirir las propias de la temporada y las cultivadas en vuestro entorno más próximo.

Las preparaciones de cuchara como los potajes (combinando hortalizas, legumbres y alimentos ricos en carbohidratos como la pasta y el arroz) pueden constituir un plato único sin necesidad de añadir carne o pescado. Aportan los nutrientes necesarios en cantidad suficiente.

Un bajo índice glicémico y un elevado aporte de nutrientes como proteínas y fibra dietética, entre otros, hace de las legumbres alimentos imprescindibles para ayudar a prevenir ciertos desórdenes metabólicos como la diabetes o la obesidad.



10

Fuente de fibra alimentaria



11

Admiten gran variedad de preparaciones

## 2.2. ¡VAMOS AL SUPERMERCADO!

**En el supermercado, intentad hacer elecciones saludables.** La oferta variada, el colorido, el diseño de los envases y el atractivo de los expositores pueden inducir elecciones no recomendables para los más pequeños.

### Quando vayáis al súper:

1. Planificad la compra con anterioridad. incluid la familia al completo. ¡Vamos a comer todos!
2. No vayáis con apetito. Antes de comer no es un buen momento: ¡son muchas las tentaciones!
3. Elegid los alimentos no perecederos primero, luego los frescos y, por último, los congelados.
4. Evitad los envases abollados, sucios, oxidados o defectuosos.
5. No debéis embolsar ni transportar los alimentos junto con los productos de limpieza.
6. Ayudaos por las guías y comprad alimentos que son realmente necesarios.
7. Manteneos alerta sobre productos, reclamos y envases atractivos. ¡No es oro todo lo que reluce!
8. Comparad el producto y su precio:
  - Los de temporada suelen ser más baratos (albaricoques en primavera, coliflor en invierno...). ¡Los vegetales ya preparados son fáciles de consumir, pero suelen tener un precio mayor!
  - Las marcas «blancas» tienen, por lo general, menor precio que las otras, pero aun así consultad siempre la información del envase (peso neto...) antes de comprar el producto.
9. Consultad la etiqueta nutricional de los envases y observad antes de comprar:
  - El listado de ingredientes. A veces, el reclamo por el contenido deseable en un ingrediente determinado es desproporcionado con su aporte real.
  - La información nutricional: aporte calórico, contenido en grasas, azúcares, sal.
  - Las posibles cualidades que hay que destacar del alimento, en forma de alegaciones nutricionales y de salud ("bajo contenido en sal", "fuente de fibra", "sin gluten", "sin lactosa").

10. Leed bien entre líneas. ¡Ojo con los mensajes mostrados en la publicidad!
11. Informaos antes de comprar alimentos con ciertas alegaciones ("enriquecidos", "light", etc.):
  - Por ejemplo, no tiene mucho sentido comprar alimentos enriquecidos en ciertos nutrientes que encontramos en alimentos de consumo habitual. Este es el caso de ciertos derivados lácteos y productos de pastelería con fibra añadida.
  - El pescado es fuente natural de los ácidos grasos omega-3. La riqueza de nuestras rías nos invita a probar y a consumir muchas variedades con un buen precio en el mercado ya sea fresco o congelado. Si lo tenemos tan fácil, ¿por qué pagar más por otros productos?
12. Cuando un producto se declare "bajo en azúcares" o "bajo en grasa", fijaos bien en que cuando bajen las grasas no suban los azúcares, ¡y a la inversa!





2.2. ¡VAMOS AL SUPERMERCADO!

13. Recordad que un alimento «light» aporta menos energía que el alimento de referencia en el mercado. El aporte es menor, pero aun así también cuenta. Por ejemplo, podemos encontrar mayonesa con un valor energético de 650 Kcal y mayonesa “light” de 195 kcal. El valor más bajo se consigue al reducir algún componente o sustituirlo por otro menos calórico. Por ejemplo, intercambiando azúcares por edulcorantes o grasas por azúcares, que aportan menos energía.

Según la legislación actual, para afirmar que un producto es «light» debe cumplir la siguiente condición: su valor energético deberá reducirse, como mínimo, en un 30% con respecto al producto de referencia.



14. En el súper disponemos de productos con propiedades beneficiosas para situaciones concretas. Tal es caso de los productos sin gluten, sin lactosa, bajos en sal o sin azúcares añadidos.

15. ¡Cuidado!, no tenéis por que comprar productos sin gluten o sin lactosa si no padecéis intolerancia a alguno de estos componentes. ¡Recordad que la presencia o ausencia de gluten no garantiza la calidad del producto!

16. Por último, no olvidéis comprar siempre alimentos que provengan de establecimientos autorizados.

En el súper:

Compra **más** de:

- Cereales (arroz, pasta, pan integral, etc.), hortalizas, verduras y frutas frescas.
- Leche, yogur natural, aceite de oliva virgen, legumbres, huevos, pescados de temporada blancos y azules, carne de ave, carne fresca.

Compra **menos** de: alimentos ultraprocesados y ricos en grasas, azúcares y sal; dulces industriales y derivados cárnicos como embutidos y fiambres.

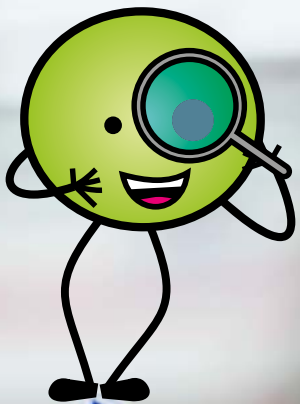
## ¿Jugamos?

- 1 Buscamos galletas y bizcochos adecuados para los abuelos porque deben comer con poca sal.
- 2 Comparamos cuantas proteínas hay en un frasco de garbanzos y en uno de pimientos y comentamos para que sirven ciertos nutrientes.
- 3 Observamos cuanto azúcar tienen nuestros postres preferidos.
- 4 Ponemos topes: Hoy no vamos a comprar galletas con más de 15 g de grasas o 10 g de azúcares. ¡Ahora tenemos que encontrarlas en los estantes!
- 5 ¿Probamos a comprar yogures sin azúcares añadidos?

¡La alimentación importa!

## En el súper, leemos la información del envase alimenticio

**¡VAMOS DE COMPRAS... e interpretamos la información del envase!** En las etiquetas de los productos encontramos información tan valiosa como la presencia de los posibles alérgenos. Todas las personas deberíamos estar acostumbrados a leer y valorar esta etiqueta. Por eso es tan importante que se lo enseñéis a vuestros hijos.



1. **Denominación:** indica qué es lo que se ofrece: "Salsa de tomate". La información va impresa en el envase, en lugar destacado y debe ser fácilmente visible y legible.
2. **Ingredientes:** listado de ingredientes de mayor a menor cantidad. Incluyen aromas, aditivos y aquellos elementos que son añadidos en la fabricación del producto alimenticio.
3. **Alérgenos:** información sobre sustancias o productos que causan alergias (alérgenos) o intolerancias, como "Contiene gluten".
4. **Información nutricional:** con los valores en función del aporte de nutrientes (grasa, vitaminas, etc.).
5. **Empresa:** nombre o razón social y dirección de la empresa.
6. **Normas para una correcta conservación y utilización, como "Conservar en un lugar fresco y seco"**
7. **Normas y consejos para su uso:** por ejemplo "Modo de empleo: Agregar para condimentar comidas"
8. **Cantidad neta: cantidad del producto alimenticio incluido en el envase**
9. **País de origen/lugar de origen:** obligatorio en las especies de carne porcina, ovina, caprina y aves de corral, sean frescas, refrigeradas o congeladas.

### Fecha consumo preferente/Fecha de caducidad:

- **La fecha del "consumo preferente" hace referencia a la calidad.** Después de esta fecha, por lo general, el consumo es seguro, aunque el sabor, la textura o el olor puedan no ser los mejores. Esta indicación aparece en alimentos enlatados, deshidratados, congelados y en las frutas y verduras frescas. Viene introducida por la expresión "consumir preferentemente antes del..." cuando la fecha incluya la indicación del día o "consumir preferentemente antes del fin de..." en los demás casos.
- **La fecha de "caducidad" hace referencia a la seguridad.** Después de esta fecha, es posible que el alimento os haga daño. Por esto, no deberéis ingerir ningún alimento más tarde de la fecha de caducidad aunque el alimento tenga un olor agradable. La fecha de caducidad aparece en alimentos perecederos (aquellos que pueden echarse a perder rápidamente), como, por ejemplo, las bandejas de pescado o de carne fresca.

2.2. ¡VAMOS AL SUPERMERCADO!

**La información nutricional obligatoria** (destacada en nuestro ejemplo) debe incluir, por este orden: **valor energético** (expresado en **kilojulios -kJ-** y **kilocalorías -kcal-**) y **cantidades de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal**. Cuando hablamos de manera coloquial, nos referimos a las «Calorías» de un producto al valor marcado como «*Kilocalorías (kcal)*».

Dicha información puede completarse con la cantidad de grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas, polialcoholes, almidón, fibra alimentaria, vitaminas y minerales (presentes en cantidades significativas).

Cuando se facilite la información sobre vitaminas y minerales, se expresarán además como **porcentaje de las ingestas de referencia por 100 g o 100 ml**. Además, pueden declararse:

- **Por porción o unidad de consumo.** Debe estar cuantificada en la etiqueta del lado de la información nutricional, así como el número de porciones o unidades contenidas en el envase. Puede ser distinta entre alimentos diferentes y esto puede llevar la confusión. Por ejemplo, al elegir unos cereales para el desayuno o un bollito para la merienda, el peso de una ración habitual de cereales es de 30 g; el de un bollito de merienda es de 80 g.

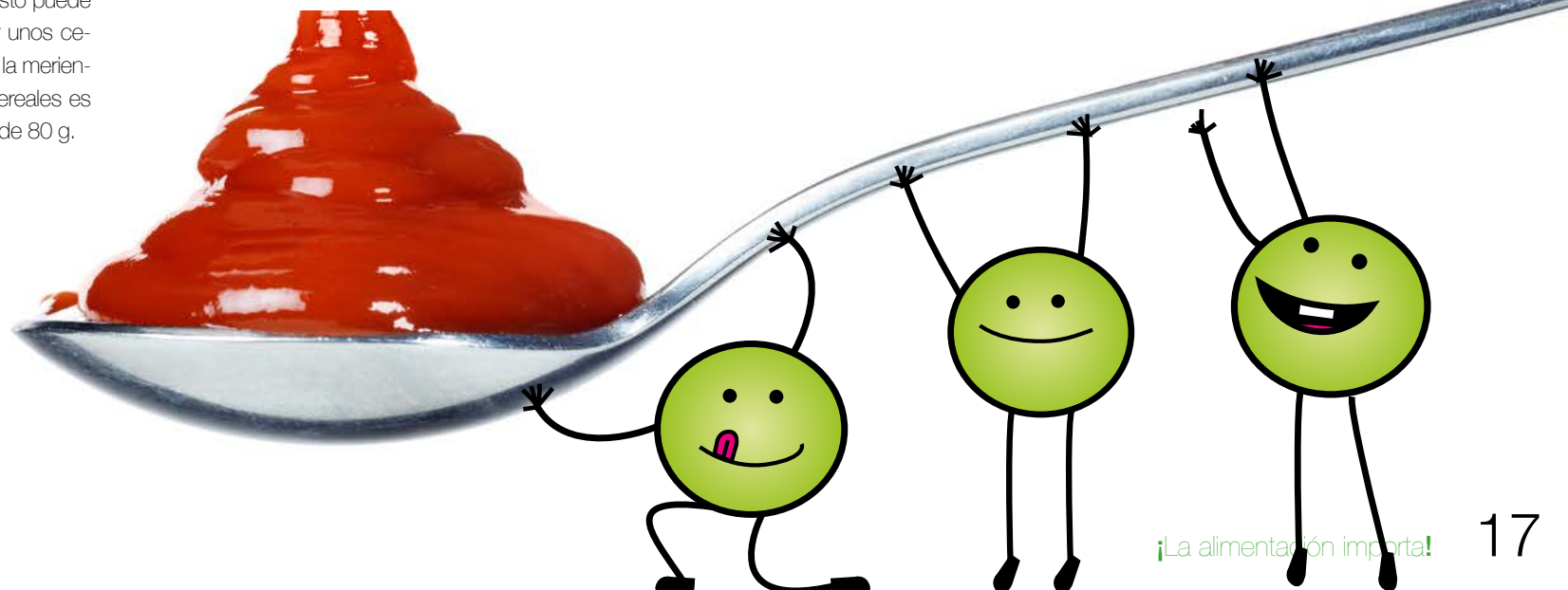
| Información nutricional                  |                 |
|--|-----------------|
| Valores medios                           | por 100 g       |
| Valor energético                         | 398 kJ/ 95 kcal |
| Grasas de las cuales saturadas           | 5,5 g<br>0,8 g  |
| Hidratos de carbono de los cuales azúcar | 10,1 g<br>8,4 g |
| Proteínas                                | 1,1 g           |
| Sal                                      | 1,5 g           |

- **Como porcentaje de las ingestas de referencia recomendadas por 100 g o por 100 ml.** De ser así, la información nutricional deberá incluir la siguiente indicación: «*Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)*».

**Cuidado con las referencias para los adultos.** Por ejemplo, la ingesta adecuada de sal para un niño de 6 años está limitada a no más de 1,6 g/día. El tope para los adultos es de 5 g/día. Un paquete de productos de aperitivo aporta 1,5 g de sal por ración habitual de consumo. Por lo tanto, supone el tope máximo recomendado para ese niño. Si fuera para sus padres (límite superior para un adulto: no más de 5 g/día), 1,5 g de sal supondría el 30% del tope máximo aconsejado.

- **Como porcentaje de las ingestas de referencia por porción o unidad de consumo.**

Las elecciones alimentarias hechas con información suficiente suelen ser las más saludables. ¡Fijaos en la información que os muestra el fabricante y mirad lo que podéis aprender! Cuando consultéis la etiqueta para comparar alimentos distintos (por ejemplo, cantidad de sal en una marca de cereales y en una de galletas), procurad la referencia de «contenido en nutriente/100 g de producto». **Pensad también en vuestra frecuencia habitual de consumo para cada uno de los alimentos que comparéis.**



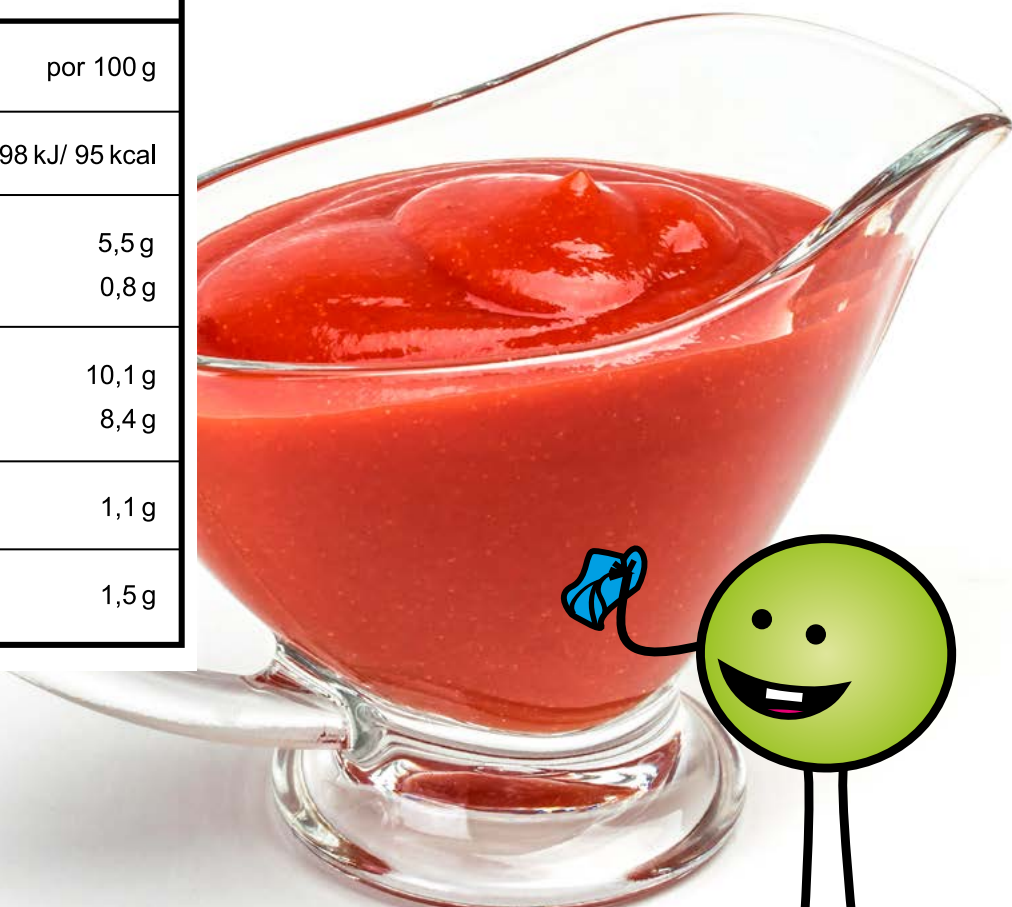
El exceso de algunos nutrientes como la grasa (particularmente las que contienen ácidos grasos saturados y ácidos grasos "trans"), la sal, el sodio y los azúcares simples están relacionados con muchas enfermedades crónicas.


**Para ayudarlos a interpretar correctamente la información nutricional, seguid estos pasos:**

1. Observad el contenido en sal, grasas y azúcares.
2. Comparad alimentos similares
3. Elegid los que contengan la menor cantidad de los nutrientes mencionados en el apartado 1 o llevad con vosotros la información de la tabla de ayuda que os adjuntamos. ✱

¡Recordad que para alimentos de consumo ocasional no pasa nada si compráis algunos con una calificación en rojo, pero tened cuidado con los de consumo diario!

| Información nutricional                  |                 |
|--|-----------------|
| Valores medios                           | por 100 g       |
| Valor energético                         | 398 kJ/ 95 kcal |
| Grasas de las cuales saturadas           | 5,5 g<br>0,8 g  |
| Hidratos de carbono de los cuales azucar | 10,1 g<br>8,4 g |
| Proteínas                                | 1,1 g           |
| Sal                                      | 1,5 g           |



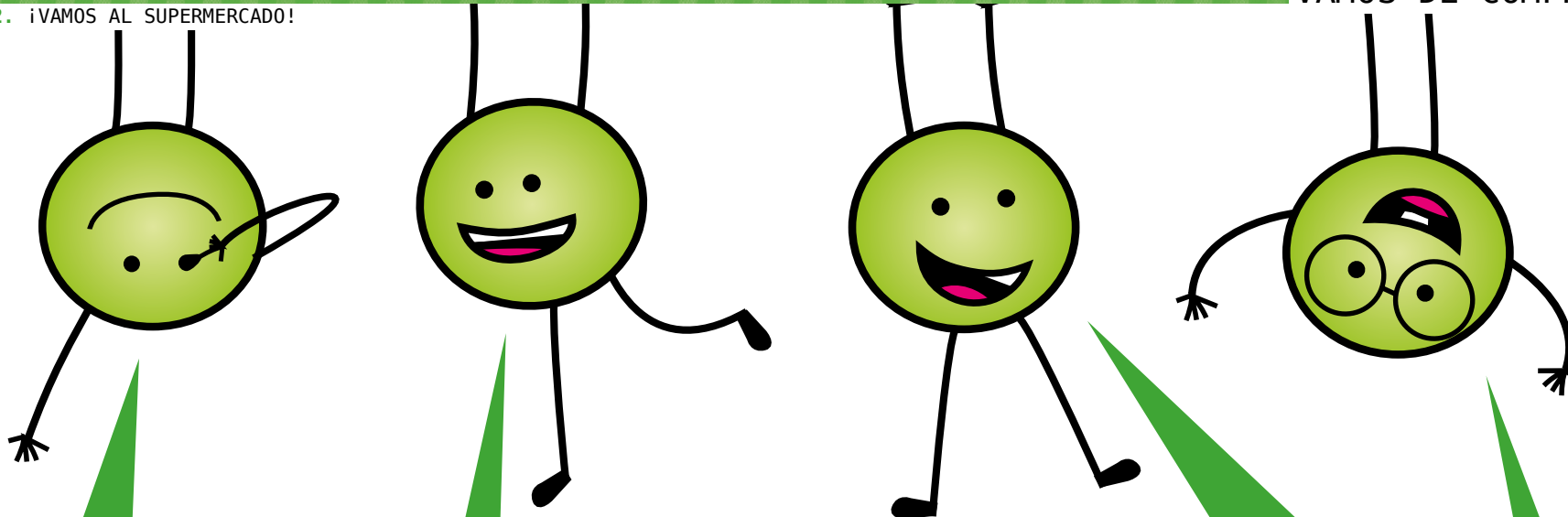


Una **DECLARACIÓN NUTRICIONAL** es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales beneficiosas y específicas con motivo:

- a) del aporte energético (valor calórico)
  - que proporciona
  - que proporciona en grado reducido o incrementado
  - que no proporciona
- b) de los nutrientes o de otras sustancias
  - que contiene
  - que contiene en proporciones reducidas o aumentadas
  - o que no contiene.

**DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SALUDABLES** es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes y la salud.

2.2. ¡VAMOS AL SUPERMERCADO!



¡Ojo! Las bebidas y refrescos de consumo habitual entre los más jóvenes aportan, por lo general, un contenido elevado de azúcares.

Adecuad el valor en nutrientes a ciertas necesidades especiales o a vuestros requerimientos individuales.

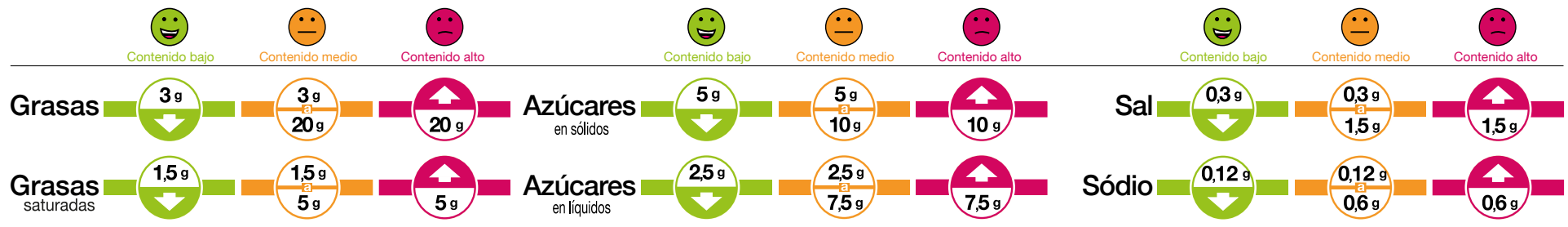
Aunque las grasas son imprescindibles para la vida, debemos limitar un consumo excesivo, por ejemplo, evitando los alimentos tipo “aperitivo”, “fiesta” o “pinchos” de forma habitual. Recordad que estos nutrientes aportan el doble de energía que los carbohidratos o las proteínas.

Limitad el aporte de sodio (sal) en las primeras décadas de la vida, porque el consumo medio de sal es excesivamente alto en nuestra población infantil.

★ Llevad con vosotros la tabla de ayuda. Podéis sacarle una foto con el móvil y utilizarla cuando vayáis a comprar alimentos. Es lo que hacemos nosotros para escoger las galletas del desayuno. Siempre elegimos las que tienen un menor contenido en estos 3 nutrientes.

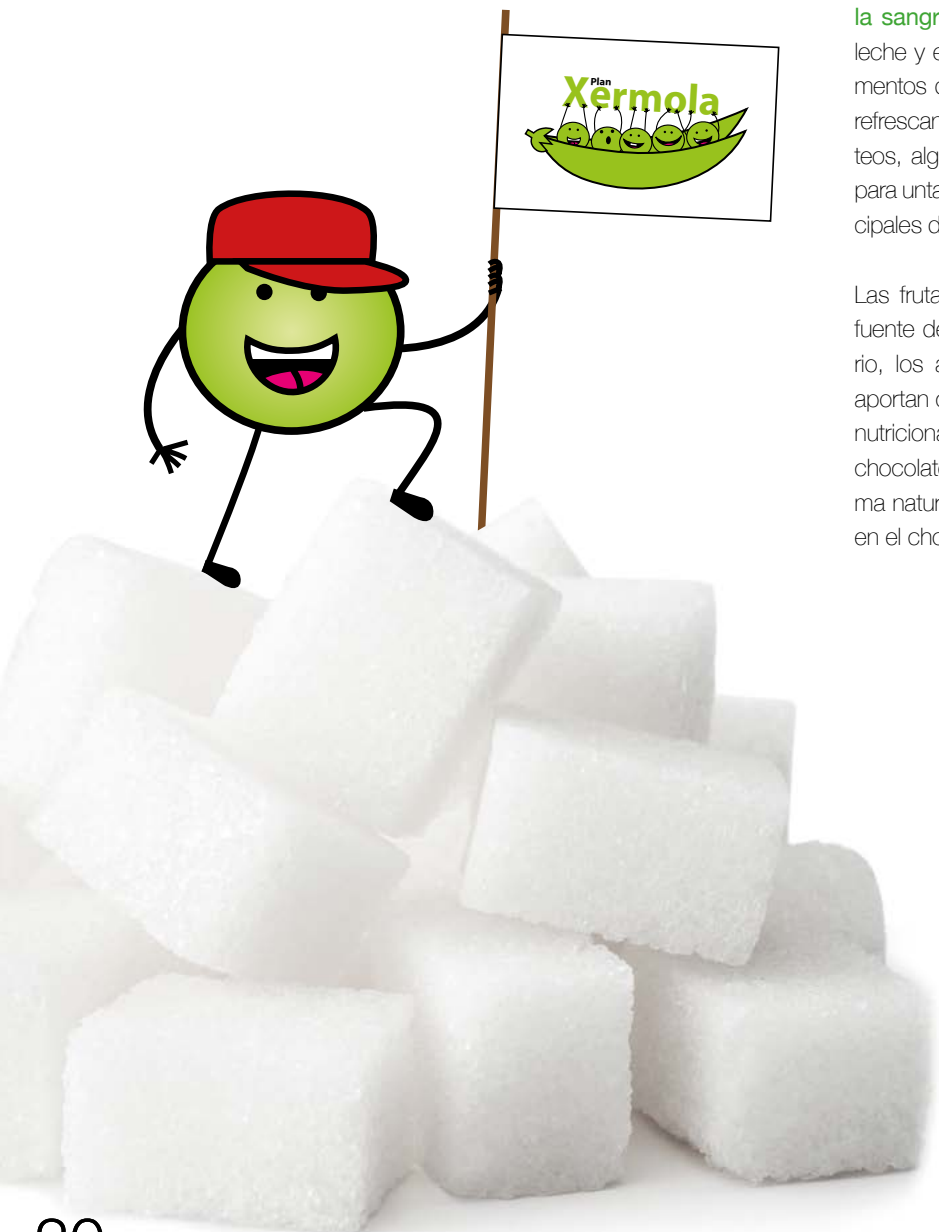
Toma decisiones saludables

(Por 100g o 100ml)



Evite las grasas trans en los alimentos

### 2.3. ¡CUIDADO CON EL AZÚCAR!



Algunos alimentos y bebidas aportan un alto contenido en azúcares. Su consumo excesivo es perjudicial para la salud. **Los azúcares son moléculas sencillas de hidratos de carbono que pasan rápidamente a la sangre.** Los encontramos de forma natural en la leche y en la fruta y también añadidos a algunos alimentos durante el procesado industrial. Las bebidas refrescantes, los zumos industriales, los postres lácteos, algunos productos de panadería y las cremas para untar en la merienda constituyen las fuentes principales de azúcares entre los más jóvenes.

Las frutas y los productos lácteos son una buena fuente de vitaminas, minerales y fibra. Por el contrario, los alimentos con muchos azúcares añadidos aportan con frecuencia muy poco o ningún beneficio nutricional. Algunos alimentos como por ejemplo el chocolate pueden llevar azúcares presentes de forma natural (lactosa de la leche) y azúcares añadidos en el chocolate después de su procesado industrial.

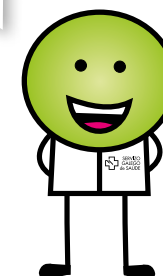
**Los cereales integrales, las verduras, las legumbres y las frutas** son las fuentes más apropiadas de hidratos de carbono de la dieta. Aportan un alto contenido en fibra dietética, un menor índice y carga glucémica y un mayor aporte de vitaminas y minerales.

#### Seguid estos consejos y...:

- 1. Tomad agua cuando tengáis sed.** Recordad que muchas bebidas refrescantes suelen contener una cantidad elevada de azúcares, a veces hasta un valor similar a ocho terrones.
- 2. Consumid las piezas enteras de la fruta con más frecuencia que los zumos colados.** La fibra puede “quedar” en el exprimidor o en el filtro. Al tomar un vaso grande de zumo, la concentración de azúcares puede ser el doble de la pieza entera. Por esto, deberemos alternar, y preferir, el consumo de la pieza entera de fruta frente al zumo natural.
- 3. ¡Los batidos y los zumos comerciales no están incluidos** en la recomendación de 3 piezas de fruta al día!

**La Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda que la población reduzca el consumo diario de azúcares. Recordad que el aporte de energía procedente de los azúcares no debe pasar de un 10% del valor calórico total diario y, si es de un 5%, ¡mucho mejor! Para un aporte calórico de 2000 kcal/día, esto supondría de 25-50 g diarios (5%-10%, respectivamente).

**La Asociación Americana para el Corazón** identificó recientemente un límite superior de 25 g de aporte diario de azúcar para los niños y las niñas, independientemente de su ingesta calórica diaria recomendada. Aconsejó también evitar los azúcares en los menores de dos años, excepto los contenidos de forma natural en la leche y en la fruta.



2.3. ¡CUIDADO CON EL AZÚCAR!

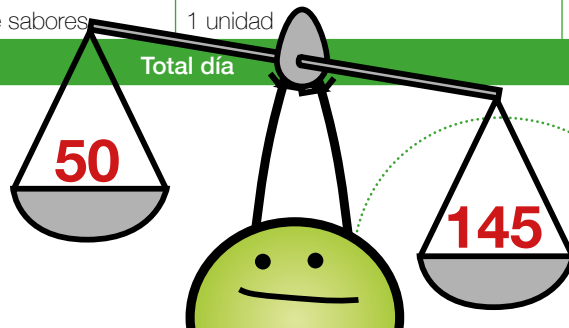
Para que vuestras elecciones sean más fáciles, fijaos en la información de la tabla siguiente: en la primera y segunda columna, mostramos la ingesta recomendada de energía en función de la edad y del sexo. En la tercera, el "tope" de calorías procedentes de los azúcares, según la OMS (10%-5% del total). En la cuarta columna, los gramos de azúcar que, como máximo, deberían consumirse en función de la edad.

| Edad Años    | Ingesta recomendada de energía para niños y niñas (kcal) |       | Recomendación OMS: % de energía procedente de azúcares (10%-5%) (kcal) |         | Tope "recomendado" de ingesta de azúcar/día (g) |       |
|--------------|--|-------|--|---------|---|-------|
| 6 m a 1 años | 950  |       | 95-48  |         | 24-12   |       |
| 2-3          | 1.250  |       | 125-62   |         | 31-15   |       |
| 4-5          | 1.700  |       | 170-85   |         | 42-21   |       |
| 6-9          | 2.000  |       | 200-100  |         | 50-25   |       |
|              | niños  | niñas | niños  | niñas   | niños   | niñas |
| 10-12        | 2.450  | 2.300 | 245-123  | 230-115 | 61-31   | 57-29 |
| 13-15        | 2.750  | 2.500 | 275-138  | 250-125 | 69-34   | 62-31 |

Ahora sumad el total de azúcar que podemos tomar a lo largo de un día. Luego, comparad con el recomendado. ¡Es hora de cortarse un poquito!

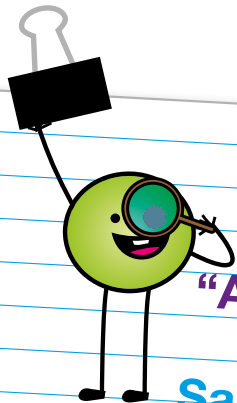
| Momento del día  | Alimento                   | Medida                          | Peso (g) | Contenido en azúcares (g) |
|------------------|----------------------------|---------------------------------|----------|---------------------------|
| Desayuno         | Mermelada                  | Cantidad para untar una tostada | 25       | 15                        |
|                  | Azúcar                     | 1 terrón                        | 5        | 5                         |
| Almuerzo         | S. Jacobo (precocinado)    | 1 unidad de consumo             | 85       | 7                         |
|                  | Helado                     | 1 copa                          | 120      | 24                        |
| Merienda         | Refresco comercial         | 1 lata                          | 330      | 40                        |
|                  | Crema de cacao y avellanas | 1 ración para bocadillo         | 60       | 34                        |
| Cena             | Yogur de sabores           | 1 unidad                        | 125      | 20                        |
| <b>Total día</b> |                            |                                 |          | <b>145</b>                |

Tope "recomendado" entre 6-9 años: 50 g de azúcar/día



¡Ojo! No todos los productos del mercado contienen estas cantidades, pero sí hay marcas comerciales que ofrecen contenidos similares, por eso les tan importante leer la etiqueta nutricional!

Fijaos en la cantidad de azúcares de algunos productos que tenéis en la despensa. Sabíais que con 100 g de algunos alimentos se puede superar la cantidad diaria recomendada por la OMS? Este es el caso de algunas marcas de galletas, postres lácteos y zumos comerciales.



En la etiqueta nutricional, el contenido de azúcar puede ir expresado en términos como los que tenéis a continuación. ¡Fijaos bien antes de elegir!:

“Almíbar de fructosa”

Sacarosa

Glucosa

“Almibar de maíz”

“Almíbar de maíz alto en fructosa”

Fructosa

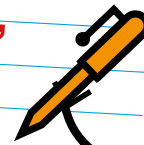
Dextrosa

Maltodextrina

Caña de azúcar

“Néctar de...”

Miel de caña



Recordad que, además del azúcar del azucarero, podemos encontrar azúcares “ocultos” en los alimentos añadidos durante el proceso de fabricación. Además, el contenido de azúcar en la etiqueta nutricional puede ir expresado en términos como los que tenéis a continuación.



2.3. ¡CUIDADO CON EL AZÚCAR!

¿Sabíais que la la ingesta media de azúcar es de más de 90 g/día para los jóvenes españoles entre los 13 y los 17 años? ¿y que las gallegas y gallegos cada vez compramos más productos con azúcares añadidos? Desde 2004 hasta 2014, cada individuo consumió al año:



**30 litros**

más de zumos industriales, gaseosas y bebidas refrescantes



**3 kg**

más de bollería y pastelería industrial



**19 litros**

menos de leche líquida



**6 litros**

más de algunos derivados lácteos como las tartas y los helados

**Aquí tenéis algunas ideas para bajar el consumo de azúcar entre los más pequeños de la casa:**

1. La fruta y el yogur constituyen el postre habitual. Buscad presentaciones divertidas y atractivas.
2. No hagáis de las golosinas “premios” como recompensa.
3. Recordad que los alimentos dulces están en la cumbre de la pirámide. Por eso la ración y la frecuencia de consumo deben ser muy pequeñas.
4. Edulcorad el yogur con trocitos de fruta fresca.
5. Saboread el arroz con leche, las filloas y las cremas hechas en casa con vainilla, canela, limón, naranja u hojas de menta.
6. Haced helados caseros: cubitos de hielo con zumos de fruta, rebanadas de manzana y naranja con canela muy frías, etc.
7. Substituíd:
  - Las bebidas refrescantes por agua para calmar la sed.
  - Las bebidas refrescantes por zumos naturales o batidos de frutas caseros para ofrecer un postre “distinto”. Probad con fresas y yogur o leche; fresas con naranja y canela; batido de manzana con mandarina, etc.
  - Las salsas comerciales por salsas elaboradas con vegetales.
  - Los panes industriales (molde, pan tostado, pan tipo hamburguesa) por pan fresco.
  - Los alimentos precocinados (rebozados, *nuggets*, etc.) por alimentos elaborados tradicionalmente (enharinados, rebozados con huevo, etc.).
  - Los yogures azucarados o de sabores por yogures naturales. Los postres de frutas en almíbar y las frutas en conserva por fruta fresca de temporada.



## 2.4. ¡CUIDADO CON LA SAL!

**El sodio** es uno de los componentes de la sal común. Los alimentos contienen sodio de forma natural y nuestro organismo lo utiliza para importantes funciones. El exceso de sodio en nuestra dieta puede ocasionar problemas de salud. Seguid los consejos siguientes para limitar su consumo.

**La sal común** (cloruro sódico) contiene sodio en la proporción **5g de sal = 2,5g aprox. de sodio.**

**Como media, nuestra población duplica el consumo de sal y de sodio aconsejado por la OMS.** Recordad que es el consumo excesivo de sodio lo que está relacionado con problemas de salud tanto en la etapa infantil como adulta. Por esto, los profesionales sanitarios aconsejan bajar el consumo de sal, debido a su contenido en sodio, y/o consumir otros tipos de sal que no contengan este elemento.

Nuestra fuente principal de sodio son los alimentos preparados o procesados tengan o no sabor “salado” como los panes y dulces industriales y las salsas comerciales. ¡Cuidado!, ¡muchos productos de consumo habitual en la infancia contienen cantidades excesivas de sodio!

Nuestra recomendación es acostumbrarse al sabor natural de los alimentos desde las primeras etapas de la vida; añadirle poca sal a las comidas y consumir mas alimentos frescos de mercado y menos ultraprocesados. En el súper, leer siempre la etiqueta nutricional.



En la tabla siguiente mostramos el **aporte recomendado de sal en la infancia:**

| Edad Años | Aporte adecuado de sodio (mg/día) | Recomendaciones basadas en la prevención de las enfermedades crónicas (mg) |
|-----------|-----------------------------------|--|
| 1-3       | 800                               | Reducir aporte si es superior a 1.200                                      |
| 4-8       | 1.000                             | Reducir aporte si es superior a 1.500                                      |
| 9-13      | 1.200                             | Reducir aporte si es superior a 1.800                                      |
| 14-18     | 1.500                             | Reducir aporte si es superior a 2.300                                      |



### Sabíais...

...que hace muchos años la sal se usaba como conservante natural y “saborizante”. Era tan importante que algunos trabajos se remuneraban con sal “salario”. Pero hoy podemos encontrar otras formas de preservar los alimentos como la refrigeración o la congelación. Y también disponemos de “saborizantes” naturales como las especias y las hierbas aromáticas, que no contienen sodio.

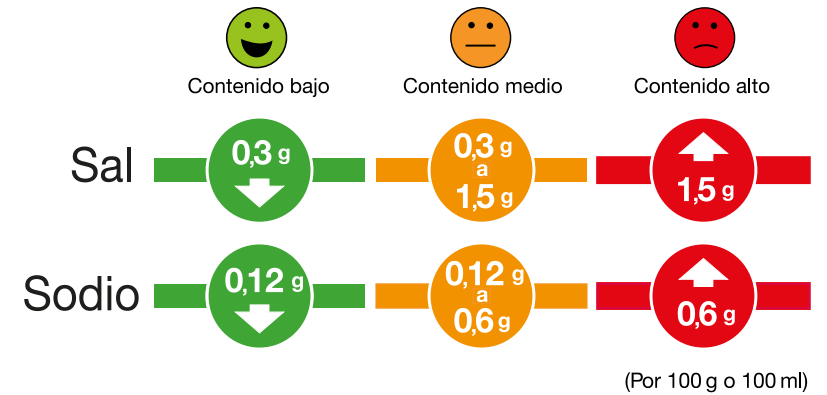


2.4. ¡CUIDADO CON LA SAL!

Recordad las referencias de nuestra tabla. Si no disponéis de ella en el momento de la compra, elegid entre alimentos similares, los de menor contenido en sal o en sodio. En el mercado disponemos de muchas marcas comerciales para alimentos similares. **Elegid las opciones menos saladas, particularmente cuando son alimentos de consumo habitual.**

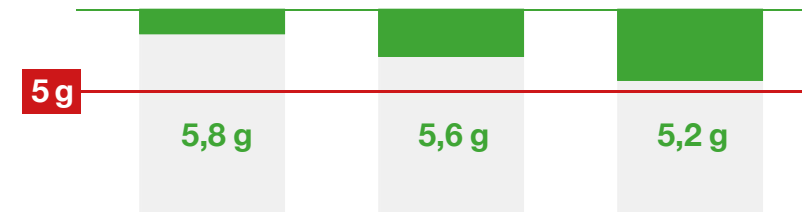
- Los productos siguientes suelen formar parte de las meriendas, desayunos y cenas de nuestros hijos. Fijaos cómo están situados en la categoría “alto” de sal o sodio.

| Alimento           | Cantidad por 100 g de producto |         |
|--------------------|--------------------------------|---------|
|                    | Sodio (g)                      | Sal (g) |
| Lombo embuchado    | 1,4                            | 3,5     |
| Chorizo            | 1,1                            | 2,7     |
| Ketchup            | 0,9                            | 2,2     |
| Queso en porciones | 0,9                            | 2,2     |
| Mortadela          | 0,7                            | 1,7     |
| Pizza congelada    | 0,6                            | 1,5     |



- Aquí aparecen algunas opciones y combinaciones de alimentos que, según la marca comercial, podrían superar el tope de **5 g de sal al día**:

| Combinación alimentos  | Sal (g) |
|--|---------|
| 1 cruasán de chocolate + 1 cucharada de salsa de soja + 1 bocadillo de salami  | 5,8     |
| 1 ración helado (1 bola grande) + una ración de sopa preparada + 1 bocadillo de mortadela + 1 ración de pollo empanado y congelado | 5,6     |
| Crema de cacao con avellanas (ración para untar) + 1 ración de pizza + 5 lonchas de queso  | 5,2     |



- Fijaos lo que supone el aporte de determinados productos al cómputo diario de la sal (tope 5 g), ¡aún sin tener en cuenta el total de todos los alimentos consumidos a lo largo del día! ¡Observad cómo sustituyendo esos alimentos por otros se adecúa el aporte a las recomendaciones para ese grupo de edad!

| Momento del día       | “Extras”                             | Mejoras                               |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Recreo media mañana   | 1 bolsa grande “gusanitos”           | 2 mandarinas                          |
| En el almuerzo        | 1 cucharada de salsa tipo ketchup    | 1 cucharada de salsa tomate natural   |
| En la salida del cole | 1 sándwich salchichón + 2 quesitos   | Bocadillo de queso fresco bajo en sal |
| En la cena            | 1 ración grande de pizza precocinada | 1 tortilla francesa                   |
|                       | <b>Total 8 g</b>                     | <b>Total 2,7 g</b>                    |



| Alimentos <b>con + sal</b>  | Alimentos <b>con - sal</b>   | Recomendaciones generales  |
|---|--|--|
|  <p>Algunos productos de panadería y pastelería industrial, galletas y bizcochos, cereales para desayunar...</p>   |  <p>Pan común o especial (p.ej. integral)<br/>Pastelería casera.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer SIEMPRE la etiqueta nutricional y elegir las opciones menos saladas para alimentos de consumo frecuente.</li> <li>• Utilizar pan del día anterior para preparar las tostadas del desayuno (¡recordad no tostarlas mucho!).</li> <li>• Hacer repostería en familia.</li> <li>• Añadir fruta fresca en la mochila.</li> </ul>  |
|  <p>Derivados cárnicos.<br/>Embutidos, fiambres, salchichas, hamburguesas y carne picada tipo burger.<br/>Carnes saladas y preparadas.<br/>Carnes curadas y productos de la matanza curados.</p> |  <p>Carne fresca de vacuno, ave, conejo, etc.<br/>Preparaciones a base de carne picada fresca.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar a diario las carnes y los pescados mínimamente procesados.</li> <li>• Limitar otras preparaciones tipo “burger” a lo largo del mes.</li> <li>• Sustituir bocadillos a base de embutidos por otras opciones como las mostradas en el apartado meriendas.</li> <li>• Evitar ofrecerle derivados cárnicos a los más pequeños, para que se acostumbren al sabor natural de los alimentos.</li> </ul> |
|  <p>Quesos curados, algunos de pasta blanda, pastas y preparaciones a base de queso, queso de barra para sándwich.<br/>Mantequilla salada.<br/>Postres lácteos.</p>                             |  <p>Yogures.<br/>Leche cuajada.<br/>Requesón.<br/>Quesos frescos.<br/>Mantequilla.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitar los quesos gratinados para preparaciones habituales.</li> <li>• Preparar bechamel casera para algunas preparaciones al horno.</li> <li>• Utilizar yogures, batidos de frutas frescas para pequeñas colaciones y meriendas.</li> </ul>   |
|  <p>Comidas preparadas y precocinadas.<br/>Sándwichs y bocadillos refrigerados.<br/>Conservas, en particular de pescados y mariscos.<br/>Productos precocinados.</p>                           |  <p>Preparaciones a base de carne y pescado fresco (carne picada, filetes de pescado...),<br/>Legumbres secas.<br/>Hortalizas y verduras frescas embolsadas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinar y congelar alimentos ya preparados, sean carnes, pescados o salsas a base de vegetales. Los tendrás listos para consumir cuándo queráis y de una manera más saludable.</li> <li>• Las conservas vegetales y de pescado pueden constituir buenas opciones, siempre que el consumo sea ocasional.</li> </ul>  |

2.4. ¡CUIDADO CON LA SAL!

| Alimentos con + sal  | Alimentos con - sal  | Recomendaciones generales   |
|--|--|---|
|  <p>Sopas para reconstituir.<br/>Cubitos para caldo.<br/>Aperitivos.<br/>Frutos secos fritos y salados.<br/>Salsas comerciales, ciertos condimentos.<br/>Algunos preparados condimentados.<br/>Cremas de untar, cremas y salsas dulces.</p> |  <p>Sopas y caldos naturales.<br/>Frutos secos.<br/>Salsas hechas en la casa con poca sal.<br/>Comidas aderezadas a base de hierbas aromáticas y cítricos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocinar “en serie”, aprovechando los recipientes al vapor.</li> <li>• Preparar y congelar salsas.</li> <li>• Preparar salsas en casa con vegetales frescos (p. ej., cebolla, zanahorias, naranja...).</li> <li>• Preparar “cremas de untar” a base de vegetales cómo manzana en compota, aguacate en guacamole, “pico de gallo”, crema de zanahoria y aceite de oliva, etc.</li> <li>• Evitar las opciones saladas para la merienda-cena siempre que sean de consumo frecuente: cambiar el embutido por tortilla de patata, las patatas fritas comerciales por una versión “casera” con poca sal, los pinchos de fiambre por frutas, algunas conservas por combinados de queso, tomate y pimiento fresco, los “patés” comerciales por los de elaboración casera a base de pescados y carnes, etc.</li> </ul> |
|  <p>Restauración colectiva: comida rápida, pizzas ya preparadas.<br/>Comidas para llevar, catering, tapas, pinchos, tablas de embutidos.</p>  |  <p>Meriendas y comidas preparadas en casa, tapas “calientes”.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vais a comer fuera de casa, escoged las opciones más saludables: Agua para beber, fruta en el postre, pocas salsas, etc.</li> </ul>   |

**Recordad que los supermercados y los restaurantes están llenos de opciones saludables. ¡Solo hay que encontrarlas!**

Para introducir nuevos alimentos en la dieta, evitad productos muy saborizados y procesados. El objetivo es adquirir hábitos alimentarios correctos mediante los sabores naturales de los alimentos.

**Leed SIEMPRE la información nutricional.**



Soporte  
Líquido  
Bebidas  
Cereales  
Pastas  
Alimentos

Preparaciones a base de carne y pescados (carne asada, pollo, etc.)

Carne fresca de vacuno, ave, cerdo, etc.  
Preparaciones a base de carne picada fresca.

**¡Ojo! Los embutidos y fiambres “caseros” no son garantía de productos bajos en sal.**

“Repasad” los productos que tomamos al día de manera habitual y que pueden contener más sal. Esos constituyen nuestros objetivos, y no los que tomemos de manera ocasional. Por ejemplo, las galletas habituales en el desayuno, las salsas que usamos para la pasta, el arroz, la carne picada, la crema de untar para todas las meriendas de la semana, el embutido para el bocadillo diario, etc.

## 2.5. ¡CUIDADO CON EL EXCESO DE GRASA!

**La grasa** es indispensable para muchas funciones de nuestro organismo como el mantenimiento de la temperatura corporal y de la reserva energética; la formación de los ácidos biliares y de diferentes hormonas; la absorción de ciertas vitaminas, etc. Además, forma parte de distintos tejidos como la masa cerebral o la piel.

Un aporte de grasa diferente a la recomendada, tanto en cantidad como en calidad, está relacionada con el riesgo para padecer diferentes enfermedades que pueden iniciarse ya en la adolescencia.

Las enfermedades cardiovasculares y metabólicas, además de relacionarse con la hipertensión, el sedentarismo o el exceso de peso, se asocian también con un consumo excesivo de grasa que favorece la formación de ciertas lesiones en la pared de los vasos sanguíneos.

**Los constituyentes principales de las grasas son los ácidos grasos (AG).** Según la clase mayoritaria presente en cada tipo de grasa, los efectos para nuestro organismo son diferentes:

- **Los ácidos grasos monoinsaturados (AGM)** como el ácido oleico, abundantes en el aceite de oliva, aportan muchos beneficios, como ayudar a mantener los niveles adecuados de colesterol y facilitar el descenso del c-LDL ("colesterol malo").
- **Los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) omega 6**, son abundantes en alimentos como los aceites de semillas (aceite de girasol, de maíz, etc.) y las nueces.
- **Los AGP omega-3, abundantes en la grasa del pescado.** Aportan efectos beneficiosos en la función visual, en el sistema nervioso y en la salud cardiovascular (acciones antiagregantes, antiinflamatorias y vasodilatadoras) a lo largo de todo el ciclo vital. ¡Por esto es tan importante tomar pescado!
- **Los ácidos grasos saturados (AGS)** están presentes, por lo general, en los alimentos de origen animal en forma de grasa sólida. Su exceso tiene repercusiones negativas en el sistema cardiovascular, eleva el colesterol y provoca lesiones en la pared arterial. Algunos aceites vegetales como el de coco y el de palma contienen también cierta cantidad de AGS. Encontramos este tipo de grasas en las carnes, en los derivados cárnicos como embutidos y fiambres, y en otros alimentos **como la repostería industrial, los postres lácteos y las cremas para untar.**
- En el procesado industrial de ciertos aceites para obtener grasas sólidas, se forman moléculas con una estructura química conocida como ácidos grasos "trans" (AGT), con ciertos efectos negativos para la salud. Por esto, es recomendable evitar este tipo de grasas o por lo menos no superar el 1% de las calorías totales. Los AGT pueden estar presentes, en los aceites de fritura, en las margarinas, en las mantequillas y en las grasas industriales utilizadas en la elaboración de productos de repostería y panificación; en los productos de aperitivo como algunas marcas de patatas fritas; en los "nuggets" y en otros productos habituales en la alimentación del escolar.

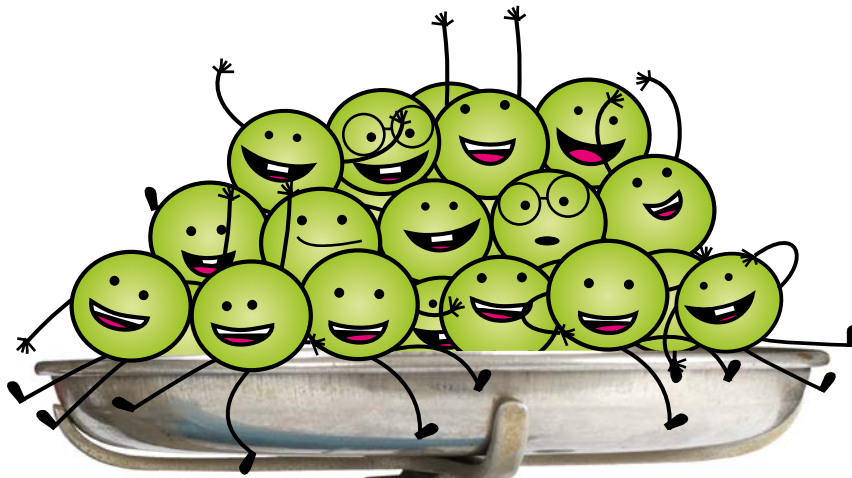


2.5. ¡CUIDADO CON EL EXCESO DE GRASA!

En la siguiente tabla mostramos, en la segunda columna, las necesidades diarias de energía procedente de las grasas según la edad. En la siguiente columna, las calorías que deberían proceder de la grasa. En la última, la equivalencia en gramos de grasa recomendados/día (1 g de grasa = 9 kcal).

| Edad años | Aporte recomendado de energía (kcal) |       | Aporte recomendado de energía procedente de las grasas (kcal) * |       | Aporte recomendado de grasa al día (g) |       |
|-----------|--------------------------------------|-------|---|-------|--|-------|
| 2-3       | 1.250                                |       | 438   |       | 50                                     |       |
| 4-5       | 1.700                                |       | 595   |       | 65                                     |       |
| 6-9       | 2.000                                |       | 700   |       | 78                                     |       |
|           | niños                                | niñas | niñas   | nenas | niños                                  | niñas |
| 10-12     | 2.450                                | 2.300 | 857   | 805   | 95                                     | 90    |
| 13-15     | 2.750                                | 2.500 | 960   | 875   | 105                                    | 95    |

\*Son cálculos estimados y medios (35% del total aporte energético) para chicos sanos. Deben ser considerados de nuevo cuando las aplicamos de manera individual. Recordad comentar estos datos con el equipo de pediatría. Su información es la que debe prevalecer SIEMPRE.



| Alimentos con contenido elevado en AGS    | Alimentos con contenido elevado en AGT ** |
|---|---|
| Mantequilla                               | Galletas de aperitivo                     |
| Nata                                      | Productos animales muy procesados         |
| Sobrasada                                 | Mantequilla                               |
| Galletas tipo sándwich                    | Palomitas                                 |
| Chocolate                                 | Golosinas                                 |
| Galletas de chocolate                     | Pastelitos comerciales para meriendas     |
| Fiambre de cabeza de cerdo y chicharrones | Pastas para hornear                       |
| Queso de barra                            | Cremas de chocolate                       |
| "Palmeras"                                | Caldo en pastillas                        |
| Cordero                                   | Tartas y pastelería                       |

\*\*No todos los alimentos similares contienen esas cantidades. Son valores medios de diferentes marcas comerciales.

| Merienda                                  | Comida   |
|---|--|
| <b>Bocadillo de pan blanco + aguacate</b> | <b>3 croquetas de pollo + lentejas con patatas y jamón + 2 higos. Pan y agua</b> |
| Kcal: 341                                 | Kcal: 829  |
| Grasas totales: 15 g                      | Grasas totales: 35 g   |
| AGS: 1,4                                  | AGS: 8,5   |
| Colesterol total: 0                       | Colesterol total: 56   |

| Merienda  | Comida  |
|---|---|
| <b>Bocadillo de pan de molde + crema de cacao y avellanas</b> | <b>1 plato fiambre variado (salchichón, mortadela y chorizo) + lasaña de carne con bechamel + 1 bola de helado. Pan y agua.</b> |
| Kcal: 656   | Kcal: 1.070   |
| Grasas totales: 30 g  | Grasas totales: 68 g  |
| AGS: 8,7  | AGS: 29   |
| Colesterol total: 1,6   | Colesterol total: 154   |





Sabiais que...

Un gramo de grasa aporta el doble de energía que la misma cantidad de carbohidratos o proteínas.

El Consejo de Europa solicitó a los Estados miembros que proporcionen una mayor disponibilidad de alimentos más bajos en grasas saturadas.



Para un aporte de grasa más saludable, os recomendamos lo siguiente:

1. Utilizad métodos de cocción como el hervido, el vapor o el asado para preparaciones frecuentes.
2. Emplead aceites vegetales, fundamentalmente de oliva, para cocinar los alimentos. Es mejor freír con aceite de oliva, que soporta mejor las temperaturas de fritura, cambiándolo con frecuencia. Una vez usado, no debería ser reutilizado para freír, para no someterlo de nuevo a las altas temperaturas. Si lo colamos, podremos utilizarlo otra vez para guisos o preparaciones con temperaturas de cocción más bajas. Recordad limitar los fritos y los rebozados.
3. Sustituíd la mantequilla y la margarina por aceite de oliva, particularmente en las preparaciones más frecuentes, para elaborar la repostería casera, para calentar las tostadas del pan, etc.
4. Procurad incluir más de 3 raciones de pescado en la programación del menú semanal, intentando que por lo menos dos de ellas sean de pescado azul. ¡Este consejo es muy recomendable para todos los miembros de la familia, independientemente de su edad!
5. En principio, es aconsejable la leche entera para la alimentación infantil. Recordad que su grasa supone un perfecto vehículo para muchas vitaminas. Aún así, seguid siempre el consejo del equipo de pediatría.
6. Cambiad los derivados lácteos muy grasos por otras opciones más saludables: las cremas de queso de untar por queso fresco, las sobremesas lácteas por yogures naturales, la nata para cocinar por leche evaporada, etc.
7. Retirad la grasa visible de las carnes y la piel de las aves. Consumid carne de pollo, conejo y pavo, con más frecuencia que otras como el cordero, que suele contener más grasa saturada.
8. Limitad los derivados cárnicos. Para las meriendas, limitad los embutidos y los fiambres, la repostería, la pastelería industrial, las galletas rellenas de crema con sabor, los bizcochos y los productos preparados para consumir de manera rápida. Buscad otras alternativas como pan con atún, con sardinas en conserva o con aceite y tomate. Probad también con queso fresco y frutas, batidos de yogur y fruta fresca, pan con hierbas aromáticas y aceite de oliva o raciones moderadas de frutos secos sin sal añadida (el puño de cada uno es una buena referencia). Sustituíd las cremas para untar chocolateadas, o con base de quesos y patés, por aceite de oliva y otros alimentos de origen vegetal como los *hummus* de garbanzos y otras legumbres, el guacamole y otras preparaciones a base de aguacate.



2.5. ¡CUIDADO CON EL EXCESO DE GRASA!

Y ahora, ¿hablamos un poquito del colesterol?

**El colesterol** es una sustancia presente en todos los alimentos de origen animal. Los vegetales no lo contienen. Es necesario para un normal funcionamiento del organismo. La mayoría es producido por el hígado, aunque también se obtienen de algunos alimentos de la dieta.

Es importante en la formación de los ácidos biliares, imprescindibles para la digestión de las grasas. A partir del colesterol se producen también hormonas (como las hormonas sexuales) y vitaminas (como la vitamina D). No obstante, la elevación excesiva de colesterol en la sangre está relacionada con el riesgo cardiovascular.

El colesterol necesita de unos “autobuses” para ser transportado. Estos autobuses se llaman lipoproteínas. Existen dos líneas de “autobús”:

**Línea A (Lipoproteínas de baja densidad (LDL)):** sale del hígado con el colesterol nuevo que lo lleva a todas las células del organismo que lo necesiten. Lo conocemos como colesterol “malo” porque su exceso se deposita en las arterias y forma las placas de ateroma.

**Línea B (Lipoproteínas de alta densidad (HDL)):** hace el recorrido inverso. Recoge el colesterol y lo devuelve al hígado que lo almacena y lo utiliza para formar bilis. Lo conocemos como colesterol “bueno” porque limpia nuestras arterias de colesterol. A veces, la línea B es incapaz de recoger todos los pasajeros, bien porque hay muchos (que entraron por la dieta) o bien porque se sintetiza en poca cantidad. Así que “los pasajeros” esperan el próximo autobús apoyados en la pared arterial. Ahí pueden acumularse muchos, oxidarse y producirse lesiones y placas que obstruyen el espacio para el paso de la sangre y ocasionan problemas graves (ateromatosis).

El ejercicio regular y el uso habitual del aceite de oliva fueron asociados con el aumento del HDL-Colesterol en la sangre. Algunos alimentos “sin” colesterol, pueden incorporar grasas saturadas y “trans”. Este es el caso de algunos productos procesados, que incorporan grasas vegetales “hidrogenadas”. Como ya comentamos, el exceso de este tipo de grasas son igualmente perjudiciales para la salud.

Contenido medio en grasas y colesterol de diferentes alimentos:

| Alimentos            | Contenido medio |                 |
|----------------------|-----------------|-----------------|
|                      | Grasas (g)      | Colesterol (mg) |
| Leche entera         | 3,5             | 14              |
| Leche desnatada      | 0,1             | 2               |
| Queso en porciones   | 45              | 94              |
| Atún                 | 12              | 38              |
| Lenguado             | 1,3             | 60              |
| Jamón curado         | 4,5             | 69              |
| Carne de cerdo magra | 8,3             | 69              |
| Salchichón           | 38,1            | 72              |



## Normas de higiene para conservar alimentos

### En la despensa.

No todos los alimentos necesitan refrigeración para guardarlos de una manera segura. Una despensa, por debajo de los 25 °C, es el lugar más adecuado para guardar el pan, los alimentos secos, las conservas, la leche UHT y las bebidas. Además, la despensa es también el lugar ideal para guardar algunas frutas y verduras como:

- Las bananas y los plátanos, sensibles al frío y que no se deben guardar en la nevera.
- Las que requieran maduración como tomates, aguacates o frutas con hueso.
- Las patatas y las cebollas, que se deberán disponer en un lugar oscuro para evitar que broten.

Para todos los casos anteriores deberéis cumplir ciertas normas:

- Disponed los alimentos separados del suelo, evitando la humedad, la suciedad y el calor.
- Revisad con frecuencia los alimentos frescos como los plátanos, las naranjas y el queso. Si tenéis alguno estropeado, con hongos, deberéis retirarlo, lavar el recipiente que lo contenía, secarlo bien y luego volver a colocar los alimentos que queráis preservar, p. ej., las otras piezas de fruta.
- Situada a la vista de las niñas y niños aquellos alimentos que queramos promover como las frutas, la leche..., dejad "ocultos" otras bebidas y alimentos de los que "no nos interese" su visibilidad.
- Utilizad un armario diferente para los artículos de limpieza con el fin de evitar posibles accidentes.

**La congelación** es un buen método de conservación, preferible frente a otros como la salazón o el ahumado. Mantened el congelador a una temperatura de -18° C y recordad seguir estas normas básicas:

- Respetad las indicaciones del fabricante para situar los productos en el interior del aparato y evitar un tiempo de congelación excesivo. Usad envases apropiados. **¡Con el vidrio, acertamos siempre!**
- Descongelad los productos gradualmente. En la víspera, pasad los alimentos del congelador al refrigerador. Aun así, comprobad que ya estén completamente descongelados antes de cocinarlos. ¡No descongeléis nunca a temperatura ambiente!
- No volváis a congelar alimentos que ya fueron congelados previamente, salvo que se cocinen antes y una vez enfriados.
- Mantened uniforme la temperatura del congelador, sin introducir alimentos aún calientes.
- Podemos descongelar en el microondas, pero con este método pueden quedar puntos "fríos" y "calientes" con el riesgo de contaminación. Por esto, lo mejor es cocinarlo y consumirlo inmediatamente.
- Cuando vayáis a descongelar, el congelador tiene que estar libre de alimentos. En el caso de un corte en la electricidad es mejor dejar los alimentos dentro con la puerta cerrada. Luego, si los alimentos están descongelados, pero aún fríos, se pueden cocinar de forma inmediata. Si el corte fue muy largo, ¡mejor no arriesgarse!





**En el frigorífico** deben conservarse todos los alimentos que incluyan la recomendación de: “Conservar refrigerado”, particularmente la leche pasteurizada, la carne o las comidas preparadas. La temperatura por debajo de los 5 °C frena la proliferación de microorganismos. Algunos productos que pueden conservarse a temperatura ambiente, como la leche UHT y las conservas, deben refrigerarse una vez abiertos.

### Los consejos siguientes son ¡bien fáciles de seguir!

- Aplicad la “norma de las dos horas”, como el tiempo límite que deberá pasar desde que compramos un alimento que necesita ser refrigerado hasta que llega la nevera.
- Usad recipientes apropiados para impedir que la comida se oxide o se reseque. Guardad en recipientes de vidrio o en un recipiente adecuado tapado el contenido restante de las latas de conserva abiertas.
- Evitad mezclar los alimentos crudos con los ya preparados para consumir. Situated las carnes, las aves y los pescados crudos, ya limpios de la “tripa” y “menudos”, en la zona más adecuada para evitar gotear a otros que ya estén preparados para su consumo, con un posible riesgo de contaminación.
- Enfriad bien los alimentos cocinados antes de guardarlos. Si los introducimos un poquito calientes, modificaremos la temperatura del interior del frigorífico.
- Mantened cerrada la puerta del frigorífico el máximo tiempo posible, para conseguir una temperatura óptima en su interior. Evitad llenar la nevera excesivamente. Dejad espacio entre los productos, para que el aire pueda circular y la nevera funcione de manera eficiente.
- No lavéis los huevos hasta el momento del consumo inmediato. La cáscara les sirve de envoltura protectora y si la mojamos, pierden dicha protección.
- Consumid en primer lugar los alimentos que llevan más tiempo almacenados a partir de la fecha de consumo preferente y de caducidad.
- Rechazad los alimentos con un olor, con una textura o con un color que no correspondan con sus características habituales.
- Para conservar y “saborizar” alimentos como las carnes y los pescados, una buena idea es añadir un chorrito de aceite, ajo y perejil mientras estén en la nevera.
- Recordad que los microorganismos pueden proliferar a temperaturas bajas, aunque de una manera más lenta. Por esto, se deberá recoger cualquier vertido inmediatamente, limpiando bien la zona.
- Seguid siempre las normas de almacenado, según indique el fabricante.

La lección primera de la alimentación saludable consiste en aprender a elegir y a preparar alimentos.

¡Hagamos una clase práctica participando toda la familia!

Pero antes de comenzar, aconsejamos:

1. Recoger el pelo. Acomodar la ropa que vamos a usar para cocinar.
2. Mantener limpia la superficie de trabajo. Lavar y secar la tabla de corte cada vez que acomodemos los distintos alimentos, en particular la carne, el pollo y el pescado.
3. Lavar las manos tanto como sea necesario. Dejarlas limpias de detergentes y jabones antes de empezar.

## 4. Cuando las niñas y los niños entran en la cocina:

- Dejad ayudar en la planificación y en la elaboración de las comidas.
- Permitid que huelan y manipulen alimentos, repasando las normas básicas de higiene.
- Encargad pequeñas tareas. Adornar, aderezar, juntar, añadir los alimentos para cocinar, etc.
- **Pensad siempre en su seguridad:** el fuego, el aceite y el mango de la sartén, los cuchillos, las manos mojadas y la corriente eléctrica...Delimitad una zona de seguridad alrededor de la cocina.
- **Jugad:** cada uno prueba un poquito de lo que prepararon los demás, prepara distintos aliños para un mismo alimento (p. ej., ensalada con salsa de yogur, con cítricos, con distintas hierbas, etc).
- **Propiciad la participación activa:** poner y retirar la mesa; secar los platos, etc.

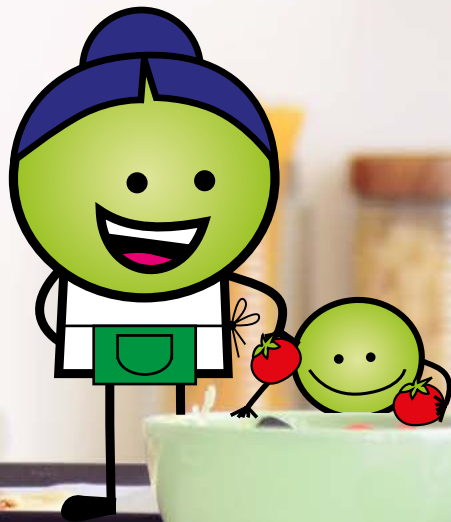


**5.** Elaborar preparaciones sencillas para acostumbrarse a los distintos sabores de los alimentos. Más tarde, vais a enriquecer los platos, incorporando nuevos productos.

**6.** Mantener el sabor original del alimento. Si desde la infancia los habituamos a aceptar los alimentos con un bajo contenido en sal o en azúcar, posiblemente mantendrán este hábito a lo largo de la vida. Por esto, no es recomendable salar o añadir azúcar en exceso, ni “disfrazar” la comida con salsas comerciales. Recordamos que la fruta, los zumos o los alimentos lácteos ya contienen azúcares de forma natural, por lo que no es necesario añadir más. Del mismo modo, es recomendable ofrecer más alimentos frescos y de temporada, dado que los más procesados suelen ser habitualmente más salados y azucarados que los naturales.

Para preparar alimentos de forma segura, la **Organización Mundial de la Salud** recomienda:

- 1.** Elegir **alimentos tratados higiénicamente** desde su origen.
- 2.** **Cocinar bien los alimentos** (alcanzando un mínimo de 65 °C en el centro del producto).
- 3.** **Consumir** los alimentos inmediatamente **después de cocinarlos** o **conservarlos adecuadamente**.
- 5.** **Recalentar los alimentos correctamente** (mínimo 65 °C en el centro del producto).
- 6.** **Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados**.
- 7.** **Lavar las manos** con tanta frecuencia como sea necesario.
- 8.** Mantener escrupulosamente **limpias todas las superficies** de trabajo en la cocina.
- 9.** **Proteger los alimentos** de los roedores y de otros animales.
- 10.** Utilizar **agua apta** para el consumo.



**Técnicas de cocinado.** Con el tratamiento térmico de los alimentos favorecemos su digestibilidad y evitamos la contaminación. Pero si no lo hacemos correctamente, podemos perder nutrientes o incorporar sustancias tóxicas.

Consejos para cocinar correctamente:



**1. Con la técnica del hervido,** procurad minimizar las pérdidas nutricionales:

- Utilizando poca cantidad de agua.
- Añadiendo el alimento cuando ya hierve el líquido.
- Cortando los vegetales en trozos grandes, sin pelar.
- Evitando el remojo.
- Recordad que podéis utilizar el agua de la cocción para otras preparaciones como sopas, caldos y purés, siempre que se utilice antes de 24 horas y sea conservada mientras tanto en un tarro de cristal.



**2. Con la cocción al vapor** se conservan mejor algunas vitaminas que se pierden en el agua de la cocción. Por esto, es una de las más recomendables para preparar las hortalizas y verduras.



**3. Las preparaciones al horno** son muy aconsejables desde el punto de vista nutricional, particularmente cuando se incluyen en la misma receta el pescado, las patatas y las hortalizas como el tomate o la cebolla. Los sabores y las grasas saludables de los pescados se mezclan y enriquecen el plato, lo hacen muy palatable al gusto de los niños y, por lo general suelen ser menos calóricos que los fritos.



**4. En los microondas,** las pérdidas de nutrientes son mínimas. Si cocináis carnes o pescados, procurad que en el interior del alimento se alcance una temperatura capaz de eliminar los microorganismos, pero deberéis seguir siempre las indicaciones del fabricante. Método apropiado para recalentar las verduras.





## 5. Los “salteados” y refritos

suelen preservar la calidad nutricional de los alimentos al ser un tratamiento muy corto. Para acompañar alimentos como arroz o pasta, son muy recomendables los de tomates, pimientos, ajo y cebolla; los de setas con huevo batido, etc. Son particularmente útiles como sustitutos de las salsas comerciales.

## 6. El cocinado “a la parrilla”

puede generar sustancias tóxicas y cancerígenas, particularmente por la presencia del humo directo sobre los alimentos, las altas temperaturas a las que son sometidos y las grasas añadidas.

**¡Es mejor no abusar!**

## 7. Los fritos aumentan el valor calórico de los alimentos.

Por esto, aunque sean bien acogidos por los niños, no debemos abusar de su frecuencia.



**¡Recordad!**

El aceite más adecuado para freír es el aceite de oliva, ya que tolera mejor las altas temperaturas que los de semillas. Contiene una mayor cantidad de compuestos antioxidantes y forma menos compuestos de degradación.

Se deberá incluir el alimento cuando se alcance la temperatura idónea (unos 180 °C). El objeto es reducir el tiempo de fritura y evitar así una absorción excesiva de aceite. Al introducir productos congelados, deberán incorporarse poco a poco para que no baje excesivamente la temperatura.

Procurad freír con abundante aceite caliente, cubriendo el alimento, pero sin quemarlo.

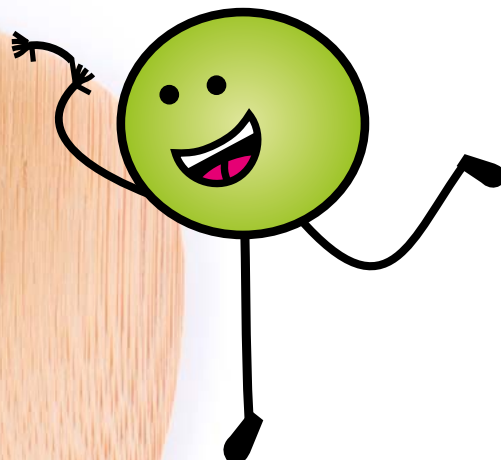
Tened cuidado con la costra requemada y con el pardeamiento excesivo de algunos alimentos ricos en carbohidratos después de cocinarlos. ¡Se pueden estar generando sustancias tóxicas para la salud!

Una vez frito, el alimento se deberá colocar sobre papel absorbente para eliminar el aceite sobrante.

Recordad no utilizar diferentes tipos de aceite o grasas para una misma fritura.

Colad siempre el aceite después de su uso. Aconsejamos reutilizarlo para otras preparaciones (guisos...) que no requieran temperaturas excesivas.

Si el aceite tiene un color oscuro después de su uso, ¡no lo utilizéis! Debéis recogerlo en un recipiente y llevarlo al contenedor de recogida de aceite usado. ¡No lo tiréis por el fregadero!





## El hecho alimentario integra otros aspectos además del nutricional.

La capacidad de socialización, de evocación o de aprendizaje forman parte importante del proceso. Por esto, no es aconsejable ser demasiado restrictivo ni manifestar una preocupación excesiva por la comida.

Seguid los siguientes consejos en el momento de sentarse a la mesa. Recordad que las experiencias positivas favorecen la adquisición natural de alimentos y establecen las bases de unos hábitos saludables a lo largo de la vida.

### 1. El televisor o cualquier otro tipo de pantallas ¡no están invitados a la mesa!

Comer con el televisor impide la conversación familiar, interfiere con la secuencia normal de la comida y provoca muchas veces excesos o defectos en la cantidad de alimento consumido. Por esto no es recomendable "entretenerlos" para que coman, y menos aún haciendo uso del televisor o de otro tipo de pantallas. Además, las pautas que aparecen en la publicidad de alimentos y bebidas por estos canales, no son siempre las más adecuadas para la edad infantil.

### 2. ¡Buscad momentos agradables y fomentad la conversación!

Siempre es recomendable, en la medida de lo posible, compartir las comidas con la familia. Deberemos buscar un ambiente relajado y tranquilo. El momento de comer es muy adecuado para comentar experiencias y aspectos agradables de las jornadas laboral y escolar. También podemos destacar aspectos positivos con los alimentos: como les gustan más, como huelen, qué les recuerdan, etc. Ahora ya será más fácil probar y aceptar los nuevos alimentos. ¡Recordad que invitar a vuestra mesa a amigos y familiares de vez en cuando puede suponer una perfecta clase práctica!

### 3. No es recomendable instar a los pequeños a acabar pronto la comida, expresando prisa o urgencia para recoger la mesa. Esto puede derivar en ciertas conductas desfavorables. Del mismo modo, se aconseja evitar conflictos o discusiones, tengan o no que ver con el hecho alimentario.

### 4. ¡Intentad ser flexibles!

No hay que preocuparse ante el rechazo a probar nuevos alimentos. Tan solo tenemos que ofrecérselos en ocasiones sucesivas y, poco a poco, los acabarán introduciendo en su dieta. No es conveniente forzarlos ni discutir ya que los alimentos nunca deben ser utilizados como premio o castigo. Si no quieren comer, no es buena práctica sustituir alimentos que no les gustan por otros de su agrado. Es mejor animar a probar el alimento, y si no se consigue, esperar y volver a intentarlo en otras ocasiones. Para facilitar esta tarea, podemos usar la imaginación. Por ejemplo, podemos organizar un campeonato de chefs en casa. Hacemos equipos (papá y la abuela; mamá y los tíos), que elaborarán recetas ricas. Los jueces, que tendrán que probar lo cocinado, serán los más pequeños de la casa.



## 5. Comenzad a prevenir desórdenes alimentarios y ciertas obsesiones con la imagen corporal.

Aunque los trastornos de tipo alimentario son generados por muchos factores, los determinantes sociales pueden tener cierta responsabilidad, particularmente cuando van siendo más mayores. El ideal de belleza en nuestra sociedad actual, puede influir en la autoestima y en la percepción de la propia imagen corporal. Algunos de estos consejos pueden seros de utilidad:

- Enseñarles a apreciar sus cualidades personales sin incluir las físicas.
- Comentad aspectos positivos de los alimentos (qué rico, nos dan fuerza, es la comida preferida de sus héroes favoritos, etc.)
- Evitad comentarios del tipo: “engorda” o “adelgaza” al referirse a los alimentos.
- Evitad comentar el aporte calórico, particularmente en alimentos necesarios para ellos.
- Aprender a ser críticos con ciertos modelos de belleza.

## 6. Incluid hábitos básicos de higiene

Un patrón alimentario saludable deberá ser seguro. Cuando los más pequeños manipulan o toman alimentos es un buen momento para aprender normas básicas de higiene. Conservar correctamente los alimentos, preservarlos de posibles contaminaciones y prepararlos bajo las normas básicas de higiene deben ser acciones integradas en el aprendizaje. Por supuesto, es imprescindible lavar las manos antes de cada comida. Y luego, ¡las volvemos a lavar y cepillamos los dientes!

## 7. Como resumen, queremos que os animéis a:

- Favorecer un modelo alimentario familiar que permita la supervisión, la socialización y la adquisición de hábitos de salud.
- Interpretar correctamente las señales de hambre y de plenitud y respetarlas. Alentar a las niñas y niños a escuchar las señales “internas” de apetito y de saciedad.
- Fomentar los horarios regulares. Evitar la oferta alimentaria en cualquier momento y lugar.
- Favorecer el análisis de la publicidad de alimentos y bebidas de una manera crítica. Demandar información para que las elecciones de alimentos sean lo mas saludables posible.
- Evitar la “sobreabundancia”

## ¿Qué valoramos negativamente?

1. La ausencia de planificación en la compra de alimentos, de horarios regulares y de habilidades culinarias en la familia.
2. Las dietas monótonas, repetitivas, con ausencia de alimentos densos en nutrientes.
3. El aumento del tamaño de las raciones. El exceso proteico en los primeros dos años de vida. El exceso y la baja calidad de la grasa en el período escolar.
4. El uso de alimentos ultraprocesados, precocinados y de comida rápida. El exceso de alimentos densos en energía y con una pobre densidad nutricional.
5. El uso de métodos de conservación o de preparaciones poco adecuadas (recalentar repetidamente, rebozados, fritos).
6. El consumo excesivo de sal entre la población infantil. Se pueden buscar ejemplos con el contenido en sal de alimentos de consumo habitual (“ganchitos”, “gusanitos”, quesitos en porciones, y el contenido en sal).
7. La presencia habitual de bebidas azucaradas. Se pueden buscar ejemplos con el contenido en azúcar de muchos alimentos.



## 7.1. MANTENED UN ADECUADO HORARIO DE COMIDAS

El establecimiento de un adecuado patrón en la distribución de las comidas a lo largo del día, favorece la adquisición de un hábito saludable y ayuda al correcto proceso de la digestión. Se aconsejan 5 comidas al día, 3 principales (desayuno, comida y cena) y 2 meriendas ligeras a media mañana y a media tarde. Esta pauta no es estricta y puede adaptarse en función de las preferencias o características individuales. Con todo, sí es importante mantener la norma de establecer un horario y evitar el salto de algunas comidas o picotear entre horas.

### Desayuno



1

### Media mañana



2

### Comida



3

### Merienda



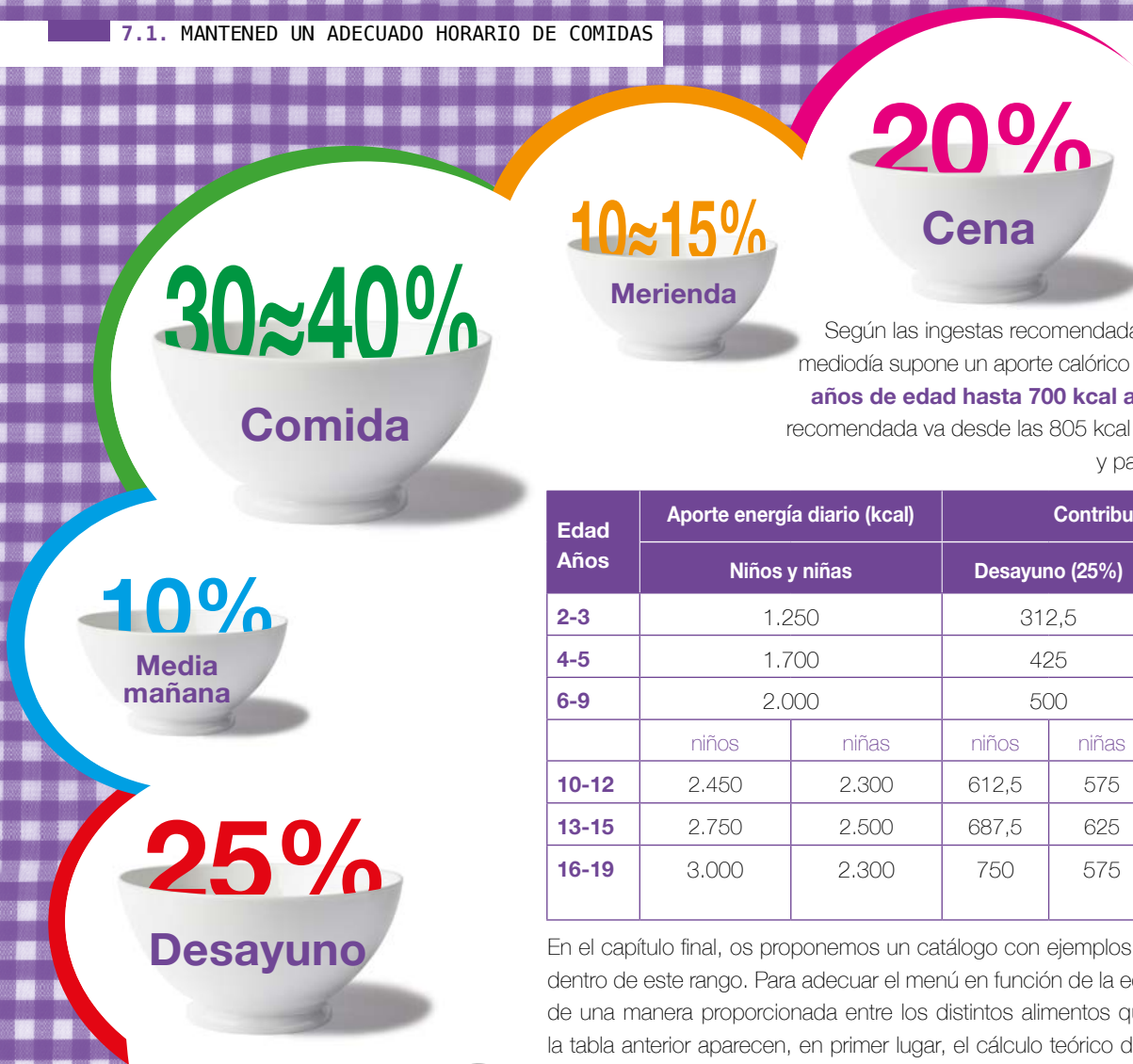
4

### Cena



5

7.1. MANTENED UN ADECUADO HORARIO DE COMIDAS

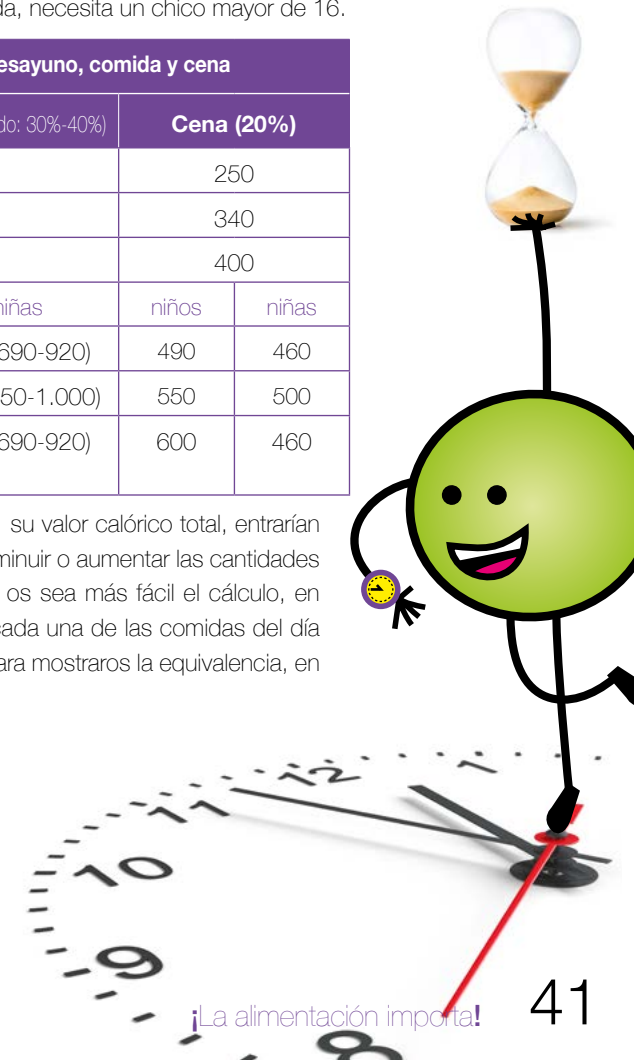


**Recordad distribuir el aporte calórico de forma adecuada a lo largo del día.** En principio, se aconseja repartir el valor calórico total (VCT) de la siguiente manera: el 25% en el desayuno, el 35% en el almuerzo (con un rango aceptado entre 30-40%), el 20% en la cena y el 10-15% para cada una de las dos meriendas.

Según las ingestas recomendadas de energía entre 2 y 9 años, el 35% del VCT para la comida del mediodía supone un aporte calórico que va desde aproximadamente **400 kcal alrededor de los dos años de edad hasta 700 kcal a los 9 años.** En el siguiente grupo de edad, el valor de la ingesta recomendada va desde las 805 kcal que necesita una niña de 10 años y las **1050 kcal** que, en teoría y para una actividad física moderada, necesita un chico mayor de 16.

| Edad Años | Aporte energía diario (kcal) |       | Contribución porcentual kcal/día en el desayuno, comida y cena |       |   |                 |            |       |
|-----------|------------------------------|-------|--|-------|---|-----------------|------------|-------|
|           | Niños y niñas                |       | Desayuno (25%)   |       | Comida (35%) (Rango permitido: 30%-40%) |                 | Cena (20%) |       |
| 2-3       | 1.250                        |       | 312,5  |       | 437 (375-500)                           |                 | 250        |       |
| 4-5       | 1.700                        |       | 425  |       | 595 (510-680)                           |                 | 340        |       |
| 6-9       | 2.000                        |       | 500  |       | 700 (600-800)                           |                 | 400        |       |
|           | niños                        | niñas | niños  | niñas | niños                                   | niñas           | niños      | niñas |
| 10-12     | 2.450                        | 2.300 | 612,5  | 575   | 857 (735-980)                           | 805 (690-920)   | 490        | 460   |
| 13-15     | 2.750                        | 2.500 | 687,5  | 625   | 962 (825-1.100)                         | 875 (750-1.000) | 550        | 500   |
| 16-19     | 3.000                        | 2.300 | 750  | 575   | 1.050 (900-1.200)                       | 805 (690-920)   | 600        | 460   |

En el capítulo final, os proponemos un catálogo con ejemplos de menús que, en función de su valor calórico total, entrarían dentro de este rango. Para adecuar el menú en función de la edad de los niños, recordad disminuir o aumentar las cantidades de una manera proporcionada entre los distintos alimentos que integran el menú. Para que os sea más fácil el cálculo, en la tabla anterior aparecen, en primer lugar, el cálculo teórico de la energía aconsejada para cada una de las comidas del día (según el aporte recomendado para nuestra población) y en la gráfica siguiente, un ejemplo para mostraros la equivalencia, en términos de kilocalorías, que suponen el aporte de 20 g menos de algunos alimentos.



## 7.2. OFRECED UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS

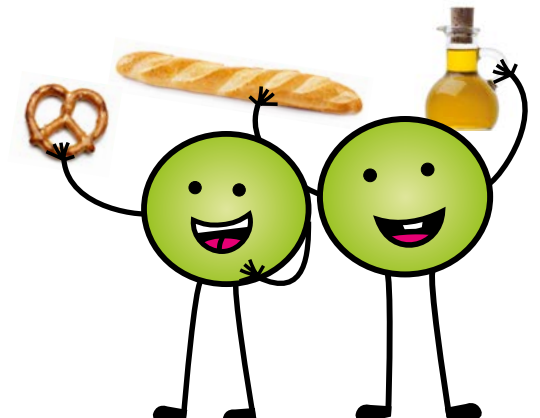
Salvo la leche materna en los primeros seis meses de vida, ningún alimento presenta todos los nutrientes necesarios. En función de los diferentes grupos, cada uno contribuye con distintas propiedades y beneficios a un desarrollo óptimo. Se aconseja por esto ampliar "la carta" de nuestro restaurante doméstico, fomentando la inclusión de nuevos ingredientes, recetas y preparaciones culinarias, en función de los consejos de la rueda de los alimentos. Una buena idea es ofrecer "las novedades" al principio de cada comida, justo cuando se tiene más apetito.



Alimentos ricos en carbohidratos



**1 a 2** en cada comida  
 Por lo menos la **mitad integral**  
**No** dulces industriales

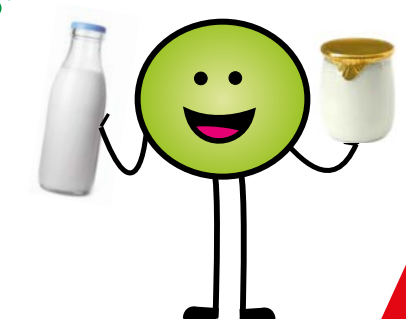
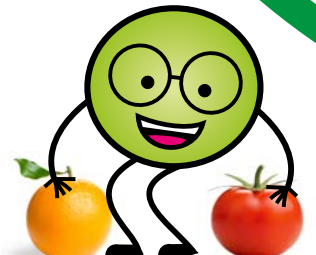
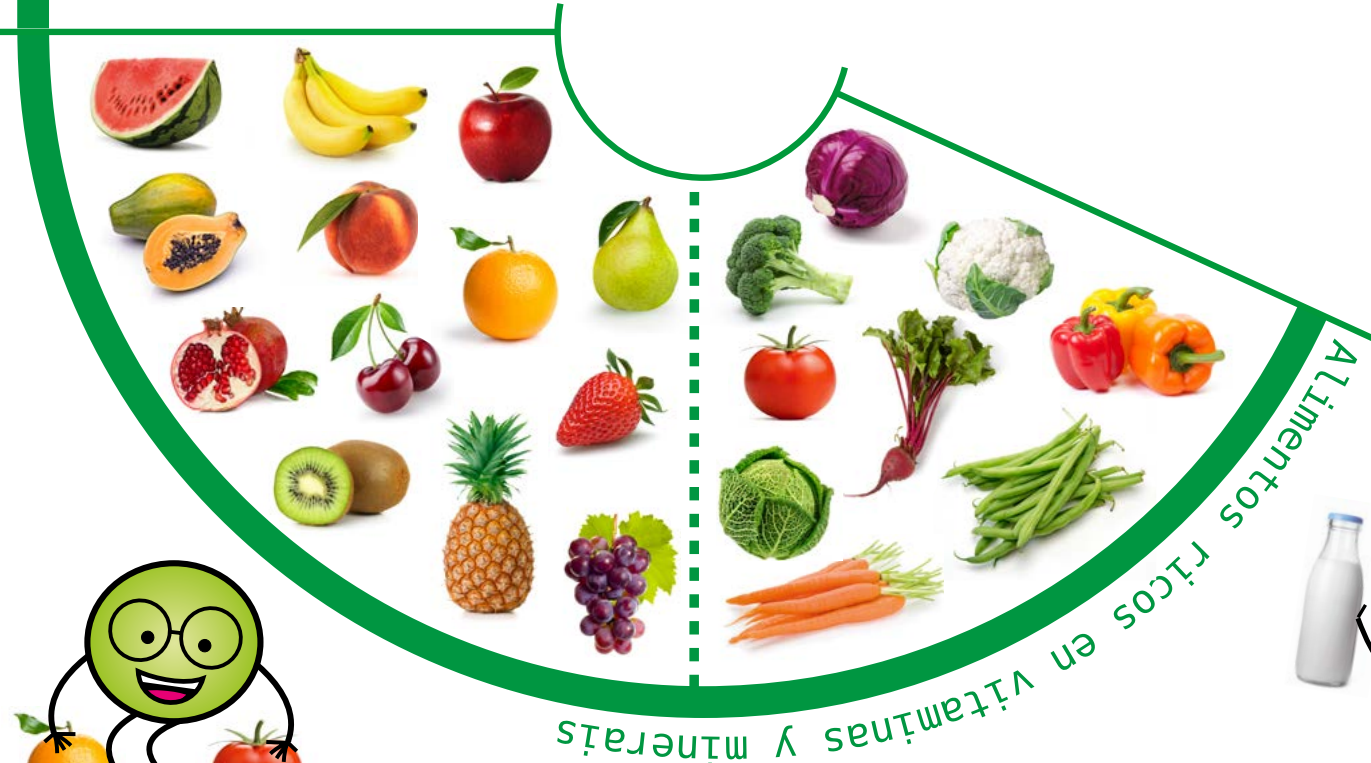


En el día:

- 5 raciones
- 4 colores diferentes
- 3 piezas de fruta
- 2 platos de verduras
- 1 cítrico

En la semana:

- Combinar pescado, huevos y carne
- Garantizar:
  - 2 raciones de pescado azul
  - 2 platos de legumbres
  - 3 - 4 raciones diarias de lácteos



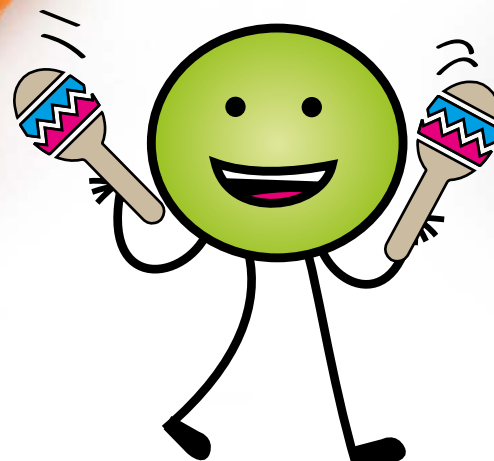
### 7.3. ELABORAD Y OFRECER PLATOS ATRACTIVOS

**Bien presentados incluyendo también diferentes texturas, sabores y combinaciones, para estimular el apetito y la aceptación de algunos alimentos.** Cuando hay alimentos nuevos, se aconseja servir los platos con poca cantidad de estos e ir incrementándola poco a poco para mejorar la aceptación.



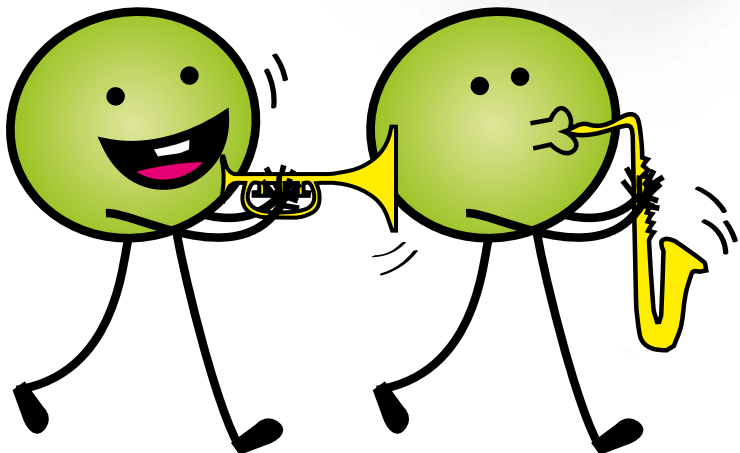
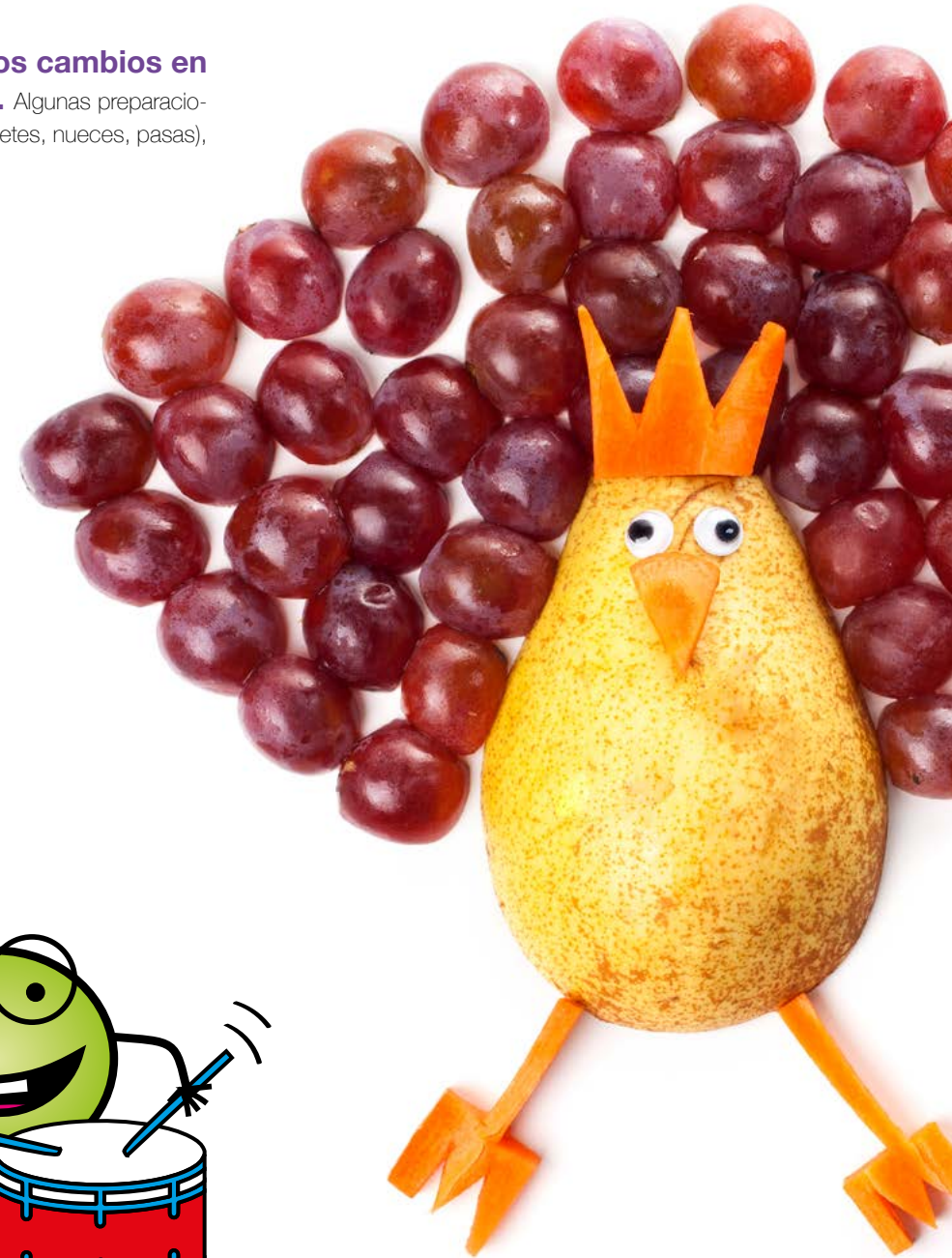
### 7.4. LIMITAD EL CONSUMO FRECUENTE DE COMIDA RÁPIDA

El consumo habitual de alimentos envasados, preparados y precocinados; pizzas, derivados cárnicos, golosinas y pastelería industrial **puede propiciar el desarrollo de patologías como la obesidad infantil.** Siempre podemos encontrar alternativas más saludables a base de alimentos frescos, fáciles de preparar y que necesitan poco tiempo de elaboración. Esto es particularmente importante para las meriendas y las cenas infantiles.



## 7.5. PREVENID LOS ATRAGANTAMIENTOS

A partir del tercer año de vida, en el que ya se incorporaron prácticamente todos los alimentos a la dieta, **los cambios en la textura y el troceado pueden inducir algún peligro de atragantamiento**. Algunas preparaciones suponen un alto riesgo, como las hortalizas crudas (zanahoria, apio), los frutos secos o desecados (cacahuets, nueces, pasas), algunas frutas (arándanos o cerezas) y otros productos como salchichas, granos de maíz y caramelos.



## 7.6. SERVID RACIONES Y TEXTURAS ADECUADAS

**Una ración en la edad infantil no es la misma que una ración para la edad adulta.** Es preciso aprender a comer con moderación, sirviendo los alimentos en función del tamaño de la ración recomendada. Además, podemos incluir una serie de estrategias como servir el alimento en cada plato y prescindir de las fuentes en la mesa, fomentar un consumo responsable aun cuando los alimentos sean muy del agrado del comensal, seguir un horario adecuado de comidas, etc. El concepto moderación hay que asociarlo siempre al de variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola. Es importante recordar que una persona obesa no es sinónimo de una persona sana.

La consistencia, **el tamaño de las porciones y la textura de los alimentos tienen que ser adecuados a la edad y a la maduración de cada persona.** Cada uno de ellos va a conseguir el desarrollo motor necesario para permitir una deglución óptima en los distintos momentos de su crecimiento. Seguid siempre las instrucciones del personal sanitario para pasar sucesivamente de líquido a papilla y a sólido. Por lo general, es recomendable favorecer lo antes posible la masticación de los alimentos sólidos, evitando prolongar excesivamente las consistencias blandas y trituradas. Aun así, no tengáis prisa y consultad siempre cualquier cambio. Por último, no olvidéis que a la hora de la comida es necesaria siempre la supervisión de un adulto.

### Tamaño orientativo de las raciones en función de los distintos grupos de alimentos

#### Pescados

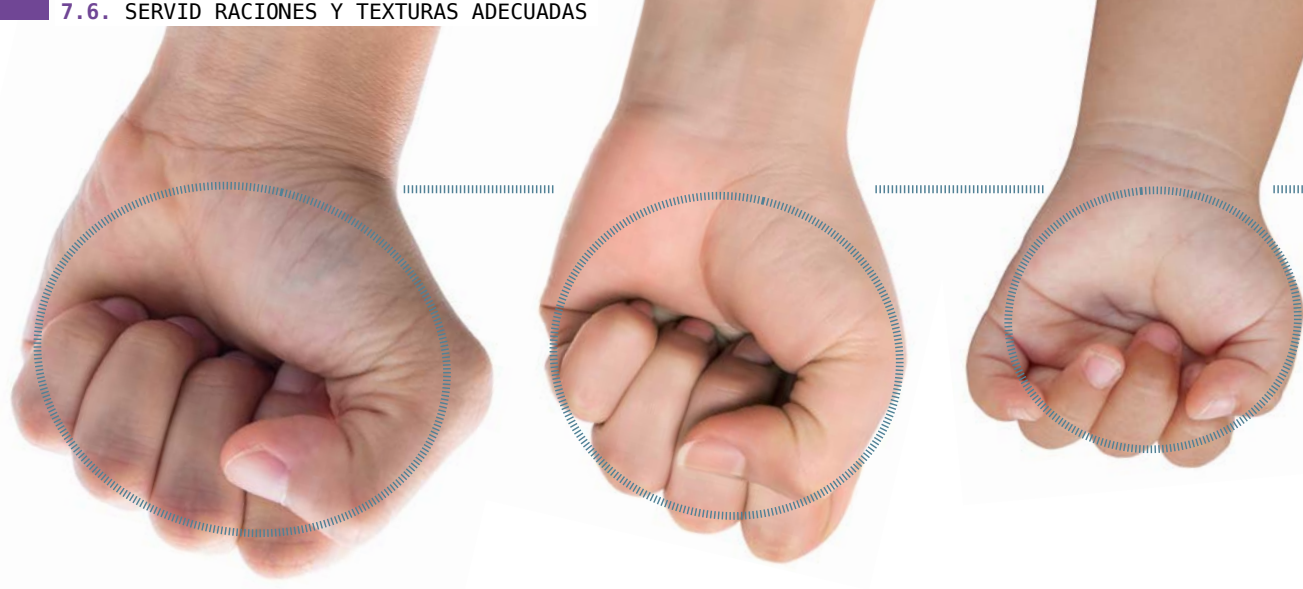
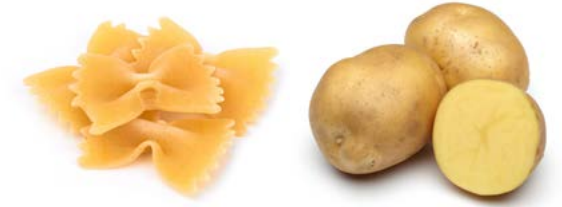


#### Carnes



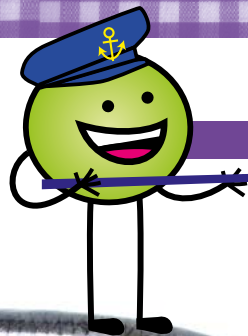


# Pasta, patata, arroz, pan...



# Verduras y vegetales





## 7.7. INTENTAD MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE LOS PLATOS DE PESCADO

Entre las causas de rechazo están el sabor, el olor y las espinas. Seguid estos consejos para mejorar su aceptación:

### 1. Asociarlo a recetas muy populares entre los más pequeños:

- Pizza con trocitos de pescado blanco.
- Croquetas de pescado triturado y desmenuzado. Por ejemplo, bacalao o merluza con ajo y perejil.
- Empanadillas de pescado o de atún,

### 2. Ofrecedles pescado en preparaciones sin espinas:

- Hamburguesa de pescado sin espinas saborizada con hierbas aromáticas y especias.
- Salpicón de pescado con aceitunas, huevo cocido, pimientos verdes y rojos.
- Rodajas de pescado blanco rebozado en harina y huevo sin espinas, con un toque de ajo y perejil.
- Sopa de pescado con saborizantes naturales como el puerro o el apio.

### 3. Asociad el consumo de pescado a momentos agradables:

- Bocadillo con atún en conserva para las excursiones.
- "Barquitas" de mejillones bien decoradas para días de fiesta, etc.

Podrás ver muchas ideas en <http://alimentateben.xunta.gal>

Aliméntate  
ben

PONLE LAS  
PILAS A TU  
BOCATA



EL SABOR DE LA  
AVENTURA  
ESTÁ EN EL MAR

## 7.8. INTENTAD MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE LOS PLATOS DE VERDURA

**Continuad con las mismas verduras que se incluyen en los purés del primer año (su sabor ya fue aceptado) pero cambiando poco a poco su presentación.**

Por ejemplo, podéis:

- Introducir los platos de cuchara lo antes posible para que se incluyan hortalizas y legumbres, arroz...
- Inclúidlas en recetas bien aceptadas: arroz con verduras, canelones, salsa de tomate natural.
- Ofrecer sopas y caldos con pasta y verduras picadas en juliana.
- Preparar las judías verdes y las zanahorias al vapor, en daditos aliñados con aceite de oliva.
- Elaborar pequeños pasteles de verduras.

Inclúidlas siempre, tanto en la comida como en la cena. Serán percibidos por los niños como “alimentos familiares y habituales” y poco a poco se consigue su aceptación definitiva.

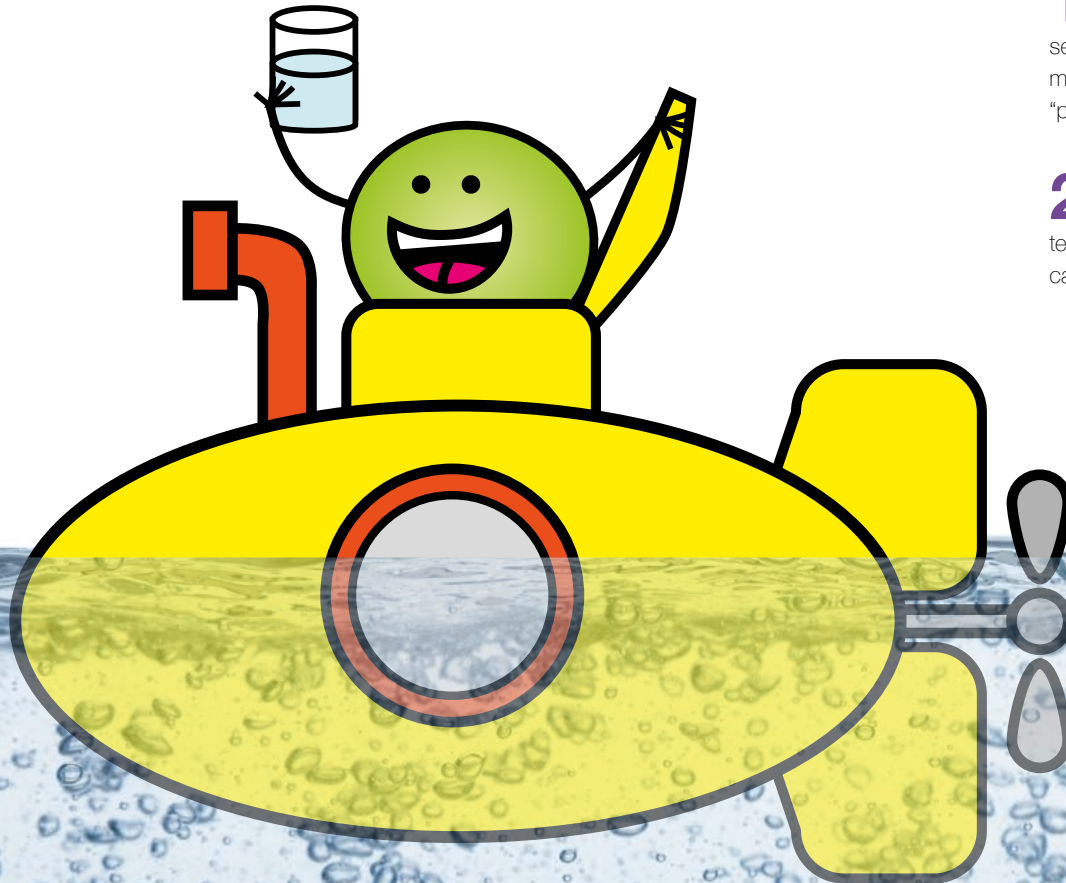
Asociadlas a momentos agradables y festivos. Con frecuencia, en celebraciones infantiles se ofrecen alimentos como embutidos y derivados cárnicos, cremas chocolateadas y bebidas azucaradas. En paralelo, se reservan para el diario otros alimentos que “hay que comer”. Con este modelo se facilita la asociación de ciertos productos alimenticios no adecuados para la edad infantil a situaciones placenteras.



## 7.9. RECORDAD LAS NECESIDADES DE HIDRATACIÓN

## El agua

siempre es la bebida de elección



En casa, el agua debe estar siempre presente en la mesa familiar, a la vista y como bebida de elección para toda la familia. El consumo de leche en la comida añade un valor calórico extra, desplazando el consumo de otros alimentos también muy necesarios. Por otra parte, la absorción del calcio de la leche en el intestino puede competir con la del hierro, elemento que desempeña importantes funciones en nuestro organismo y que está presente, particularmente, en los alimentos que ingerimos con la comida del mediodía.

**1. Las bebidas azucaradas y refrescos no deberían** estar presentes en las mesas familiares de fechas especiales o fiestas infantiles. Los niños pueden asociar momentos y sensaciones placenteras con este tipo de productos, situándolos en la categoría “premios” o “recompensas”.

**2. Es preciso evitar las bebidas “energizantes”** por su posible contenido, además del azúcar, de excitantes como la cafeína. Algunas marcas suelen contener la cantidad equivalente a una taza de café negro.



¡Tomád nota!

**Limonadas, naranjadas y cubitos helados hechos en casa**

*¡Imaginación también para las fiestas!*

**Batidos de hortalizas y frutas aromatizados con cítricos, canela, vainilla...**

**Leche y batidos a base de leche y fruta para las meriendas y los desayunos**

*A veces, como postre*

**Los platos de cuchara ofrecen un extra de hidratación**



7.10. MUESTRA DE UN MENÚ ACONSEJABLE Y OTRO NO ACONSEJABLE

¡Tenemos este menú!

Fijaos en el ejemplo siguiente: Vamos a contar raciones siguiendo las indicaciones que os acabamos de mostrar.

**Recordad los números:**  
**2 platos de hortalizas y verduras,**  
**3 piezas de fruta,**  
**3 raciones de lácteos...**



Ejemplo **modelo A**

|              |   |   |  |
|--------------|---|---|--|
| Desayuno     | 1 | 1 vaso (200 ml)<br>1 rebanada grande<br>1 pieza grande              | Leche<br>Pan integral<br>Naranja   |
| Media mañana | 2 | 1 pieza grande<br>1 envase  | Manzana<br>Yogur   |
| Comida       | 3 | 1 ración<br>Guarnición<br>1 ración<br>1 rebanada grande<br>1 unidad | Lubina al forno<br>Patatas con guisantes y tomate al horno<br>Ensalada con lechuga, nueces y aguacate<br>Pan integral<br>Plátano |
| Merienda     | 4 | ½ taza<br>60 g  | Uvas<br>Queso fresco   |
| Cena         | 5 | 1 ración<br>1 envase<br>1 rebanada grande                           | Judías verdes con zanahorias y daditos de pollo a la parrilla y arroz en blanco<br>Yogur<br>Pan blanco                           |

- ✓ · Distribución en **5 comidas** y **horario regular**
- ✓ · Variedad: **19** alimentos distintos
- ✓ · Al menos **3 piezas fruta/día**
- ✓ · **3-4 raciones** de **leche, yogur o queso**
- ✓ · Los azúcares solo provienen de **alimentos** como leche y frutas
- ✓ · < 5 g sal
- ✓ · Recordad que un menú debe **evaluarse siempre en el contexto de una programación quincenal**. El menú de un día nos sirve tan solo como ejemplo para ilustrar las recomendaciones

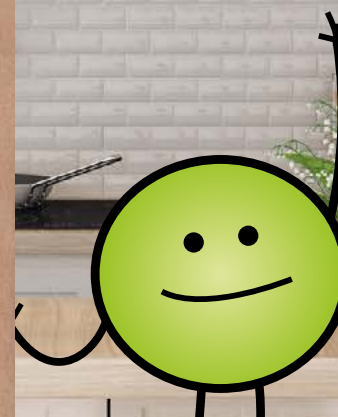
**Ejemplo modelo B**

|                        |                             |  |
|------------------------|-----------------------------|--|
| <b>Desayuno</b>        | 30 g<br>1 vaso              | Cereales con chocolate<br>Zumocomercial                      |
| <b>Media mañana</b>    | 2 unidades                  | Quesito en porciones   |
| <b>Salida del cole</b> | 1 bolsa                     | Gusanitos  |
| <b>Comida</b>          | 1 ración<br>1 bolsa de cada | Filete San Jacobo<br>Patatas fritas precocinadas con ketchup |
| <b>5 de la tarde</b>   | 1 envase                    | Crema de chocolate y nata                                    |
| <b>7 de la tarde</b>   | 1 unidad<br>60 g            | Bollito de "leche" industrial<br>Salami                      |
| <b>10 de la noche</b>  | 1 unidad<br>½ envase        | Hamburguesa pequeña<br>Refresco                              |
| <b>11 de la noche</b>  | 2 unidades                  | Galletas   |

- x** · Exceso de azúcares: Cereales con chocolate, zumo comercial, crema chocolate, salsa tipo ketchup, refresco, galletas, bollito de leche...
- x** · Exceso de sal: quesitos en porciones, gusanitos, patatas de bolsa, salami...
- x** · Perfil lipídico no adecuado: salami, quesitos, hamburguesa, filete "San Jacobo", copa de chocolate...
- x** · Exceso de comida entre horas y con una aportación calórica considerable, 3 raciones de carne y derivados en el mismo día, última comida demasiado tarde para inducir un óptimo descanso nocturno, etc.
- x** · Faltan alimentos ricos en calcio. Algunos derivados lácteos como los mostrados en la tabla no son los más adecuados para formar parte de una dieta habitual y su consumo debería ser siempre ocasional.

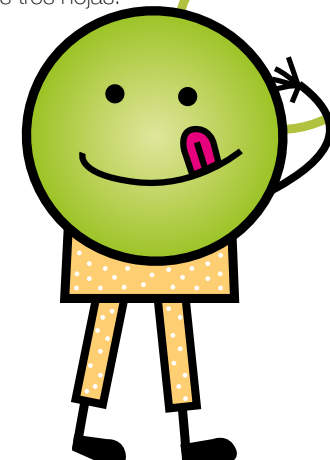
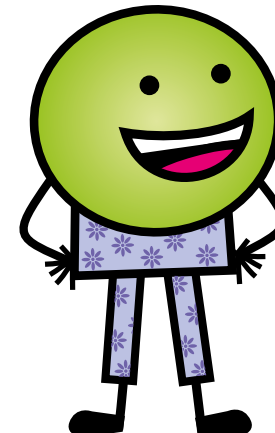
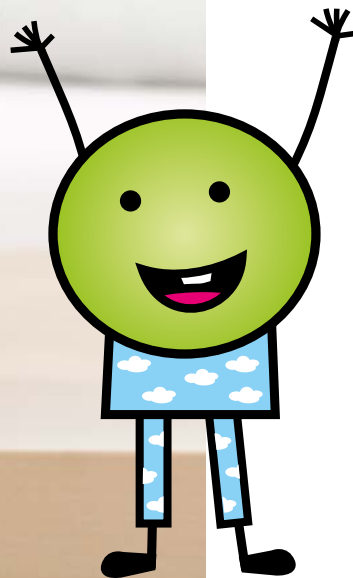
Ahora fijaos en este otro

¿Verdad que tenemos **COSAS** que mejorar?



## 8.1. DESAYUNOS

Hacer el desayuno a diario es un hábito muy saludable. Después de 10-12 horas de ayuno, es necesario aportar alimentos que les proporcionen la energía necesaria para afrontar la jornada escolar. De hecho, la práctica del desayuno diario se relaciona con mejoras en el comportamiento, en el rendimiento escolar y con un aporte equilibrado de nutrientes.



Para hacerlo bien, seguid estos pasos:

**Por la noche:**

1. Acostados temprano y al menos una hora después de cenar.
2. Recordad que la TV y las pantallas son prescindibles después de la hora de cenar. Es preciso favorecer el descanso nocturno y fomentar un hábito de sueño idóneo (8-10 horas en función de la edad y de las necesidades individuales).

**Por la mañana:**

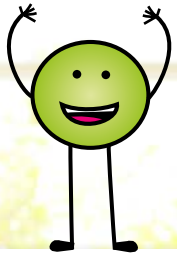
1. Levantados con tiempo suficiente para dedicarle al desayuno un mínimo de 15 minutos sentados a la mesa y en familia.
2. Evitad "las prisas", el comer de pie o de camino al "cole".
3. Pensad en un trébol y en sus tres hojitas. Cada una de ellas representa un grupo de alimentos: los cereales, las frutas y los lácteos. El desayuno completo debería incluir alimentos de las tres hojias.



#### 4. Variad de presentaciones, recetas, textura y alimentos dentro de cada grupo:

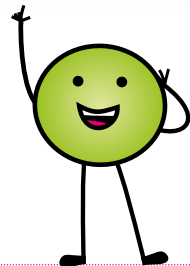
- Consumid con frecuencia cereales integrales.
- Tomad pan de panadería y a ser posible integral. No pasa nada si es del día anterior: lo podéis calentar un poquito en la sartén sin llegar a dorarlo en exceso ni a quemarlo.
- El pan de molde industrial aporta por lo general más grasa y más sal que el fresco, por esto evitad tomarlo todos los días.
- No os limitéis a las galletas y bizcochos industriales. Recordad que el arroz con leche, el flan de tapioca, los creps... incluyen cereales en su composición. Limitad siempre las opciones basadas en pastelería industrial y, si las incluís, consultad el etiquetado.
- Las hortalizas como las zanahorias, las espinacas, el pepino, los frutos secos y los tomates admiten muchas preparaciones y recetas (triturados, en zumo, en batidos, al natural...) y pueden formar parte de un desayuno saludable. ¡Presentadlos de forma atractiva!





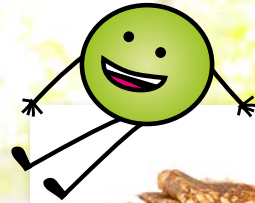
Dos tostadas de pan integral (80 g) + un vaso de leche (150 g) + un kiwi (100 g)

319 Kcal<sup>1</sup>



Una taza de arroz con leche<sup>2</sup> (arroz: 30 g; leche 200 g) + una manzana (200 g)

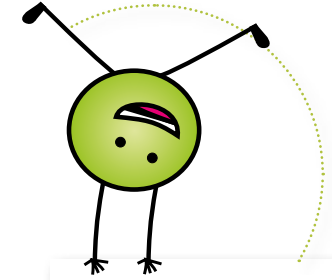
350 kcal



2-3 creps<sup>3</sup> (leche 90 g, harina 40 g, huevo 30 g) + un yogur (125 g) + un zumo de naranja (200 g)

400 kcal

Ahora, mirad que ejemplos tan apetecibles:



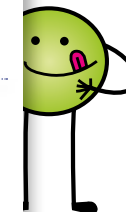
Un flan de tapioca<sup>2</sup> con vainilla, limón y canela (tapioca 45 g, leche 200 g) + un melocotón (200 g)

396 kcal



Una ración de bizcocho<sup>4</sup> (120 g) + un yogur (125 g) + 2 ruedas de sandía (350 g)

470 kcal



## 8.1. DESAYUNOS

**1. Nuestras propuestas están entre 300 y 470 kcal**, intervalo aconsejado hasta los 9 años para aportar el 25% de la energía diaria. A partir de esta edad, como las necesidades de energía son mayores, es difícil conseguir un valor calórico superior al 25%, habida cuenta además de nuestro patrón alimentario tradicional, donde la comida fuerte sigue siendo la del mediodía. Por ejemplo, un niño de 15 años necesita 2.750 kcal/día y, teóricamente, el desayuno debería aportarle unas 690 kcal. *A veces, es difícil conseguir esta cantidad, por esto se consideran igualmente aceptables los desayunos que aporten un 20% de sus necesidades calóricas diarias.* Por supuesto, y para su ajuste individual se deberá tener presente el nivel de actividad física y los parámetros individuales de su estadio de desarrollo.

**2. El arroz con leche se puede preparar en casa aromatizándolo con limón y vainilla**, y utilizando así cantidades mínimas de azúcar. Si en la receta se incluye mantequilla, es mejor sustituirla por leche evaporada para aportarle menos grasa y mejorar la consistencia. **El “flan” de tapioca no es más que el relevo del arroz por tapioca**, preparándolo del día anterior y dejándolo enfriar en un molde. Usar vainilla, limón o canela nos permite evitar o limitar el azúcar.

**3. Los creps caseros pueden ser una buena opción para el desayuno**, ya que la masa puede estar hecha del día anterior. **A veces, las “sorpresas” culinarias propician un éxito inesperado.**

**4. Los bizcochos caseros pueden incluir ingredientes muy válidos (harina, leche, frutas...).** Si la frecuencia de consumo es baja, se puede incluir mantequilla y azúcar, aunque en proporciones bajas.

**5. En verano, no solo son adecuadas las ensaladas de frutas o los zumos.** La compota casera de manzana o pera, por ejemplo, son buenas ideas si las ofrecemos frescas de la nevera. Por ejemplo, un “extra” de fresquito con una taza pequeña de compota acompañada con una rebanada ligera de pan, queso fresco, y aceite con eneldo.



1 tosta de pan (60 g) con aceite (5 g) y tomate natural triturado (150 g) + batido de leche (200 g) con fresas

370 kcal



1 taza de copos de avena (60 g) con leche (200 g) + uvas (6 u)

389 kcal



Dos rebanadas de pan (60 g) + queso fresco (40 g) + una taza de ensalada de frutas (1/2 manzana, 1/2 pera, 1/2 kiwi, 1/2 mandarina)

390 Kcal<sup>5</sup>



## 8.2. MERIENDAS SALUDABLES

Con frecuencia, en las meriendas y cenas encontramos un exceso de embutidos, fiambres, cremas chocolateadas, productos de aperitivo y otras combinaciones de alimentos poco adecuadas si tenemos en cuenta la frecuencia de consumo de los mismos.

Los siguientes **ejemplos** pueden servir para añadir opciones más saludables y variadas:

En lugar de **bocadillos** con exceso de **derivados cárnicos**, probad con bocadillos o tostas de:

### Carnes y aves frescas:

- Filete de pechuga de pavo fresca salteada con setas
- Tosta gratinada al horno con tiras de pechuga de pollo, bechamel y queso
- Fiambre casero con carne de ternera o cerdo\*
- Mini "pizzas" de pan con base de tomate fresco, queso y carne picada aderezada con albahaca

### Pescado fresco:

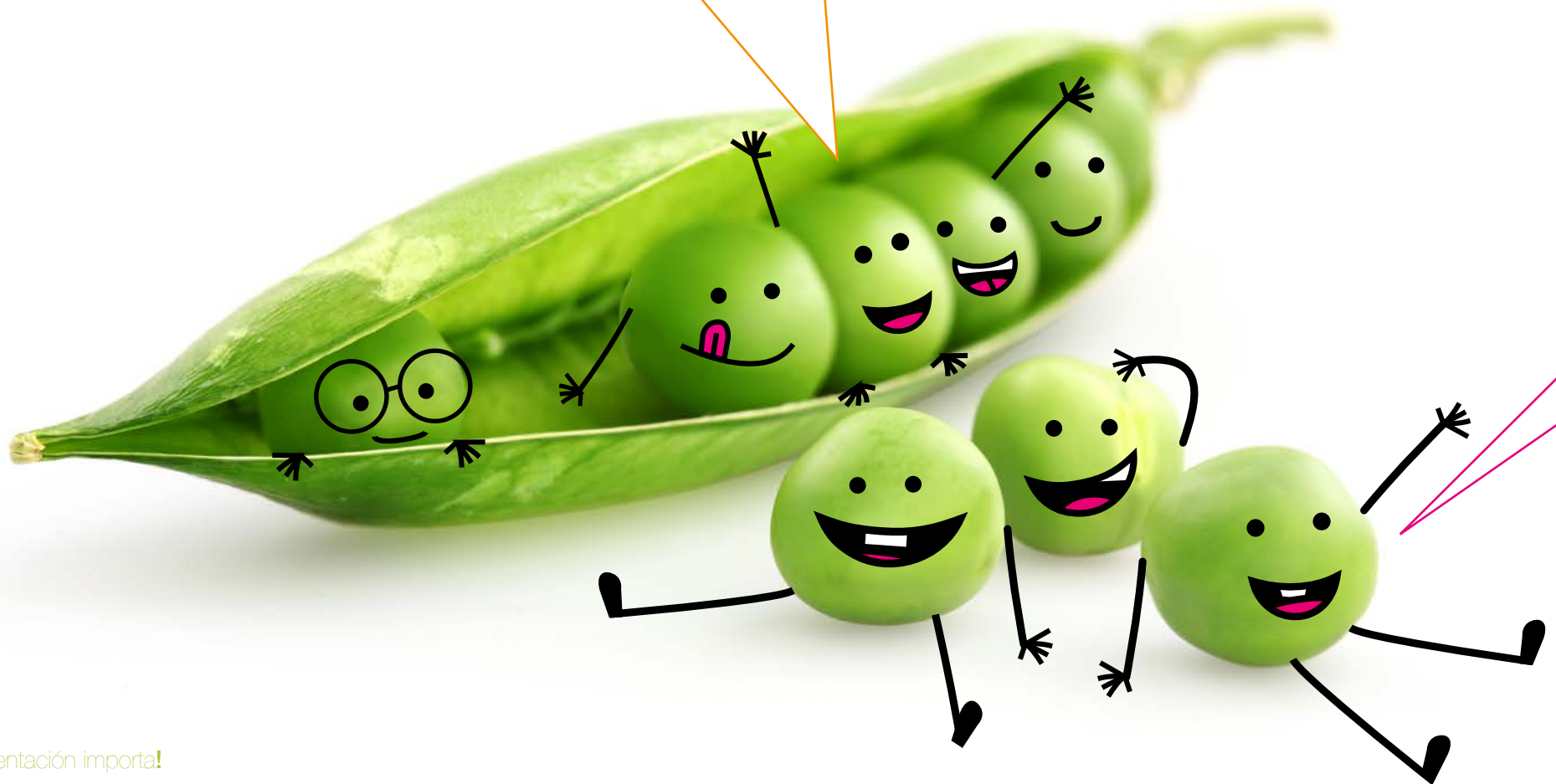
- Tiras de caballa fresca (sin espinas) preparadas en escabeche con hierba de los canónigos y brotes tiernos de espinacas
- Gambas cocidas y picadas con lechuga, aceitunas negras y crema de zanahoria con aceite de oliva
- Pulpo con aceite y pimentón

### Pescado en conserva:

- Sardinias en conserva, tomate y aros de cebolla
- Atún con pimientos morrones y aceite
- Mejillones en escabeche y tiras de lechuga con rúcula

### Huevos:

- Tortilla de patatas, de calabacín...
- Tostada de huevo cocido, lechuga, tomate y espárragos



En lugar de **bocadillos** con exceso de **cremas dulces para untar**, probad con bocadillos o tostas de:

**Cremas de vegetales frescos:**

- Crema de aguacate o guacamole
- Rebanada de pan, tomate rallado y aceite
- "Hummus" de legumbres (garbanzos, habas...)\*

**Cremas con frutas frescas y frutos secos:**

- Rebanada de pan con queso fresco y compota de manzana
- Tosta con "compota" de higos, nueces picadas y queso de cabra gratinado

- Rebanada de pan con queso fresco y gelatina de frutas naturales
- Crema de cacahuets casera\*
- "Bocadillos" de uvas y dátiles con taquitos pequeños de queso curado

**Pescado:**

- Crema de pescado, aceitunas y pepinillo en conserva
- Paté casero de atún y tomate\*

En lugar de ofrecer un exceso de productos de **pastelería y productos de merienda, zumos comerciales...** probad con:

- **Zumo natural** + **yogur o cuajada**

- **Macedonia** de frutas frescas

**Batidos de fruta con leche + tostada de pan:**

- Fresas, yogur y leche
- Fresas con zumo de naranja
- Plátano, naranja, manzana...

- Un trocito de **repostería casera** (baja en azúcares, saborizada con vainilla y limón)

- Rebanada de **pan con aceite** y pimentón + **yogur**

**\* Fiambre casero:**

*Preparación:*

Batir los huevos. Añadirlos a la carne picada junto con la cebolla, el pimiento, el ajo y perejil. De manera opcional podemos añadir un poquito de pan rallado o avena hasta obtener una pasta consistente. Disponer en un recipiente rectangular (previamente untado con aceite y enharinado) y cocer al "baño maría" en el horno. Dejar enfriar y servir como fiambre. Es suficiente ofrecer una "lengua" sobre una rebanada de pan.

**\* Hummus de garbanzos:**

*Preparación:*

Chafar los garbanzos cocidos, preferiblemente sin la piel. Añadir zumo de limón, aceite de oliva y cominos. Se puede añadir ajo y perejil al gusto.

**\* Crema de cacahuets:**

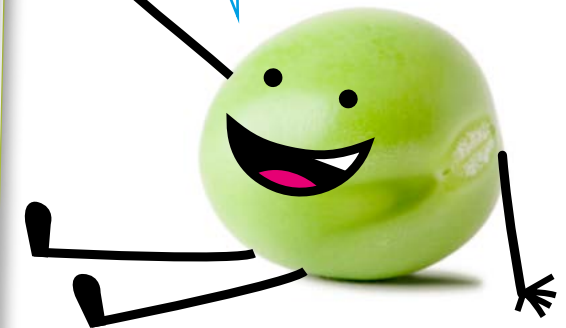
*Preparación:*

Pasar por la picadora los cacahuets ligeramente tostados al horno. Añadir aceite de oliva o crema evaporada de leche aromatizada con vainilla, hasta conseguir la consistencia adecuada. Podemos servirla en pequeñas cantidades acompañando rodajas de manzana o sobre una rebanada de pan.

**\* Paté de atún:**

*Preparación:*

Pasar en el batidor atún al natural en conserva con aceitunas. Añadir aceite de oliva, una yema de huevo cocido y una cucharada de salsa de tomate natural bien espesita. Picar perejil y añadirlo a la mezcla. Aderezar con hierbas aromáticas. Según el gusto se pueden añadir también una cucharada de queso en crema.



## 8.3. FIESTAS SALUDABLES

Podemos preparar recetas muy ricas para nuestra fiesta de aniversario. Cuanto más sencillas, mejor: pan con queso, tortilla de patata, tostas de guacamole, huevos rellenos, croquetas caseras de pollo, pequeñas albóndigas con tomate natural... ¡mmmm!. Además, ayudamos y demostremos nuestras dotes culinarias. ¡¡¡Bienvenidos al club de la cocina saludable!!!



8.3. FESTAS SAUDABLES



## 8.4. COMIDAS Y CENAS

Una dieta saludable debe aportar gran variedad de nutrientes para satisfacer nuestras necesidades. Por lo general, se aconseja que la energía procedente de los carbohidratos suponga más de la mitad del valor calórico total del menú, que las grasas proporcionen un 30-35% y que las proteínas sumen el 12-15% restante. Además, no debemos olvidar la riqueza del menú en vitaminas y minerales que, aunque se necesitan en muy pequeñas cantidades, son imprescindibles para nuestra salud.

Salvo la leche materna para el bebé, ningún alimento incluye todos los nutrientes necesarios para la vida. Algunos son más ricos en proteínas como los mejillones, los huevos y la carne. Otros, como el arroz, la pasta y el pan aportan una mayor proporción de carbohidratos. Por el contrario, el aguacate y el aceite son ricos en grasas. Además, cada uno de ellos puede ser fuente de determinados grupos de vitaminas y de minerales. Una óptima combinación de todos es la responsable de la riqueza del plato en términos de densidad nutricional.

A continuación, y para que os sea más fácil hacer los cálculos, os vamos a mostrar una serie de fotografías con propuestas de menús completos para la comida y para la cena. Como veréis en el dibujo, utilizamos un plato que mide 18 cm de diámetro. El reparto del plato se mostrará con alimentos según el modelo del esquema que tenéis abajo y que guarda las proporciones que deben mantener los distintos grupos de alimentos.

Un 50-55%  
de carbohidratos



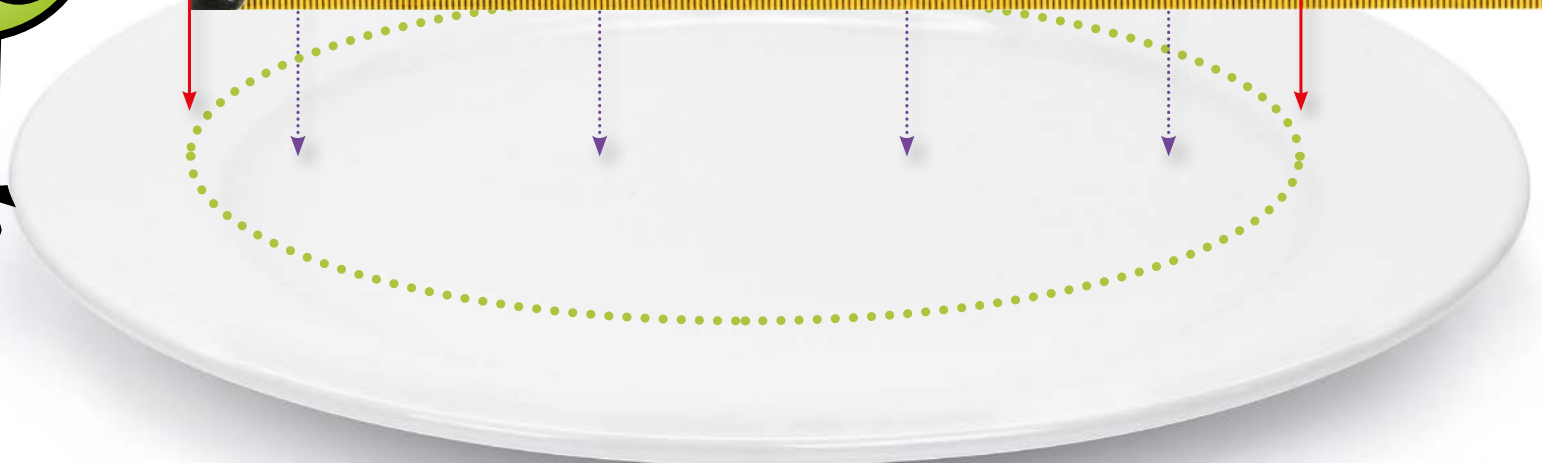
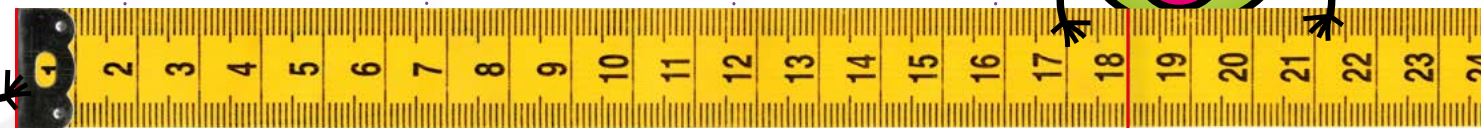
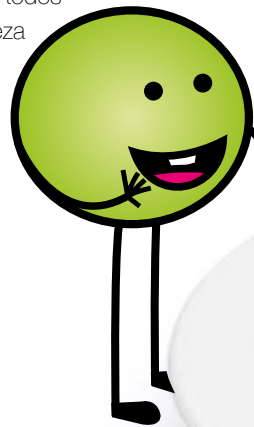
Un 12-15%  
de proteínas



Un 30-35%  
de grasa

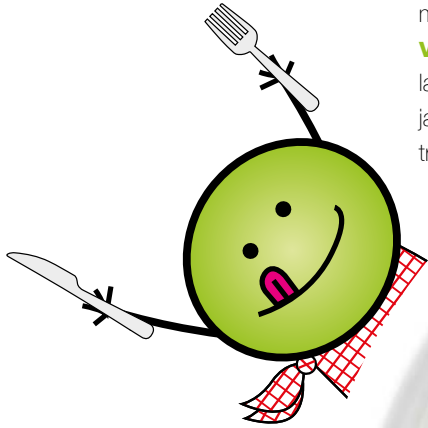


Vitaminas  
y minerales





## ¿Como lo hacemos?



**1.** De una manera imaginaria, dividimos el plato a la mitad. En la mitad izquierda, se **disponen los vegetales** que lleva el menú (p. ej. la ensalada, las judías con jamón, la menestra...).

**2.** Ahora, dividimos la mitad derecha en dos porciones. En la INFERIOR (un poquito más pequeña) se sitúan **los alimentos ricos en proteína** (la carne, el pescado...). En la SUPERIOR (un poquito más grande) se disponen los **alimentos ricos en carbohidratos** (arroz, pasta, patatas...).

**3.** Añadimos **una ración de pan** (40-60 g por lo general y para los menús propuestos a continuación).

**4.** Una **pieza de fruta**.



Hortalizas  
y verduras

Alimentos  
ricos en  
carbohidratos

Alimentos  
ricos en  
proteínas

## ¡Ya tenemos el plato ideal!

Siguiendo este modelo, os proponemos un catálogo de menús que han sido elaborados siguiendo las indicaciones de la página 41. Para confeccionar menús similares, procurad:

- La sencillez en las preparaciones para garantizar y preservar el sabor natural de los alimentos
- La elevada densidad nutricional de la oferta alimentaria.
- El cuidado de las cualidades organolépticas (el olor, el sabor, la palatabilidad, la textura...).
- Las presentaciones atractivas (la disposición de alimentos, las combinaciones de colores...).

## ¡Por último, es muy importante!

**Fijaos en el aporte calórico de cada menú.** Id aumentando o mermando de 20 en 20 g, tal y como mostramos en la pág. 41, en función de la edad, del sexo y de una manera homogénea según los alimentos que incluya el plato.

En las fotografías siguientes, a veces no aparece el reparto anterior. Es porque quisimos respetar las recetas con su elaboración tradicional.... Por ejemplo, un plato incluye arroz con pollo y hortalizas. Para la foto, os lo presentamos tal y como va a la mesa, finalizado y con los ingredientes ya mezclados. ¡Las proporciones ya están calculadas!



18 cm  
de diámetro



## 1. Legumbres

Los potajes con legumbres y hortalizas pueden constituir el plato principal del menú. A pesar de ser platos densos en nutrientes, su valor calórico total no es elevado. Con este tipo de recetas ayudamos a descender el consumo de los alimentos fritos y rebozados, una de las causas de exceso energético en los menús infantiles más habituales.

### Menú 1

#### Empanada de atún

*Composición:* harina de trigo 25 g, cebolla 20 g, atún 20 g, pimienta 30 g, aceite 10 g

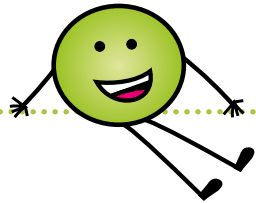
#### Potaje de garbanzos con hortalizas y patatas

*Composición:* acelgas: 60 g, garbanzos 40 g, zanahoria 40 g, pimienta roja 30 g, patata 15 g, macarrones 15 g, aceite 10 g

#### Moras con fresa



|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 16% |
|                               | <b>L:</b> 34% |
| <b>700 kcal</b>               | <b>C:</b> 50% |



El arroz y la pasta pueden formar parte de los potajes de legumbres. Por una parte, favorecen la aceptación del plato y, por la otra, optimizan su calidad proteica.

### Menú 2

#### Champiñones rellenos de bacalao y bechamel

*Composición:* champiñones 140 g, bacalao 30 g, harina 20 g, aceite de oliva virgen 5 g, ajo 3 g, 3 aceitunas

#### Potaje de habas pintas con arroz

*Composición:* habas pintas 40 g, arroz 40 g, zanahoria 35 g, pimienta roja y verde 30 g, puerro 20 g, cebolla 20 g, ajo 3 g, aceite de oliva virgen 10 g, laurel

**Kiwi 1 ud.**



|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 15% |
|                               | <b>L:</b> 31% |
| <b>780 kcal</b>               | <b>C:</b> 54% |

Las legumbres contienen mucho hierro «mineral», pero se absorbe peor que el que procede de la carne o de los moluscos. Para facilitar su absorción, podemos incluir en el menú completo alimentos ricos en vitamina C (mandarina, kiwi, naranja, pimienta...) o añadir alimentos con hierro «animal» como los moluscos, los taquitos de jamón o de carne.

## Menú 3

**Tosta de queso fresco con tomate cherry, aceite y hojas de lechuga**

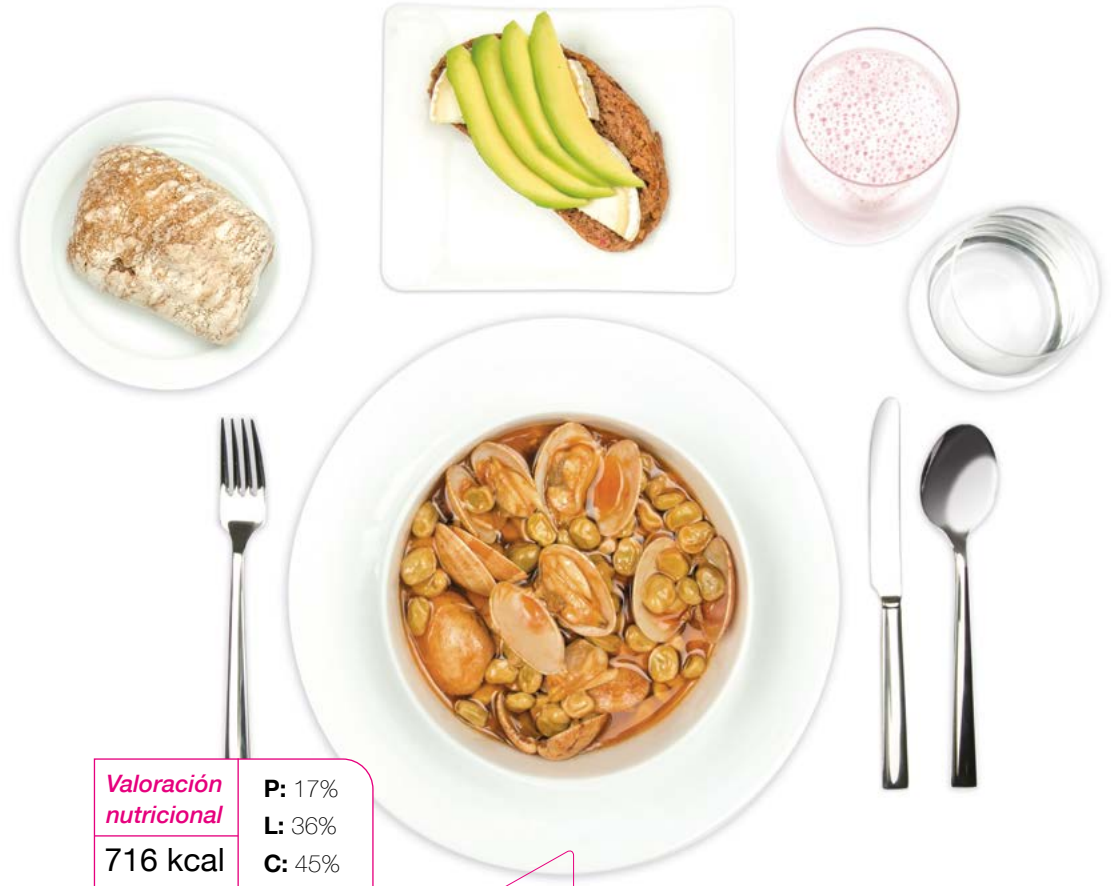
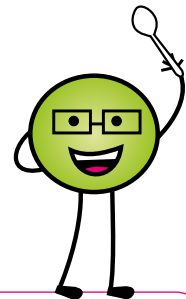
*Composición:* pan 50 g, tomate 90 g, queso 30 g, lechuga 30 g, aceite 5 g

**Lentejas**

*Composición:* lentejas 50 g, patata 90 g, zanahoria 75 g, pimienta rojo y verde 60 g, tomate 30 g, jamón curado 30 g, aceite de oliva 10 g

**Naranja** 1ud.

**Valoración nutricional**  
**P:** 17%  
**L:** 30%  
**700 kcal**    **C:** 53%



**Valoración nutricional**  
**P:** 17%  
**L:** 36%  
**716 kcal**    **C:** 45%

## Menú 4

**Tosta con queso y aguacate**

*Composición:* pan 20 g, aguacate 40 g, queso de cabra 40 g

**Habas con almejas**

*Composición:* habas verdes tiernas 100 g, zanahoria 50 g, almejas 70 g, cebolla 20 g, aceite, ajo, pimienta y laurel

**Batido de fresas con yogur**

*Composición:* fresa 120 g, yogur natural 125 g

Además de los potajes y las preparaciones como puré o hummus, las legumbres pueden formar parte de cremas, salsas y aperitivos muy saludables.



|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 15% |
|                               | <b>L:</b> 33% |
| <b>734 kcal</b>               | <b>C:</b> 50% |

Menú 5

**Salmorejo**

Composición: tomate 150 g, pan blanco 35 g, aceite 5 g

**Ensalada de garbanzos, atún, huevo y pasta**

Composición: garbanzos 25 g, huevo 30 g, pimiento morrón en conserva 30 g, aceitunas 20 g, pasta 35 g, aceite 5 g, aguacate 40 g, atún 40 g

**Sandía** 200 g

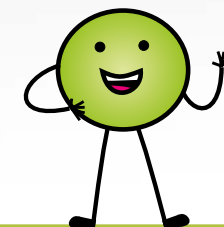
|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 16% |
|                               | <b>L:</b> 33% |
| <b>646 kcal</b>               | <b>C:</b> 51% |

Menú 6

**Ensalada de habas, pasta, huevo y hortalizas**

Composición: huevo cocido 1 ud., pollo cocido 50 g, pasta 45 g, haba fresca 40 g, lechuga 40 g, zanahoria rallada 50 g, olivas 20 g, aceite 10 g, apio 20 g, zumo de lima y cilantro

**Melocotón** 1 ud.



**¡Recordad!**

Las hortalizas y las legumbres constituyen la fuente principal de fibra dietética de la dieta.

Las legumbres no contienen gluten. Por eso, son adecuadas en la dieta de las personas con intolerancia o hipersensibilidad a este elemento.

Los platos de legumbres se pueden preparar el día anterior. Si se van a conservar a lo largo de la semana, conviene calentar solo la ración que se va a consumir en ese momento.

Son muy versátiles y admiten muchas preparaciones tanto en platos de cuchara como cocidos y servidos en frío, formando parte de ensaladas variadas.

## 2. Hortalizas y verduras

El menú diario debe contener siempre una ración de hortalizas. Los beneficios de los alimentos vegetales para la salud son indiscutibles tanto en la infancia como en la edad adulta. Se puede elaborar un primer plato a base de verduras (judías con jamón, menestra de verduras, coliflor en ajada, crema de calabaza) o compartir la ración entre el primero (por ejemplo, salpicón de pescado con pimiento y tomate) y el segundo (arroz con carne, judías y zanahorias).

Es aconsejable elegir hortalizas y verduras de temporada y de proximidad. Suelen tener mejor precio y preservan mejor todos los nutrientes.

Para la falta de tiempo, las hortalizas se pueden adquirir congeladas (espinacas, judías) o en conservas.



Las recetas con hortalizas en crudo (gazpacho, salmorejo, ensaladas, etc.) preservan toda su riqueza en nutrientes al minimizar las pérdidas ocasionadas en el proceso de cocinado. Por este motivo se debe fomentar este tipo de preparaciones siempre que se pueda.

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>Valoración<br/>nutricional</b> | <b>P:</b> 12% |
|                                   | <b>L:</b> 40% |
| <b>659 kcal</b>                   | <b>C:</b> 48% |

### Menú 2

#### Sopa de verduras

*Composición:* brécol 20 g, zanahoria 20 g, puerro 20 g, apio 20 g, espinaca 40 g, tomate 40 g, cebolla 20 g, repollo 30 g

#### Tostas de higos con nueces y queso

*Composición:* pan 40 g, queso de cabra 40 g, higos 3 uds., nueces 4 uds. Pasar los higos en la sartén con un poco de agua y reducir. Cubrir con esta crema las 2 rebanadas de pan, añadir las nueces picadas y el queso. Gratinar unos minutos en el horno.

### Menú 1

#### Gazpacho con sandía

*Composición:* tomate 40 g, sandía 40 g, pimiento rojo 20 g, pimiento verde 20 g, pan blanco 30 g

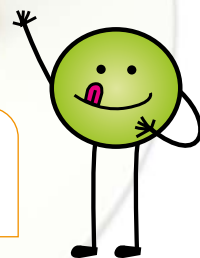
#### Pastel de pescado

*Composición:* pescado 100 g, zanahoria 30 g, huevo 15 g, cebolla 5 g, pan rallado 15 g, leche 10 g, perejil 5 g

**Nectarina** 1ud.



|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>Valoración<br/>nutricional</b> | <b>P:</b> 16% |
|                                   | <b>L:</b> 34% |
| <b>419 kcal</b>                   | <b>C:</b> 50% |



Algunas ideas para mejorar la aceptación de las hortalizas:

**Buscar presentaciones atractivas:** los pimientos, el calabacín, los champiñones grandes o las berenjenas pueden cortarse en trozos, sofreírlas con carne picada (o pescado blanco desmenuzado sin espinas, gambas, etc.) y añadir una cucharada de bechamel. Luego, solo queda llenar la barqueta natural (berenjena, calabacín o pimiento) y dorar ligeramente en el horno.

**Una mezcla de culturas y sabores en este menú:** el cuscús con cordero y pimientos constituye un plato lleno de nutrientes en un envoltorio vegetal y saludable.

Menú 3

**Berberechos al vapor**

*Composición:* berberechos 225 g (30 uds. aprox.), limón

**Berenjena, arroz y carne picada**

*Composición:* berenjena 270 g, arroz 45 g, ternera 50 g, tomate 150 g, cebolleta 10 g, ajo 3 g, perejil 3 g, aceite 15 g, leche 15 g

**Granada 1 ud.**

**Valoración nutricional**

**688 kcal**

**P:** 17%

**L:** 28%

**C:** 55%



Menú 4

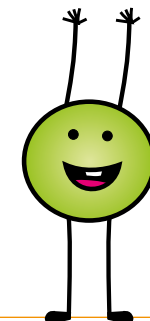
**Caldo de repollo**

*Composición:* repollo 100 g, patata 80 g, haba fresca 40 g

**Pimientos rellenos de cuscús con cordero**

*Composición:* pimiento 4 g, pasta 5 g, cabrito 90 g, aceite 5 g

**Castañas asadas 60 g**



**Valoración nutricional**

**670 kcal**

**P:** 16%

**L:** 28%

**C:** 56%

## 8.4. COMIDAS Y CENAS

**Buscar texturas atractivas:** las hortalizas que acompañan a la carne asada pueden pasarse a puré junto con el jugo del cocinado para obtener una salsa de textura muy agradable. Los sofritos a base de ajo y cebolla para platos de verduras pueden enriquecerse con frutos secos como almendras o piñones.

## Menú 5

**Mejillones a la vinagreta**

*Composición:* mejillones 300 g, pepino 100 g, cebolla 18 g, pimiento rojo y verde 40 g, olivas 20 g, huevo 65 g

**Lombarda con tropezones o piñones**

*Composición:* lombarda 200 g, piñones 20 g, patata 180 g, aceite 5 g, tropezones de pan 40 g

**Copa de frutas**

*Composición:* ciruela 90 g, zumo de naranja 80 g, kiwi 50 g, uvas 2 uds., pera 20 g, frambuesas 25 g

**Valoración  
nutricional**

**910 kcal**

**P:** 15%

**L:** 32%

**C:** 53%

**Buscar colores atractivos:** crema de calabaza, de remolacha, hummus con guisantes...

**Buscar preparaciones «familiares»:** salsa de tomate, pisto de calabacín con huevo batido y hortalizas cortadas en trozos (tomate, cebolla, ajos tiernos, pimiento...) pisto con albahaca fresca y leche evaporada, etc.

**Cremas de verduras.** Para elaborar una crema de verduras, se aconseja preparar los vegetales al vapor para preservar todas sus cualidades nutricionales. La patata y el aceite aportan una textura muy agradable. *Cocer patata con:*

Guisantes verdes, puerro y eneldo. Añadir aceite de oliva antes de servir.

Remolacha. Añadir leche evaporada y una nuez de mantequilla con «pimienta».

Puede servirse una sopa más ligera tipo minestrone. En este caso, el aporte calórico disminuirá proporcionalmente.

Zanahoria y/o calabaza. Añadir aceite de oliva cuando se vaya a pasar la batidora.

**Valoración  
nutricional  
por ración**

**200-  
-300  
kcal**





### 3. Pescados

El consumo de pescado es recomendable ya desde la gestación, por sus efectos beneficiosos para la salud tanto a corto como a largo plazo. Además de por su excelente calidad proteica, la presencia de pescado azul en la dieta infantil ayuda a un correcto desarrollo del sistema nervioso y de la función visual. Las especies azules y los moluscos son ricos en hierro.

|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 18% |
|                               | <b>L:</b> 28% |
| <b>885 kcal</b>               | <b>C:</b> 54% |

#### Menú 1

##### Ensalada con habas, zanahoria, lechuga

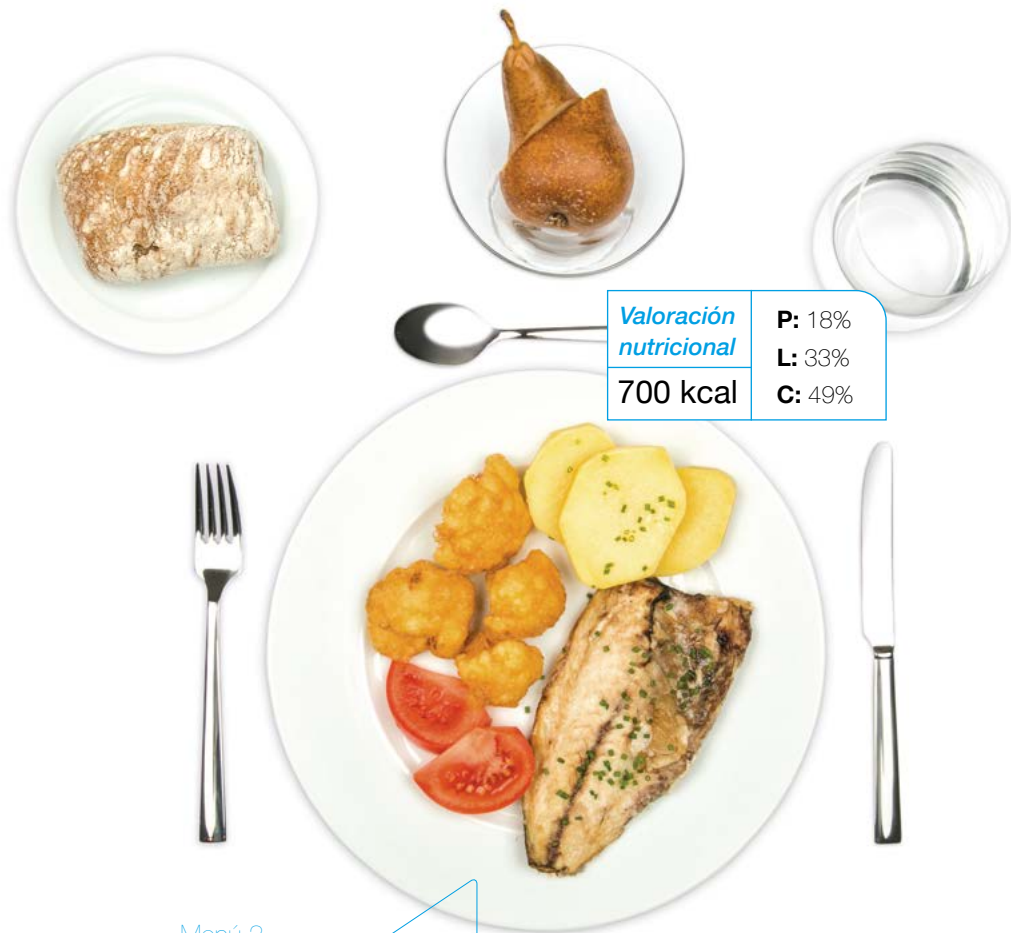
Composición: lechuga 40 g, zanahoria rallada 30 g, aceite 5 g, habitas frescas 25 g

##### Bonito en salsa de tomate y arroz blanco

Composición: bonito 100 g, arroz 45 g, tomate 100 g, pimiento 15 g, cebolla 10 g, calabacín 15 g, aceite de oliva virgen 10 g, berenjena 40 g

##### Batido de plátano con melón

Composición: 1 plátano pequeño, 1 rodaja de melón



|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 18% |
|                               | <b>L:</b> 33% |
| <b>700 kcal</b>               | <b>C:</b> 49% |

#### Menú 2

##### Coliflor rebozada

Composición: coliflor 125 g, huevo 35 g, harina 10 g, aceite 5 g. Hervir la coliflor en floretes y dejar enfriar. Rebozar en harina y huevo, y freír.

##### Caballa al horno con tomate y patata

Composición: caballa 125 g, cebolla 40 g, tomate 40 g, patata 180 g, aceite 5 g. La caballa se prepara entera, al horno con tomate y patata.

##### Pera al horno con vainilla y limón

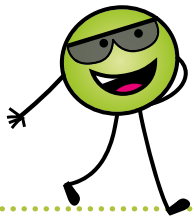


## 8.4. COMIDAS Y CENAS

Los mejillones presentan elevada densidad nutricional y se pueden adquirir a bajo precio. Se pueden preparar de forma muy sencilla (solo hay que abrirlos al vapor) y ofrecerse en muchas recetas:

. Acompañados de una crema de hortalizas frescas con zanahoria y tomate, aderezada al gusto con eneldo, albahaca u orégano y un extra de aceite de oliva virgen, para que sea untuosa y agradable al paladar.

. Como cena fría de verano podemos preparar un plato con mejillones. Una vez abiertos, se acompañan de un escabeche ligero (aceite de oliva virgen, pimienta, laurel y ajo en crudo, sin freír) a lo que se le añaden hortalizas frescas como tiras de pimiento, cebolla, tomate, pepino.



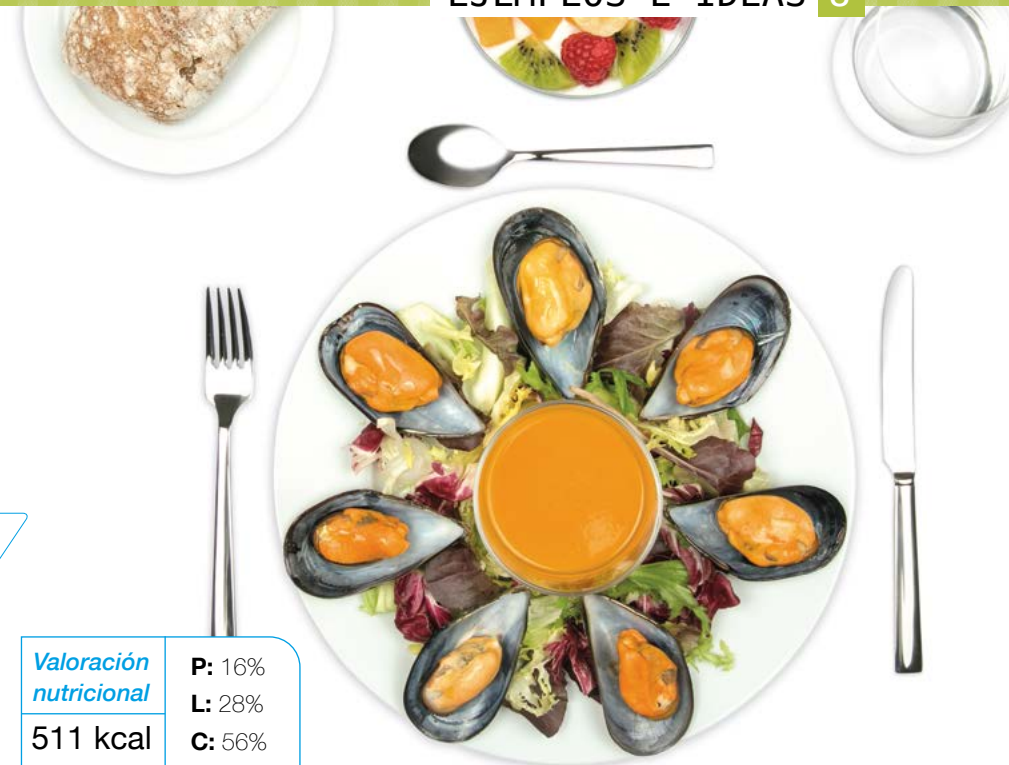
## Menú 3

**Sol de mejillones**

Composición: mejillones 7 uds., lechuga 40 g.  
Para la crema: zanahoria 80 g, patata 60 g, tomate 45 g, puerro 30 g, aceite 10 g

**Copa de fruta con yogur**

Composición: yogur natural 1/2 ud., caqui 60 g, kiwi 40 g, frambuesa 20 g

**Valoración nutricional****511 kcal****P:** 16%**L:** 28%**C:** 56%**Valoración nutricional****784 kcal****P:** 17%**L:** 30%**C:** 53%

Los calamares, los voladores, las potas o las sepias son especies similares que tienen en común la riqueza en nutrientes, como vitaminas del grupo B y minerales, un bajo aporte calórico y la facilidad para incorporarlos en preparaciones con arroz, pasta, patatas y hortalizas como platos de cuchara.

## Menú 4

**Croquetas de congrio**

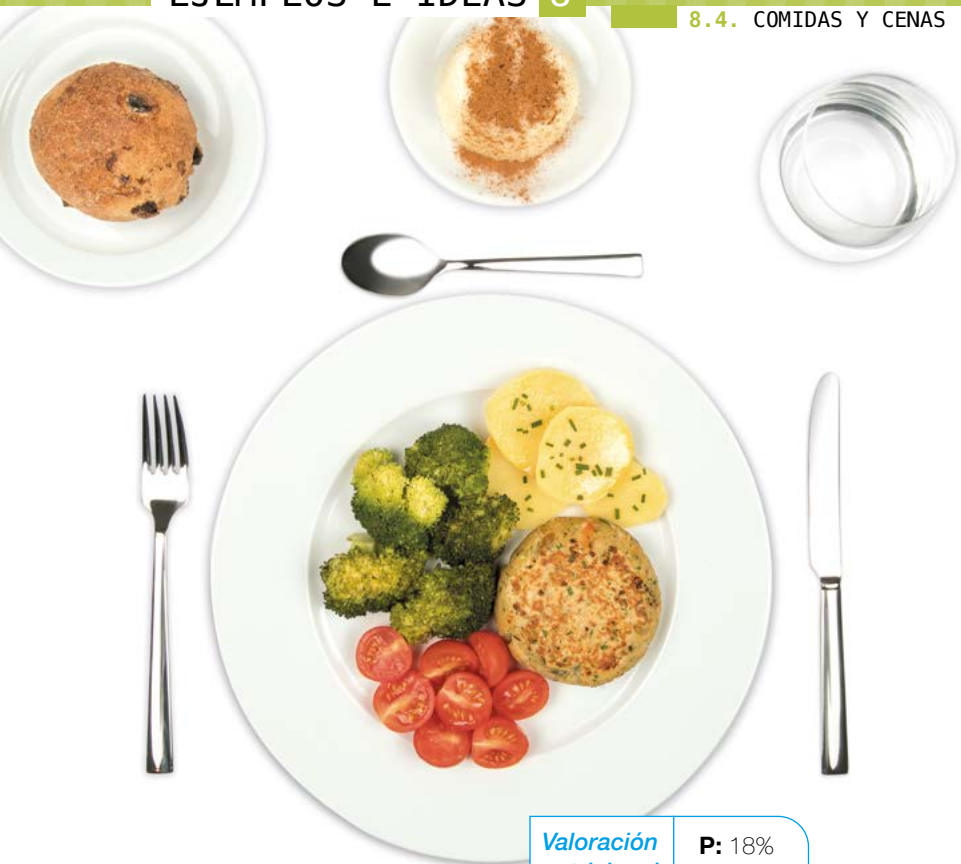
Composición: congrio 40 g, harina 15 g, leche 10 g, pan rallado 10 g, aceite de oliva 10 g

**Guiso de calamar**

Composición: calamar 150 g, patata 180 g, zanahoria 40 g, guisantes 40 g, pimiento 50 g, cebolla 20 g, tomate 90 g, aceite 10 g

**Batido de pera con manzana y canela**

Composición: pera 100 g, manzana 150 g



**Valoración nutricional**  
**P:** 18%  
**L:** 20%  
**558 kcal** **C:** 60%

Menú 5

**Brécol y tomates cherry**

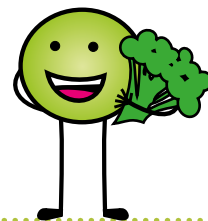
*Composición:* brécol 80 g, 4 tomates, aceite 5 g

**Hamburguesa de pescado**

*Composición:* merluza 80 g, huevo 30 g, pan blanco 40 g, cebolla 10 g, perejil 3 g, ajo 1 g, pimiento rojo 20 g, harina 5 g, patata 50 g

**Flan de tapioca**

*Composición:* tapioca 30 g, leche 180 g, azúcar 5 g, canela 2-3 g, vainilla 2 g



Los niños deben adquirir cierta habilidad para limpiar el pescado de espinas desde que comparten la mesa familiar con los adultos. Mientras tanto, y para más seguridad, pueden ofrecerse preparaciones como:

**La sopa de pescado.** Para elaborarla se cuece previamente pescado blanco (restos, cabeza...) con una cebolla, tomate, zanahoria y una hoja de laurel. Luego desespina el pescado y reservamos. En un fondo de aceite, se pasan las gambas con las hortalizas de la cocción, se añade el agua colada y el arroz. A última hora, añadimos el pescado reservado y lo dejamos pasar unos minutos antes de servir. Cena con sobras a buen precio.

La «hamburguesa» y, posteriormente, los **lomos** fritos, hervidos o a la plancha. Se trata de familiarizarse con el sabor, por ejemplo, sirviéndolo con salsa de tomate natural. Luego, van aceptando su textura, pasando de lomitos sin espina (bacalao fresco, merluza, abadejo) cortes de pescado blanco y, por último, a pescado azul. Los recortes de pescado fresco sin espinas pueden congelarse y usarse después, bien picados, para preparar hamburguesas y albóndigas de pescado. Recomendamos usar pescado blanco para este tipo de preparaciones.

Menú 6

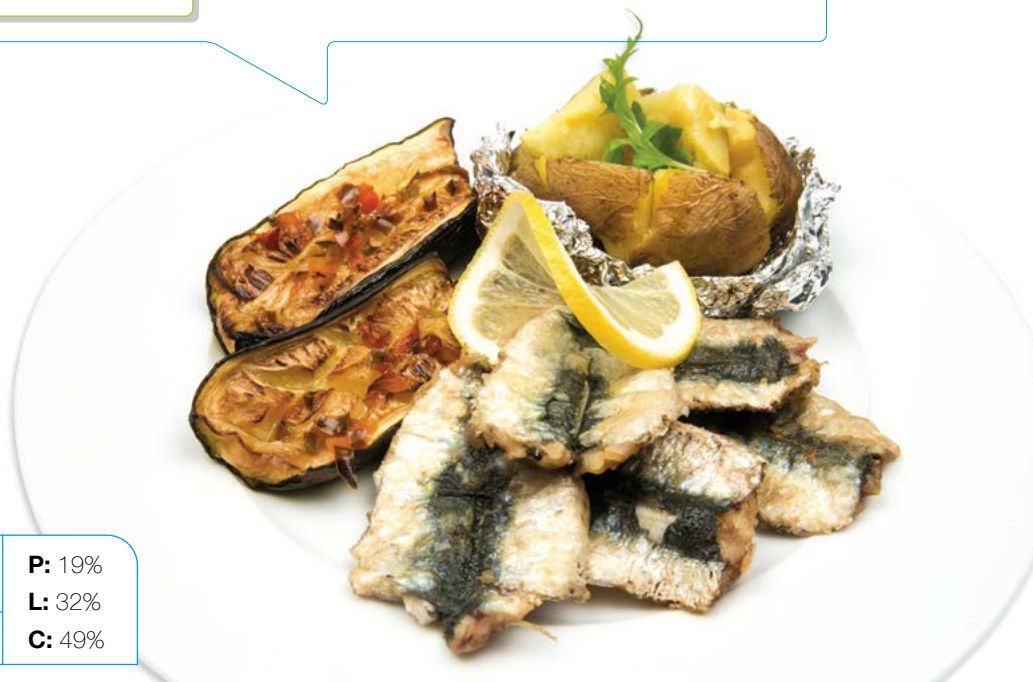
**Calabacín y pimiento gratinado**

*Composición:* calabacín 15 g, pimiento rojo 20 g, aceite 5 g

**Lomos de jurel fritos con patata asada**

*Composición:* lomos de jurel sin espinas 180 g, patata 180 g

**Caqui** 1ud.



**Valoración nutricional**  
**P:** 19%  
**L:** 32%  
**731 kcal** **C:** 49%

## 8.4. COMIDAS Y CENAS

El pescado puede ser base de aperitivos distintos y saludables. Por ejemplo:

- **Bolitas de bacalao.** Cocer un trozo de bacalao desalado con una patata cocida. Triturar y añadir ajo, perejil y huevo batido (solo el imprescindible para triturar y formar pequeñas bollitas que se pasarán en la sartén).
- **Las croquetas de congrio** (pescado muy versátil para recetas como croquetas o empanada).
- **El pastel de pescado** (pescado blanco, cebolla, pan rallado, perejil y huevo batido cocido en el horno al baño maría).
- **Los boquerones** (sin espinas, rebozados en huevo con ajo y perejil e insertados de dos en dos en un palillo), etc.
- **Las tostas con pescado en conserva:** atún, sardinilla. A pesar de no ser recomendables de forma habitual (aportan, por lo general, mucha sal), pueden ser un buen recurso cuando hay poco tiempo.

## Menú 7

**Bolitas de bacalao y patata**

*Composición:* patata 100 g, bacalao 25 g, huevo 15 g, aceite 8 g

**Sopa de pescado**

*Composición:* pescado blanco 50 g, gambón 12 g, tomate 90 g, cebolla 20 g, aceite 10 g, arroz 30 g, zanahoria 25 g, laurel

**Uvas** 5 uds.



|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 15% |
|                               | <b>L:</b> 35% |
| <b>495 kcal</b>               | <b>C:</b> 50% |

Un ejemplo de receta tradicional y prototipo de nuestra dieta atlántica: pescado cocido con patatas y sofrito de cebolla y pimientón.

## Menú 8

**Crema de puerro y champiñones**

*Composición:* champiñones 150 g, patata 80 g, puerro 75 g, mantequilla 5 g

**Lomitos de pescado fresco cocido a la gallega con patata**

*Composición:* merluza o bacalao fresco 100 g, patata 80 g, cebolla 50 g, gigantes 25 g, aceite 5 g, pimientón.

**Leche** (1 taza) aromatizada con vainilla y canela.

*Indicaciones de presentación*

Hervir el pescado y la patata en un caldo preparado previamente con laurel, cebolla, aceite... Preparar dos lomitos pequeños de pescado blanco sin espinas (merluza, bacalao fresco, bertorella, maruca...) y disponerlos en dos rodajas de patata con un poquito de aceite y un mínimo de pimientón.

*Aspectos nutricionales*

Una receta prototipo de nuestra «dieta atlántica»: pescado cocido con sofrito de cebolla y pimientón. En el postre, podemos probar con aromas naturales como la vainilla para sustituir otras opciones más azucaradas.



|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 17% |
|                               | <b>L:</b> 38% |
| <b>500 kcal</b>               | <b>C:</b> 45% |



## 4. Huevos

Los huevos son un buen alimento para los niños y fuente de muchos nutrientes. Además de su bajo precio, son muy versátiles para incorporar en muchas recetas.

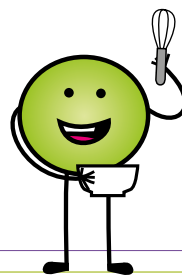
Los huevos revueltos, los pistos con tomate, calabacín y huevo batido; los huevos escalfados con guisantes o las tortillas con vegetales constituyen una cena excelente, además de servir de vehículo para incorporar vegetales a la dieta.



**Valoración nutricional**  
**P:** 17%  
**L:** 36%  
**C:** 47%  
**400 kcal**



**Valoración nutricional**  
**P:** 18%  
**L:** 30%  
**C:** 52%  
**312 kcal**



Menú 1

### Revuelto de espinacas con jamón

*Composición:* espinaca 120 g, huevo cocido 60 g, jamón cocido 40 g, aceite 5 g, pan

Pasar la verdura ya cocinada, preferiblemente al vapor, y escurrida, e incorporar el huevo poco batido. Adornar el revuelto con los tropezones de pan.

**Albaricoque** 2 uds.

Menú 2

### Ensalada de lechuga con granada

*Composición:* lechuga 25 g, granada 25 g

### Tortilla de calabacín

*Composición:* huevo 65 g, calabacín 100 g, aceite 10 g, patata 100 g, ajo 2 g, perejil 2 g

**Kiwi** 1 ud., y 1 **vaso de leche**

## 8.4. COMIDAS Y CENAS

Las recetas con huevo suelen ser fáciles de elaborar. Aun así, podemos preparar con antelación algunos ingredientes y conservarlos en el congelador o frigorífico. Por ejemplo, la salsa de tomate con vegetales se puede congelar en tarros de cristal y tenerla siempre a disposición. Luego, solo hay que escalfar un huevo y dejar que se cuaje. A la hora de servir, los trozos de pan para «mojar» tendrán un éxito asegurado.

## Menú 3

**Huevos sobre lecho vegetal**

*Composición:* huevo 60 g, tomate 50 g, calabacín 50 g, pimiento rojo 30 g, guisante verde 30 g, aceite 10 g, cebolla 5 g

**Pan** 40 g

**Batido de leche con fresas**

*Composición:* leche 60 g, fresas 60 g



**Valoración nutricional**  
**P:** 17%  
**L:** 40%  
**C:** 42%  
**335 kcal**



Para una receta de creps, podemos preparar con antelación tanto la masa de las creps como su relleno (jamón cocido, trozos de pechuga de ave, restos de carne del día anterior con setas, espinacas y bechamel). Con la pieza de fruta y el vaso de leche, es suficiente para una cena completa.

## Menú 4

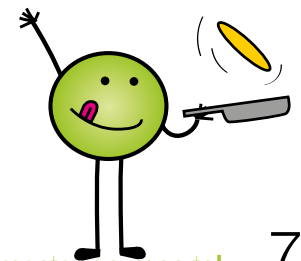
**Creps de setas con jamón y espinacas**

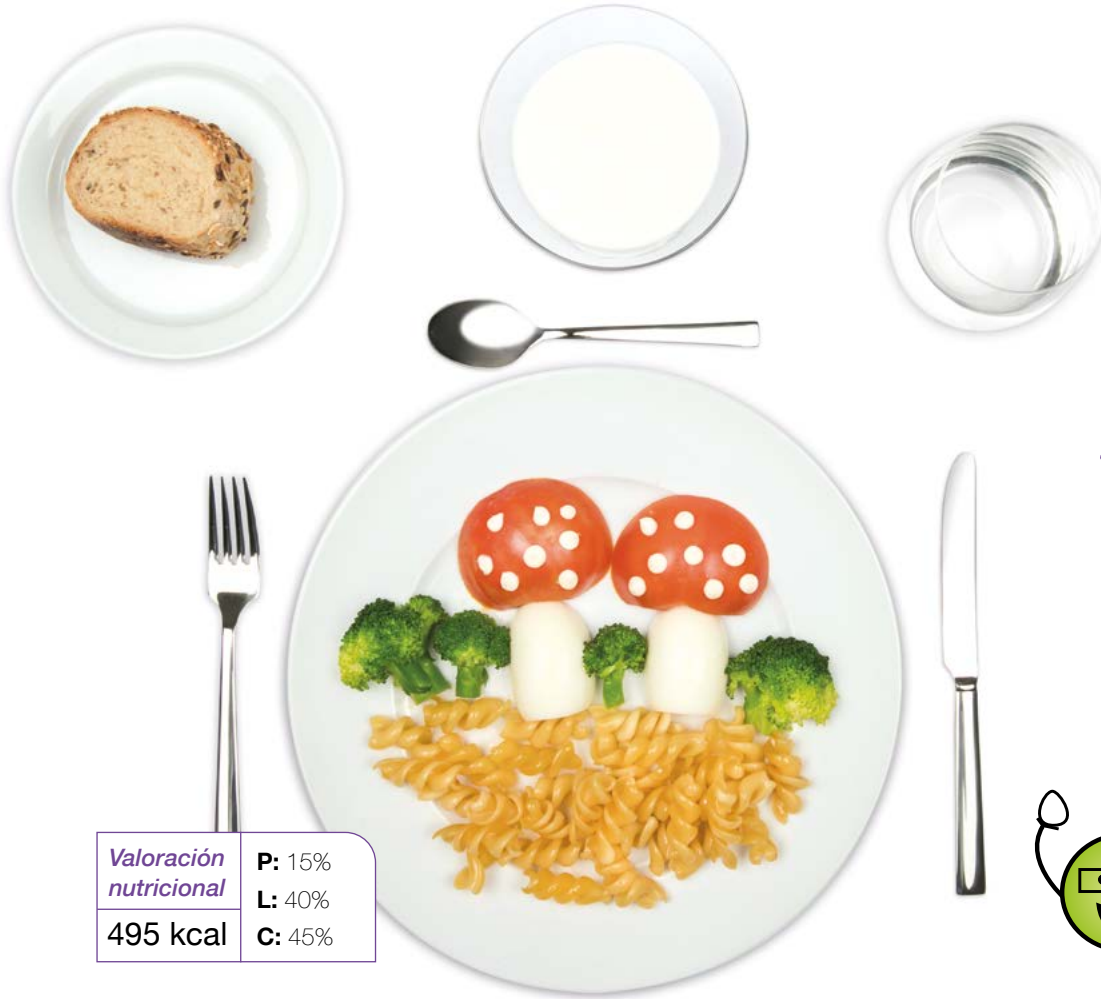
*Composición:* harina 30 g, leche 15 g, huevo 30 g, setas 40 g, espinaca 120 g, jamón cocido 50 g, aceite 5 g

**Ciruela roja** 2 uds.



**Valoración nutricional**  
**P:** 20%  
**L:** 31%  
**C:** 49%  
**377 kcal**





**Valoración nutricional**  
**P:** 15%  
**L:** 40%  
**495 kcal**    **C:** 45%

La presentación del plato y los colores de los alimentos influyen en el éxito y la aceptación del menú. En particular, este aspecto debe ser prioritario cuando se incluyen verduras, pescados y otros elementos poco atractivos.

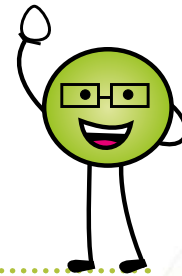
Menú 5

**Paisaje de setas con huevo**

*Composición:* huevo 65 g, tomate 50 g, mayonesa comercial 15 g, brécol 70 g, pasta 40 g, pan 20 g

**Yogur natural**

La quiche es una receta que cuenta con todos los ingredientes para ser bien aceptada. Con todo, debemos bajar su contenido grasoso. Por ejemplo, utilizar pechuga de pollo en vez de panceta, poner leche evaporada en lugar de nata y preparar la masa en casa en vez de utilizar preparados comerciales. También podemos sustituir las espinacas por acelgas, col rizada o cualquier otra verdura de estación.



Menú 6

**Ensalada de lechuga con uvas**

*Composición:* lechuga 80 g, uvas 3 uds.

**Quiche de pollo, champiñones y espinacas**

*Composición:* masa de hojaldre 50 g, espinacas 180 g, champiñones 60 g, por el 80 g, harina 15 g, leche 20 g

**Copa de frutos rojos**

*Composición:* grosella 75 g, granada 20 g, fresa 45 g



**Valoración nutricional**  
**P:** 19%  
**L:** 39%  
**590 kcal**    **C:** 39%

## 7.8. COMIDAS Y CENAS



## 5. Carnes

La carne es un alimento rico en proteínas, vitaminas (vitamina B12) y minerales (hierro, zinc), nutrientes imprescindibles, entre otros, para un adecuado crecimiento y desarrollo. Con todo, en la actualidad, los menús infantiles se caracterizan por un exceso de cantidad y de frecuencia de este grupo de alimentos frente a otros también necesarios, como las legumbres y el pescado.

Los más pequeños pueden rechazar la textura fibrosa de la carne. Para estos casos, es aconsejable comenzar con albóndigas y filetes rusos. En este tipo de recetas, podemos comenzar por picar la carne e incorporar vegetales triturados tanto a esta como a la salsa. Luego, vamos pasando a los trozos en platos de arroz o pasta (que también acompañamos de hortalizas) y, por último, a las piezas enteras de carne.

## Menú 1

**Ensalada**

*Composición:*  
pepino 80 g, espinaca 25 g, aceitunas negras 20 g, lechuga 30 g, tomate 45 g

**Albóndigas de carne**

*Composición:* ternera 100 g, huevo 15 g, pan blanco 10 g, leche 10 g, cebolla 20 g, pan rallado 8 g, harina 8 g, aceite de oliva virgen 10 g, ajo 3 g, perejil 2 g. Para la salsa: zanahoria 40 g, cebolla 10 g

**Patata asada**

*Composición:*  
patata 200 g, pimienta blanca y perejil.

**Melocotón 1 ud.**

## Menú 2

**Empanadilla con carne picada, tomate, cebolla y pimiento**

*Composición:* carne picada 15 g, harina 10 g, leche 10 g, aceite 10 g, tomate 10 g, pimiento 5 g, cebolla 5 g

**Pasta con setas y pavo**

*Composición:* pechuga de pavo 100 g, setas 100 g, aceite 10 g, macarrones 60 g

**Manzana asada****Valoración  
nutricional****873 kcal****P:** 18%**L:** 32%**C:** 50%**Valoración  
nutricional****904 kcal****P:** 16%**L:** 37%**C:** 44%

Las empanadillas pueden ser un buen complemento si se preparan al horno, combinando ingredientes como pisto con tomate, pimientos y cantidades mínimas de ternera, pollo, cerdo, pescado blanco o moluscos como la zamburiña. Las cantidades son pequeñas porque se trata solo de un aperitivo antes del plato principal.



Las frutas también pueden formar parte de platos principales de carne. Por ejemplo:

- El zumo de naranja o la ralladura de naranja y de limón que, incorporados a un estofado, le aportan un sabor extra.
- La manzana entera y asada en el horno con pollo.
- La manzana o las uvas formando parte del relleno del pavo.

Los frutos desecados como las ciruelas y las uvas pasas para acompañar los platos con carne de cerdo. Las almendras o los piñones sofritos con ajo para los platos de pescado y verduras.

La carne magra de cerdo aporta proteínas de muy buena calidad a bajo precio. Para la salsa se asa en la misma cazuela de la carne, la cebolla, la zanahoria y un vaso grande de zumo de naranja.

Menú 3

**Ensalada de lechuga y kiwi**

*Composición:* lechuga 80 g, kiwi 35 g, granada 20 g

**Lomo de cerdo a la naranja**

*Composición:* lomo 120 g, arroz 45 g, zumo de naranja 250 g, cebolla 100 g, zanahoria 75 g

**Crema de leche con vainilla**

Un vaso pequeño de leche, una cucharada de postre de harina de maíz. Calentar la leche aromatizada con vainilla y limón. Agregar la harina de maíz y dejar espesar. Dejar enfriar y servir.



|                               |               |
|-------------------------------|---------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 15% |
|                               | <b>L:</b> 34% |
| <b>886 kcal</b>               | <b>C:</b> 51% |



Menú 4

**Crema de calabaza**

*Composición:* calabaza 140 g, zanahoria 100 g, tapioca 25 g, aceite 10 g

**Conejo al horno con patata asada**

*Composición:* conejo 150 g, aceite 5 g, patata 180 g

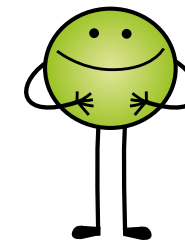
**Ensalada de lechuga y tomate**

*Composición:* lechuga 50 g, tomate 90 g

**Uvas con queso**

*Composición:* uvas 60 g, queso fresco 40 g

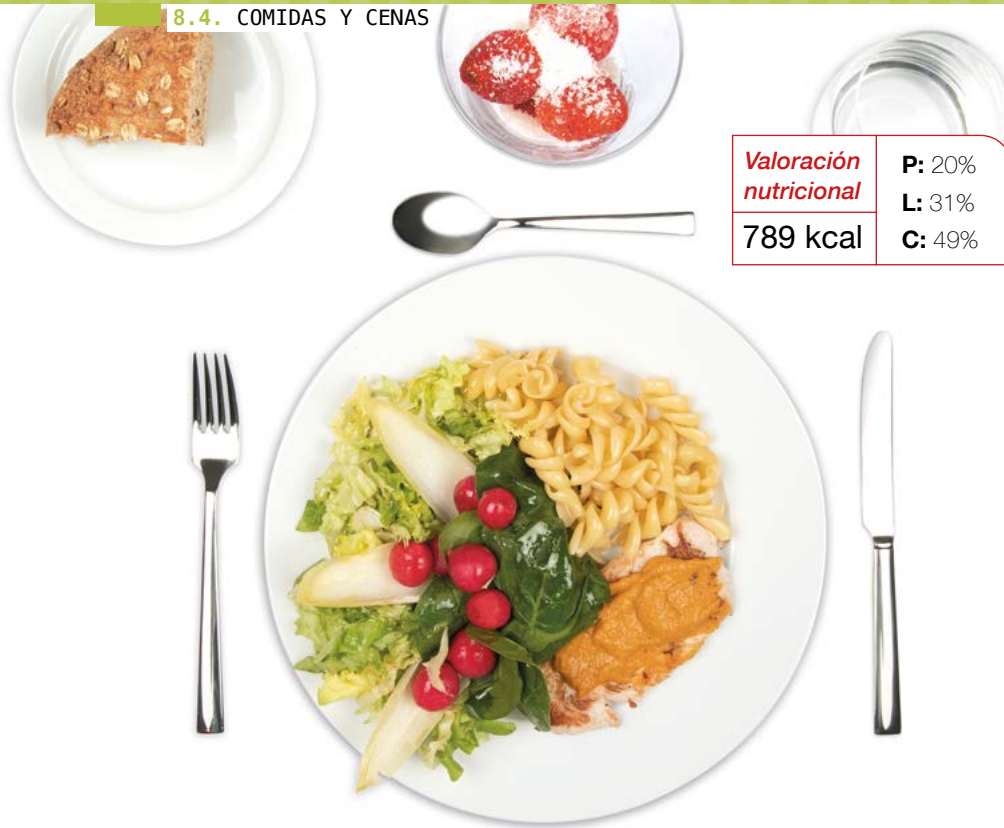
La carne de conejo y la de ave (pollo, pavo...) contienen un perfil graso muy recomendable, por lo que se aconseja una frecuencia de consumo superior a la de otros tipos de carne como el cordero.



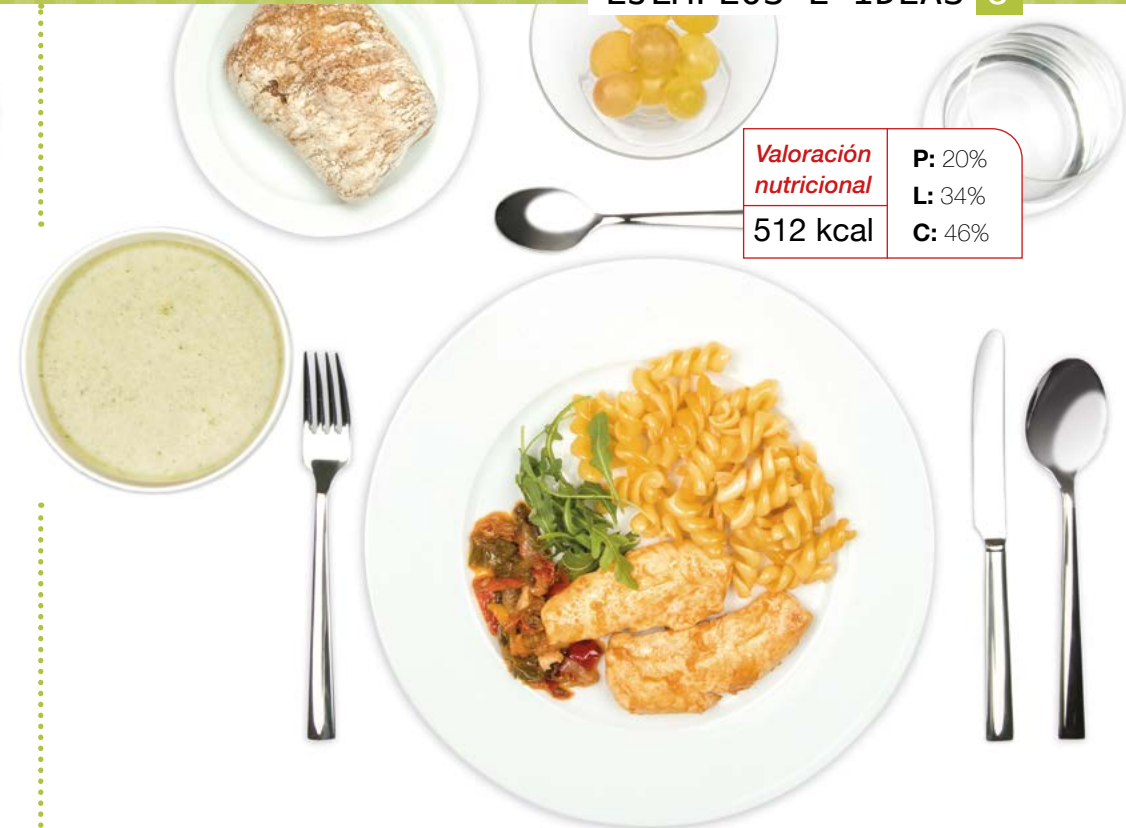
|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| <b>Valoración nutricional</b> | <b>P:</b> 14,3% |
|                               | <b>L:</b> 33%   |
| <b>744 kcal</b>               | <b>C:</b> 52,6% |



## 8.4. COMIDAS Y CENAS



|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>Valoración<br/>nutricional</b> | <b>P:</b> 20% |
|                                   | <b>L:</b> 31% |
| <b>789 kcal</b>                   | <b>C:</b> 49% |



|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>Valoración<br/>nutricional</b> | <b>P:</b> 20% |
|                                   | <b>L:</b> 34% |
| <b>512 kcal</b>                   | <b>C:</b> 46% |

## Menú 5

**Ensalada de apio, rábano, endivia y escarola**

*Composición:* endivia 14 g, rábano 40 g, apio 30 g, escarola 20 g, espinaca 20 g, aceite 5 g

**Carne asada con patata**

*Composición:* carne asada 120 g, cebolla 50 g, zanahoria 100 g, pimiento rojo 50 g, aceite 5 g, pasta 60 g (tiburones, espirales...)

**Fresas con coco**

*Composición:* fresas grandes 60 g, coco rallado 5 g

Al pasar por la batidora las hortalizas asadas junto con los jugos de la carne (cebolla, puerro, zanahoria), hacemos más agradable la comida al paladar a base de vegetales frescos, sin tener que recurrir a salsas comerciales.

## Menú 6

**Pechuga de pollo a la plancha con pasta, albahaca y calabaza**

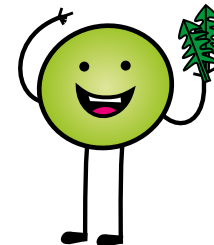
*Composición:* pollo 75 g, calabaza 70 g, macarroes 40 g, aceite 10 g, queso rallado 10 g, albahaca, pan integral 20 g

**Crema de pepino con yogur natural**

*Composición:* pepino 60 g, un envase de yogur natural. 5 g aceite de oliva virgen, eneldo y sal

**Uvas** 10-12 ud.

Se recomienda preparar las carnes a la plancha, asadas, cocidas o pasadas en la sartén con vegetales cortados en trozos. Otro tipo de recetas como los filetes empanados y fritos aportan un exceso de calorías en alimentos que, de por sí, ya son bien aceptados.



## 8.5. POSTRES (FRUTAS Y LÁCTEOS)

## 1. Lácteos

De toda la gama de derivados lácteos que podemos encontrar en el mercado, se recomienda elegir entre la leche entera (salvo **contraindicación médica**), el **yogur natural** y el **queso fresco**. Recordamos que, para comer, la bebida de elección es siempre agua.

El problema principal de los postres es el exceso de azúcar. Para resolverlo, podemos variar las opciones sin necesidad de recurrir a preparaciones comerciales muy azucaradas:

Un «flan» de tapioca, preparado con tapioca y leche, que dejamos enfriar en un molde hasta que solidifique.

Un arroz con leche aromatizado con naranja, limón y canela.

Combinados de fruta (prebiótico) con yogur (probiótico).

Combinados de queso con fruta.

Crema de leche ligeramente espesada (por ejemplo, con harina de maíz, sémola de trigo, avena), aromatizadas con limón y vainilla.

Los lácteos pueden formar parte del primero o del segundo plato. Pero es preciso evitar los ricos en grasa:

- Un batido de pepino con yogur natural, con una cucharadita de aceite aromatizado con eneldo. ¡Muy fresco para los días de calor!
- Unas tostas de queso fresco con picado de pimientos de colores, tomate, pepino, aceitunas negras, aderezado con aceite y orégano. ¡Buena idea para la cena!
- Higo con nueces y queso de cabra: higos frescos pasados y reducidos en la sartén (añadir un poquito de agua para que se hagan). Untar el pan con esta crema, poner 2 lonchas de queso de cabra, unas nueces y gratinar un poquito en el horno.
- Queso con rúcula.



## 2. Frutas

Las frutas deben constituir el postre habitual en la comida del mediodía. Podemos ofrecerlas enteras, en macedonia, en batidos y con leche o yogur. No se recomiendan las frutas en almíbar o en cualquier preparación que incluya azúcares añadidos.

Las frutas pueden formar parte de las ensaladas. En invierno, la granada, las uvas, los cítricos o la manzana son ingredientes muy adecuados. En verano, podemos sustituir las uvas por melocotón o melón; la granada y las fresas por sandía, etc.

Aprovecha las frutas de tu región y de la variedad de cada temporada. ¡No pongas límites!

¡Al rico refresco!: Una gota de lima o limón en el agua de bebida.

Extra de propiedades con la granada como ingrediente de la ensalada.

Con cucharilla o en batido, el kiwi siempre es una excelente opción para la merienda.

Espolvorear el coco rallado en frutas como las fresas. ¡Idea de gourmet!



Para enseñarles hábitos alimentarios adecuados, seguid los siguientes consejos. Empezad poco a poco, de cambio en cambio.

¡¡Conseguir los objetivos es más fácil de lo que parece!!

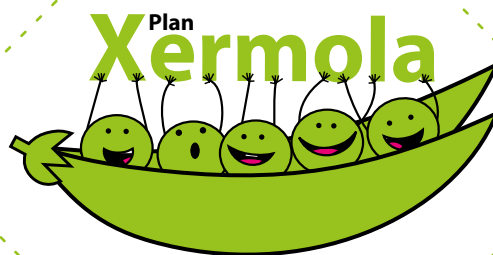
### Poned + de:

- Horarios estables
- Comer con la familia
- Paciencia, sin prisa
- Pruebas y sucesivas exposiciones a alimentos
- Sin premios ni castigos
- Agua
- Productos de proximidad y temporada
- Alimentos vegetales
- Cereales integrales con carbohidratos complejos
- Pescados de temporada, azules
- Carnes frescas, aves
- Platos de cuchara
- Bocadillos “tradicionales”
- Pan para desayunar
- Fruta fresca para saborizar los yogures, vainilla, canela, limón
- Aderezos naturales
- Consulta a profesionales acreditados

### Poned - de:

- Saltar las comidas, comer en cualquier momento y lugar
- “Picoteos”
- Comer con la tele
- Impaciencia, con prisa
- Ofrecer solo lo que les gusta
- Con premios o castigos
- Bebidas refrescantes
- Productos ultraprocesados
- Alimentos animales
- Cereales refinados con azúcares añadidos
- Productos precocinados
- Derivados cárnicos, carnes rojas y grasas
- Aperitivos, fritos, rebozados
- Productos “diseño” para público infantil
- Repostería industrial
- Edulcorantes, azúcares
- Salsas comerciales
- Consulta a “pseudociencias”





PLAN PARA A PREVENCIÓN  
DA OBESIDADE INFANTIL DE GALICIA





