

Consejos de Alimentación

Explica a tus padres cuales son los alimentos de consumo diario y los de consumo ocasional para que ellos también lo aprendan como tú.



Grasas y dulces
(margarinas, bollería)

OCASIONAL

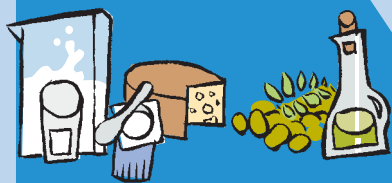


Carnes grasas,
embutidos



Carnes magras, pescados, huevos,
y frutos secos (2 raciones)

DIARIO



Lácteos (2 - 3 raciones)
Grasas saludables (3 - 5 raciones)
aceite de oliva



Verduras (2 raciones)
Frutas (3 - 5 raciones)



Pan, cereales, cereales
integrales, arroz,
pasta, patatas
(4 - 6 raciones)



A diario
El escolar debe
tomar al menos
8 vasos de agua
al día.

Tabla de Raciones Recomendadas

Grupo de alimentos	Raciones (r)	Ración media
Lácteos	2-3 r/ día	Leche 150 - 200 g
		Yogurt 125 g
		Queso 20 - 40 g
Cereales y patatas	4-6 r/ día	Cereales 50 - 80 g
		Patatas 100 - 150 g
		Pan 25 g
Verduras	≥ 2 (una cruda) r/ día	Cocidas 150 - 200 g
		Crudas 30 - 70 g
Legumbres	2-3 r/ semana	60 g
Carnes y pescados	Alternar consumo	Carne 80 - 100 g
		Pescado 100 - 150 g
Huevos	3-4 unidades / semana	60 g
Frutas	≥ 3 (un cítrico) r/ día	80 - 100 g
Grasas	3-5 (de condimento) r/día	Aceite 10 g
Dulces y bollería	Moderar consumo	

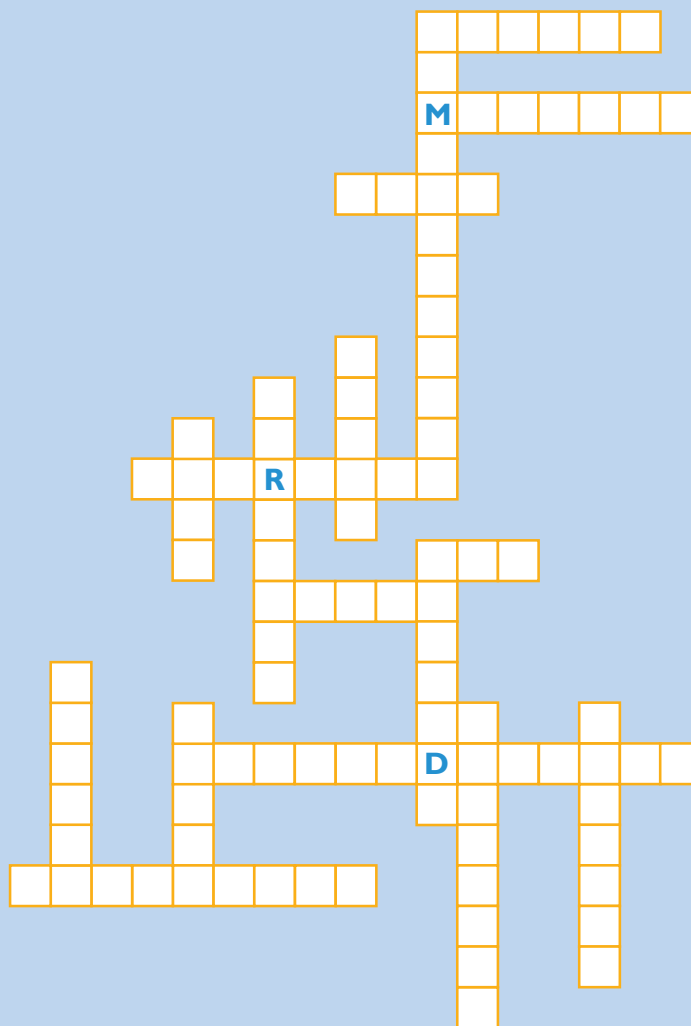
Utiliza esta tabla como guía para orientarte sobre las cantidades adecuadas que debes consumir de cada grupo de alimentos.



Actividades

Vamos a jugar al juego de las palabras cruzadas, es muy sencillo. Rellena las casillas con los alimentos correspondientes. Para ello deberás contar cuántas casillas hay y elegir la palabra adecuada. Si no puedes sólo, pide ayuda a tus padres.

Palabras Cruzadas



PALABRAS

- 3 Letras: PAN
- 4 Letras: AGUA, KIWI
- 5 Letras: LECHE, FRUTA, CARNE
- 6 Letras: AZÚCAR, HARINA
- 7 Letras: PESCADO, MANZANA, LÍPIDOS
- 8 Letras: HIDRATOS, CEREALES, VERDURAS
- 9 Letras: PROTEÍNAS
- 11 Letras: HAMBURGUESAS
- 13 Letras: ACEITE DE OLIVA



Recomendaciones higiénico-dietéticas para una adecuada alimentación

Básicamente, en la alimentación de cualquier niño deberá tenerse en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Debe establecerse un horario regular de comidas.
- Hay que sentarse a la mesa para comer y dedicarle un tiempo determinado.
- Hacer 5 comidas al día que incluyan desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena, y evitar que el niño "pique" entre horas.
- Planificar una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos.
- Disminuir el aporte de proteínas animales, sobre todo carne, y potenciar el consumo de cereales y legumbres.
- Reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol; consumir pescado y recomendar el uso de aceite de oliva.
- Limitar el consumo de bollería industrial y de los azúcares refinados.
- Controlar el consumo de sal de mesa.
- Aumentar el consumo diario de frutas, verduras, y pan.
- Evitar la comida basura.

ADEMÁS...

- Se recomienda que los niños en las comidas beban agua y no zumos ni bebidas gaseosas. Mejor dejar la leche para el postre.
- Si el niño tiene hambre antes de acostarse se le puede dar una pieza de fruta o un lácteo.
- Es muy importante educar al niño con unos hábitos correctos de alimentación, pero también hay que recordar que son niños y que de vez en cuando pueden tomar aquellos alimentos que les gustan más, tipo hamburguesas, dulces, pizzas.... PERO SIEMPRE DE VEZ EN CUANDO Y EN CANTIDADES JUSTAS.

¿QUÉ DEBE COMER EL NIÑO?

El niño debe hacer **5 comidas diarias**, organizadas de la siguiente manera:

Desayuno

Siempre debe contener una ración de Lácteo, Cereal y Fruta.

Ejemplo:

Vaso de leche
+ cereales de desayuno o tostadas de pan
+ fruta entera o zumo natural.

Almuerzo / Merienda

Puede haber varias combinaciones de alimentos, pero lo aconsejado es mezclar cereales con fruta y/o lácteo y variar entre los almuerzos y las meriendas.

Evitar los productos de bollería industrial (sobaos, magdalenas, galletas con chocolate...)

Ejemplo:

Almuerzo

bocadillo de jamón
(se debe variar todos los días)
+ fruta o yogurt líquido.

Merienda

vaso de leche
+ 4 galletas María normales.



Comida / Cena

Siempre debe haber 1º, 2º y postre.

Se deben combinar los siguientes grupos de alimentos:

1º: Verduras, legumbres, pasta y arroz.

2º: Carnes, pescados y huevos.

Postres: Fruta o lácteo.

La cena dependerá de lo que se ha comido y se recomienda alternar los platos, es decir si se come carne se debe cenar pescado o huevo.

Ejemplo:

Comida

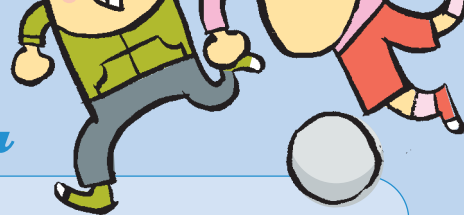
Lentejas guisadas c/ verduras.
+ Conejo asado c/ patatas al horno.
+ Fruta.

Cena

Puré de verdura.
+ Tortilla de atún.
+ Yogurt o vaso de leche.



Consejos de Actividad Física



Para el niño

¿ERES PRINCIPIANTE?

- Busca actividades agradables que puedas hacer todos los días.
- Practica diferentes actividades.
- Empieza de forma PROGRESIVA (intensidad moderada).
Tras 4 – 6 semanas aumenta un poco la intensidad.

- Practica ejercicio de manera REGULAR; te sentirás mejor y te divertirás.
- Bebe durante el ejercicio para no deshidratarte.
- Realiza una dieta variada, que incluya frutas y verduras.

¿ERES EXPERTO?

- Calienta antes de hacer ejercicio.
- Durante el ejercicio, bebe antes de tener sed.

- No finalices el ejercicio físico bruscamente. Continúa realizando lentamente la misma actividad durante 2 – 3 minutos.

EN CUALQUIER CASO...

- Come y bebe después de realizar ejercicio, podrás recuperar antes.
- Duerme y descansa para tener vitalidad.
- Si estás enfermo: NO hagas ejercicio intenso, en todo caso, consulta a un médico si lo quieres hacer.



Para la familia

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO SI SE QUIERE PERDER PESO?

- Se consigue un mayor bienestar y autoestima.
- Aumenta el nivel de condición física, mejorando la fuerza, la flexibilidad y la resistencia.
- Puede mejorar los valores de la tensión arterial, el colesterol y los triglicéridos (aunque no se pierda mucho peso).
- Evita la reducción del metabolismo basal, que es inevitable cuando sólo se sigue una dieta hipocalórica.
- Reduce la pérdida de músculo, que es inevitable cuando sólo se sigue una dieta hipocalórica.
- Favorece la pérdida de peso y en consecuencia motiva para continuar realizando ejercicio.
- Cuando se abandona la dieta, ayuda a mantener el peso perdido.

CUANDO EL NIÑO CRECE...

- Pierde interés por el juego.
- Prefiere competir. Le gusta ganar.
- Aparecen alternativas de tiempo libre, que suelen ser actividades sedentarias.

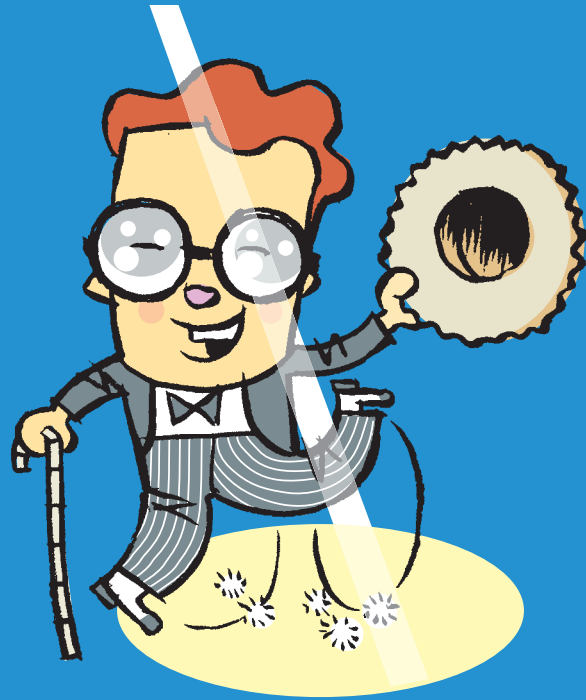
¿QUÉ PODÉIS HACER?

- Analizar el entorno (familia, amigos, colegio, barrio) y buscar alternativas "activas" para el tiempo de ocio.
- Seleccionar las actividades físicas que más le gusten.
- Dejar que el niño elija.
- Inscribirles en este tipo de actividades.
- Divertirnos practicando ejercicio.
- Ser **ACTIVOS**; así seremos una referencia para ellos.
- Caminar; ya que es la actividad física más sencilla, fácil y barata.

¿QUÉ PODÉIS EVITAR?

- El deseo de ganar siempre.
- Considerar el ejercicio físico como una imposición.
- Empezar con actividades difíciles.





Promueve:
Instituto Navarro de
Deporte y Juventud

**CAMPAÑA PROMOCION
DEPORTIVIDAD**



**TRANQUI,
VIVE DEPORTIVAMENTE**