Alimentación
De 4 A 12 Años

ORIENTACIONES PARA MADRES Y PADRES

Gana Salud

Gobierno de La Rioja

4ª edción revisada. 2017
Depósito Legal: LR - 572 - 2017

Textos:
Teresa Ponce de León Martínez. *Nutricionista*
Elisa Cervera Año. *Nutricionista*
Mª Luisa Rodríguez Moroy. *Enfermera*
Mª Purificación Eheverría Cubillas. *Pedagoga*

Alimentación
De 4 A 12 Años

ORIENTACIONES PARA MADRES Y PADRES

Gana Salud

Gobierno de La Rioja

Alimentación
De 4 A 12 Años

COME VARIADO

PRESENTACIÓN

Adoptar en la infancia estilos de vida saludables (alimentación, actividad física,...) favorece su mantenimiento en la edad adulta. Una correcta alimentación ayuda a prevenir enfermedades carenciales y desequilibrios nutricionales (anemia, retraso del crecimiento, problemas de aprendizaje y de conducta...) y reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos cánceres...

Los hábitos alimentarios se adquieren principalmente en la familia, a través de los modelos que niños y niñas observan en las personas adultas; se establecen a partir del segundo año, se consolidan hacia los diez años y persisten, en gran parte, a lo largo de la vida. Ellas y ellos observan lo que comemos, lo que compramos, cómo cocinamos...

Unido a una buena alimentación es muy importante **realizar actividad física** todos los días y evitar la vida sedentaria.

¡TENEMOS QUE SER UN BUEN EJEMPLO!

RECOMENDACIONES

- **Efectuar 5 ingestas al día:** 3 comidas principales (desayuno, comida, cena) y 2 ligeras (almuerzo y merienda). La dieta equilibrada debe repartir el aporte energético a lo largo del día: desayuno 20 %, almuerzo 10%, comida 35%, merienda 10% y cena 25%.

- **Realizar un desayuno completo todos los días**, que incluya, como mínimo, un alimento de cada uno de los siguientes grupos:

  - **Lácteos:** leche (mejor opción) o queso fresco o bajo en grasa o yogur natural o cuajada.
  - **Cereales, preferentemente integrales:** pan de panadería (mejor opción), repostería casera, cereales de desayuno (ni azucarados ni chocolateados y mejor si son integrales). *El pan se puede acompañar con aceite de oliva, tomate, mermelada,... A la hora de comprar las galletas y los cereales es importante comprobar, en el etiquetado, el tipo de aceite y la cantidad de sal y azúcar que llevan.*
  - **Frutas:** enteras, frescas y de temporada. *En caso de consumir zumo, que sea natural y recién exprimido.*

- **Beber agua**. Evitar las bebidas azucaradas (refrescos, zumos comerciales,...) por su escaso valor nutricional y el exceso de azúcar que contienen y las bebidas energéticas (la mayoría contienen elevadas cantidades de cafeína y otras sustancias perjudiciales para la salud).

- Para el **almuerzo y la merienda** se aconseja prepararles pequeñas raciones y variar cada día.

- **Fruta fresca y de temporada, hortalizas crudas** (zanahorias, tomates cherry,...)
- **Lácteos** (leche, yogur natural, queso fresco o bajo en grasa)
- **Bocadillo de pan** (de panadería, mejor integral) con jamón cocido, jamón serrano, pechuga de pavo o pollo, cinta de lomo, queso fresco o bajo en grasa, sardinas de lata (en aceite de oliva o girasol), mermelada, bizcocho casero... Se pueden mezclar vegetales con embutidos y pescados: tomate con aceite de oliva y jamón serrano; lechuga, tomate y bonito,...
- **Batidos naturales**, hechos en casa, de lácteos y frutas o zumo natural con frutas: plátano con leche, fruta variada con zumo de naranja natural, leche o yogur natural
- **Frutos secos naturales** (ni fritos ni salados ni azucarados).

- **Evitar el consumo de carne procesada** (salchichas, albóndigas, hamburguesas, nuggets...), así como de embutidos, por la gran cantidad de grasa y sal que contienen.

Reducir el consumo de sal.
En la población infantil la cantidad debe ser menor de 5 g/día

Consultar el etiquetado al hacer la compra:
elija productos con poca sal.

Contenido con mucha sal:
1,25 g de sal o más por cada 100 g o ml de alimento

Contenido con poca sal:
0,25 g de sal o menos por cada 100 g o ml de alimento

Reducir el consumo de azúcar y productos azucarados.
Se recomienda no consumir más de 25 g de azúcar al día.

Limitar el consumo de: caramelos, golosinas, galletas, helados, chocolatinas con rellenos; productos de pastelería, bollería y repostería industrial; kétchup, salsas industriales de mesa, productos para aperitivos como “snack”, patatas fritas y similares. Por su elevado contenido en grasas saturadas (coco, palma, grasas animales,...), azúcares o sal, son productos con gran aporte energético y escaso valor nutritivo. No deben ser utilizados como sustitutos del almuerzo o la merienda, ni comerlos entre horas (les sacian y no comen los alimentos que deben comer en la comida correspondiente).

- **Si come en el colegio** deberá conocer el menú, para así poder complementar su dieta con el resto de comidas que realiza en casa.

- Hacer alguna de las **comidas en familia**, comer despacio y sin distracciones (TV, móvil, tableta, juegos...). El ambiente en la mesa debe ser distendido, agradable, se promoverá la comunicación familiar; podemos observar su comportamiento alimentario.

- **Educarles para que coman de todo**.
La dieta cuanto más variada más equilibrada. Antes de concluir que un alimento no le gusta, es conveniente prepárselo de diferentes maneras, por ejemplo, si rechaza el puré de calabacín, preparar el calabacín en tortilla, pochado con otras verduras que le gusten, relleno de jamón y queso, etc. Evitar el error de no darle aquellos alimentos que a usted no le gustan.

- No forzarle a que coma o coma más, ni felicitarle si come bien, **ni utilizar los alimentos como premio o castigo**. Utilizar la comida para castigar o consolar, hará que aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, enfadados, para castigarnos, para agradarnos,... pudiendo favorecer la aparición de desórdenes alimentarios.

Cocine sano
Reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, vapor, hervidos o asados. Acostumbrarles a los sabores naturales, evite condimentar los platos con salsas industriales por su elevado aporte en sal. No utilice de forma habitual sopas de sobre, salsas, purés, concentrados en pastillas,...

Consuma productos naturales, locales y de temporada.

Estimular desde la infancia la **práctica de actividad física regular** apropiada a la edad (diariamente un mínimo de 60 minutos jugando, caminando, subir y bajar las escaleras,...) y limitar las actividades sedentarias a un máximo de 1-2 horas al día (televisión, video, ordenador, videojuegos,...). Promueva que sus hijas o hijos dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.

- Cuando se coma fuera de casa, evitar los lugares de **comida rápida o comida basura** (fast-food).

- **La importancia de nuestro ejemplo.**
  Es muy importante que nos vean comer de todo, sin excesos, tampoco es aconsejable que nos vean hacer dietas estrictas. Nosotros como adultos debemos ser modelo en los estilos de vida saludable: sin tabaco y otras drogas, realizando algún deporte, utilizando el tiempo libre de forma sana… Hacerles ver que el prototipo de belleza que se fomenta (excesiva delgadez), no es sinónimo de éxito, ni de felicidad; si nosotros mismos estamos preocupados en exceso por el cuerpo y la estética, no seremos un buen ejemplo.

- **Las dietas o regímenes alimentarios deben ser controladas siempre por profesionales de pediatría, endocrinología o nutrición.**

- Analice la publicidad, los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores desde el punto de vista nutritivo. Antes de adquirir por primera vez un alimento, **lea la información nutricional e ingredientes del etiquetado.**
  Elija productos que le aporten varios nutrientes y evite los que contienen gran cantidad de grasa, sal y azucares. Evite alimentos elaborados con aceites de coco o de palma o aquellos en los que no se especifique el tipo de aceite utilizado. **El aceite más saludable es el aceite de oliva virgen.**

- Durante la infancia y la adolescencia
  no se debe consumir bebidas alcohólicas.
  Las conductas de los padres influyen en sus hábitos, sea su ejemplo.

- Deben aprender a comer despacio, masticar muy bien, los alimentos, a **lavarse las manos antes de las comidas y a cepillarse los dientes después.**

INGESTAS Y FRECUENCIAS

Leche y productos lácteos:
Tienen que estar presentes en la dieta **diariamente**, se recomienda consumir de 3-4 raciones diarias:
Entre 800-1300 mg de calcio diario lo que equivale a:
- ¾ de litro de leche (3 vasos grandes de leche)
- o ½ litro (2 vasos grandes de leche) + 2 yogures.

El contenido en calcio de 1 vaso grande de leche equivale a 2 yogures.

Verduras y hortalizas:
Consumir **al menos 2 raciones al día**, una cocinada y la otra cruda (en ensalada: tomate, lechuga, zanahoria, aguacate, pepino, pimiento, apio,...). Prepararlas de forma atractiva y con distintas técnicas culinarias: puré, hervidas, al horno, con besamel, salteadas, a la plancha etc. Que sean variadas y de temporada.

Frutas:
consumo diario de 3 o más piezas de fruta fresca y de temporada. Se aconseja tomar una en el desayuno o en el almuerzo (recreo) y que una de ellas sea rica en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, fresas, kiwi,..). Lavar bien la fruta o pelarla para reducir los residuos de pesticidas

Huevos:
No más de 1 al día y de 3-4 a la semana. Los huevos fritos o en tortilla deben de estar suficientemente cocinados o hechos. Se recomiendan las variedades ecológicas o camperas.

Pescado:
Se recomienda consumir 3-4 raciones a la semana. Puede ser fresco o congelado, alternar entre blanco o azul: anchoas, bacalao, sardinas, atún, calamares, gallos, merluza, locha, rape, palometa, salmón... Se puede preparar al horno, hervido, papillote o a la plancha y debe de estar bien cocinado, no comer crudo.

Carne:
Se recomiendan 3-4 raciones a la semana.
Elegir las partes magras y eliminar las más grasas. Variar entre los distintos tipos de carne: pollo, conejo, pavo, cerdo, ternera, cordero,.... Eliminar la piel de las aves y la grasa visible.

Legumbres:
Se aconseja consumir 2-4 raciones semanales.
Deben cocinarse con verduras y variar su consumo: alubias, garbanzos, lentejas, soja, guisantes, habas,... La combinación de legumbres y cereales (arroz, fideos, cuscús...), constituye una importante fuente de proteínas de alta calidad y pueden ser un plato único.

Legumbres con cereales, una ensalada y una pieza de fruta puede ser el menú de una comida, así reducimos la ingesta semanal de carne (se ingiere más de lo recomendado)

Pan, patatas, pasta, arroz:
Se recomienda consumir entre 4-6 raciones al día de entre todos estos alimentos, alternado o variando y mejor si son integrales.

Frutos secos:
La ingesta recomendada es de 3 a 7 raciones (un puñado del niño/a) **a la semana**, naturales (ni fritos, ni salados, ni azucarados).

FRECUENCIAS Y RACIONES RECOMENDADAS

DIARIAMENTE

- Pan, arroz, pasta, cuscús de 4-6 raciones, se aconsejan integrales
- Lácteos 3-4 raciones
- Frutas 3 o más raciones
- Verduras y hortalizas 2 o más raciones
- Agua 4-8 vasos
- Actividad física al menos 60 minutos

TAMAÑO ORIENTATIVO DE LAS RACIONES PARA POBLACIÓN EN EDAD ESCOLAR

		3-6 años		7-12 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
LÁCTEOS	Queso (ración) bajo en grasa y sal	25-30 g.	1 loncha fina	50-60 g.	2 loncha finas
	Leche (postre)	100 ml.	1 vaso pequeño o 1/2 vaso	200 ml	1 vaso
CEREALES LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS	Legumbres (plato principal) (1)	30 g.	2 cucharadas soperas	60 g.	4 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición) (1)	15 g.	1 cucharada sopera	30 g.	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) (1)	150-200 g.	1 unidad pequeña	200-250 g.	1 unidad mediana
	Patatas (guarnición) (1)	90-100 g.	1 unidad pequeña tamaño huevo	90-100 g.	1 unidad pequeña tamaño huevo
	Arroz, pasta (plato principal) (2)	50-60 g.	1 plato pequeño (plato hondo)	60-80 g.	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (sopa) (2)	20-25 g.	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g.	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (guarnición) (1)	20-25 g.	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g.	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta
	Pan de panadería	30 g.	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	30 g.	1 porción pequeña (tres dedos de largura)

(1) Gramaje expresado en peso crudo y neto - (2) Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento - (3) En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano) - (4) En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano) - (5) Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

Fuente: Estrategia Naos. Documento de consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos. 2010

SEMANALMENTE

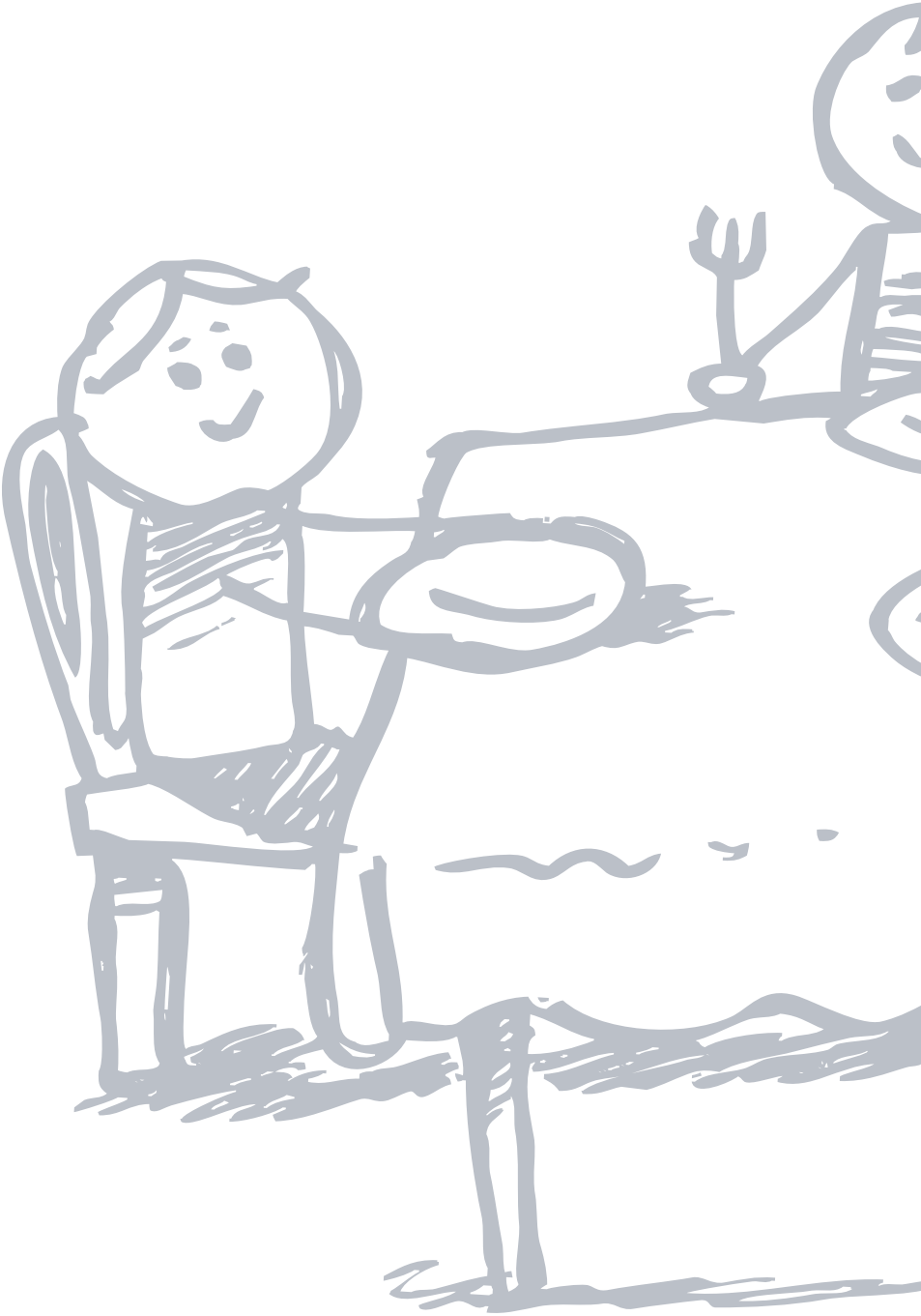
- Legumbres 2-4 raciones
- Carnes 3-4 raciones
- Pescados 3-4 raciones
- Huevos 3-4 raciones
- Frutos secos 3-7 raciones

CUANTO MENOS, MEJOR

- Snacks, refrescos
- Pasteles y bollería industrial
- Crema de cacao para untar
- Mortadela, cabeza de jabalí, chorizo, salchichón
- Patés y foi-gras

TAMAÑO ORIENTATIVO DE LAS RACIONES PARA POBLACIÓN EN EDAD ESCOLAR

		3-6 años		7-12 años	
		Gramaje	Medida culinaria	Gramaje	Medida culinaria
VERDURAS	Plato principal	120-150 g.	1 plato mediano (plato llano) (3)	120-150 g.	1 plato mediano (plato llano) (3)
	Guarnición	60-75 g.	1 plato pequeño (plato llano) (4)	60-75 g.	1 plato pequeño (plato llano) (4)
CARNES DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS	Filete (1)	50-60 g.	1 filete pequeño	80-90 g.	1 filete pequeño
	Chuletas de cerdo (5)	70-80 g.	1 chuleta pequeña	100-120 g.	1 chuleta grande
	Costillas de cordero (5)	70-80 g.	2 costillas de cordero	100-120 g.	3 costillas de cordero
	Carne picada	30-60 g.	1 plato pequeño	80-90 g.	1 plato pequeño
	Pollo (guisado, asado)	80-90 g.	1 muslito pequeño	150-160 g.	1 muslo pequeño
	Pescado en filetes (1)	70-80 g.	1 filete pequeño	100-120 g.	1 filete pequeño
	Huevos		1 unidad		1 unidad
	Embutidos	25-30 g.	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano	25-30 g.	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano
FRUTA	Fruta fresca (5)	80-100 g.	1 unidad pequeña	150-200 g.	1 unidad mediana
FRUTOS SECOS	Naturales	20 g.	un puñado pequeño	30 g.	un puñado



@HabitoSanos

/HabitoSanos

Gobierno de La Rioja

Más información:

Salud
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Servicio de Promoción de la Salud
www.riojasalud.es/guia-alimentacion-infantil
cocinasana.riojasalud.es