

GUÍA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



COLEGIO
NAHUELCURA

MACHALI



Estimados Padres, Apoderados
Comunidad Colegio Nahuelcura de Machalí.
Presente

Durante este año 2016, hemos iniciado un proceso de sistematización de experiencias relacionadas con la Vida Saludable.

¿Porque elegimos este concepto?

Considerando que según la Organización Mundial de la Salud, "Salud" se define como el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona.

Es posible notar que esta definición es el resultado de una evolución conceptual, ya que surgió en reemplazo de una noción que se tuvo durante mucho tiempo, que presumía que la salud era, simplemente, la ausencia de enfermedades biológicas.

A partir de la década de los cincuenta, la OMS revisó esa definición y finalmente la reemplazó por esta nueva, en la que la noción de bienestar humano trasciende lo meramente físico. La Organización Panamericana de la Salud aportó luego un dato más: la salud también tiene que ver con el medio ambiente que rodea a la persona.

Así, entendidos en el tema han buscado complementar el concepto circunscribiendo la salud a tres áreas distintas: **salud física, salud mental y salud social.**

La OMS, luego de caracterizar el concepto de salud, también estableció una serie de componentes que lo integran: el estado de adaptación al medio (biológico y sociocultural), el estado fisiológico de equilibrio, el equilibrio entre la forma y la función del organismo (alimentación), y la perspectiva biológica y social (relaciones familiares, hábitos). La relación entre estos componentes determina el estado de salud, y el incumplimiento de uno de ellos genera el estado de enfermedad, vinculado con una relación triádica entre un huésped (sujeto), agente (síndrome) y ambiente (factores que intervienen).

Fuente: <http://concepto.de/salud-segun-la-oms/#ixzz4AXSpucv4>

El concepto de vida puede ser definido desde diversos enfoques, sin embargo, se puede aceptar como el estado de actividad de los seres orgánicos y la fuerza interna que permite obrar a aquel que la posee. Otra forma de interpretar la vida está vinculada a la capacidad de un ser físico de administrar sus recursos internos para adaptarse a los cambios que se producen en su medio.

<http://definicion.de/vida/#ixzz4AXUXoU9XE>

Finalmente, por Vida Saludable se entiende a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

A nivel operacional, entendemos por vida saludable aquellos principios que apuntan a tener un ambiente motivante para la aprender y realizar una alimentación saludable; prevenir conductas de riesgo para los niños y adolescentes relacionadas con el evitar consumo de drogas, tabaco y alcohol; promover el autocuidado y la seguridad de niños y niñas, así como promover ambientes bien tratantes y de armonía en la convivencia escolar.

Por tanto, nuestras líneas de trabajo que llevamos en el colegio de manera particular, a partir de ahora se buscará integrarlas para dar cuenta de mejor forma nuestro quehacer pedagógico y formativo.

De esta forma, nuestras propuestas poseen cada una sus propias etapas operativas para dar cumplimiento a los objetivos estratégicos de nuestro Plan Anual, pero que sin embargo apuntan un objetivo específico. Que nuestros Niños y Niñas aprendan a tener una Mejor Calidad de Vida.

A nuestra comunidad, la invitamos a integrarse y participar de este nuevo enfoque y le ofrecemos esta Guía Alimentaria, como un complemento a las diversas acciones que realizaremos en este ámbito.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En Chile son cada vez más las personas que presentan sobrepeso y obesidad. En primero básico el 25,3% de los escolares presenta obesidad y un 26,5% presenta sobrepeso, es decir, más de la mitad de los niños y niñas ya tiene exceso de peso a los seis años de edad. Una de las principales causas de esta tendencia, es que los entornos en los cuales nos desenvolvemos como la escuela, el trabajo o el hogar facilitan hábitos de alimentación no saludables que dañan la salud de las personas.

A nivel Nacional, también se ha iniciado una campaña por una alimentación más sana, y una de estas estrategias es la Ley 20.606 sobre Composición nutricional de los alimentos y su publicidad, que consiste entre otras medidas, en mejorar la oferta de alimentos disponibles en los kioscos escolares, aumentando la disponibilidad de alimentos saludables y disminuyendo la oferta de alimentos no saludables. La regulación de esta Ley es parte del Reglamento Sanitario de los Alimentos, donde se encuentran las principales disposiciones que regulan la producción y comercialización de los alimentos en nuestro en el país.

Para el caso del Colegio Nahuelcura, basta considerar que al igual que en 2015, nuestro Colegio realizó una Evaluación PESO – TALLA, actividad realizada por el Departamento de Educación Física, que reveló particularmente en Enseñanza Básica (1° a 6°) un alarmante indicador de estudiantes con Problemas de Sobrepeso y/o Riesgo de este.

Ciclo Básica:

Estado de Peso	Valores Totales
Normal	50,23%
Riesgo de Sobre Peso	19,39%
Sobre Peso	23,55%
Bajo Peso	17,79%
Alumnos Ausentes	5,49

Fuente: Estudio Depto. Ed. Física Nahuelcura.

CONSTATAIONES:

Asimismo se han detectado una serie de situaciones complejas, relacionadas con la alimentación como son:

- Estudiantes del Ciclo, que botan su comida en los excusados de los baños. (Los estudiantes botan la comida en los baños, pues es el lugar en que no son supervisados por adultos responsables del colegio; En los basureros del comedor se constata sólo basura, dado la supervisión existente en este espacio).
- Se han destapado baños (excusados) para limpiar, encontrándose comida, huesos, tenedores, cuchillos, etc.
- Se ha detectado que un número importante de estudiantes trae o mucha o muy poca comida para lo que necesitan.
- Se ha detectado que estudiantes traen almuerzos bajos en calorías y/o poco nutritivos, así como comida chatarra.
- Como anteriormente expusimos, existe aproximadamente un 50% de alumnos de Enseñanza Básica con problemas de peso.

¿QUÉ HACEMOS CÓMO COLEGIO?

Se refiere a todos aquellos aspectos que involucran al colegio y que son incidentes en la Alimentación Saludable de los niños y jóvenes, sean de manera directa, indirecta y/o vicaria.

A nivel de Infraestructura:

- Capacidad para cada turno (sentados) de posiciones de almuerzo. (Atender a que cuando una mesa se encuentra ocupada muchos niños no se sientan con otros y argumentan que el comedor no tiene capacidad. Nominalmente tiene capacidad para todo el turno completo.¹)
- El Colegio dispone de Salón Comedor, con mobiliario exclusivo para dicho propósito.
- Equipamiento para calentar alimentos, suficiente en cantidad para turnos Comedor.
- Mejoramiento de la infraestructura deportiva del Colegio

A nivel de Personal:

- Se realiza aseo en comedor, posterior a cada turno de almuerzo.
- El colegio dispone de personal de Inspectoría que supervisa el comportamiento de los estudiantes en el Comedor, inclusive motivándolos a comer. (2 inspectoras en 1º Turno: 1º - 2º - 3º básico / 1 inspectora en 2º Turno: 4º - 5º y 6º básico).
- Servicio de Venta de Almuerzos que contratan algunos alumnos son saludables y adecuados en calorías, sodio y/o azúcar.

A nivel de Actividad Física:

- Realización de distintas actividades de Práctica Física: Zumba (Ed. Parv) - Adultos
- Campur Padres y Apoderados realiza Jornadas Saludables (Zumbatón)
- Padres y Apoderados (varones) compitiendo en Liga de Fútbol (Nahuelcura 1 y Nahuelcura 2)

A Nivel Curricular

- Trabajo curricular de Asignaturas (Ciencias y Ed. Física) dirigido a disminuir riesgos alimentarios.
- Trabajo Curricular de Unidades Temáticas en Educación Parvularia sobre Alimentación y Vida saludable.
- Actividades Curriculares Transversales de Alimentación Saludable.

A Nivel de Políticas Colegio

- Cambio de condiciones en las Ventas Mensuales de Campur Padres y Apoderados, de comidas poco saludables a comida saludable.
- Colegio NO HA AUTORIZADO Kioskos de Comida
- Investigación del Depto. de Educación Física, sobre IMC (Índice de Masa Corporal) de cada alumno del colegio.
- Regulación a través de Minuta alimenticia sugerida, para Educación Parvularia.
- Planificación de Colegio de Jornadas de Vida Saludable durante el año.
- Generación de Documento Colegio sobre Alimentación Saludable, Guía de Alimentación Saludable.
- Espacio WEBCOL para alojar material relacionado con Vida Saludable y Guías Alimentarias.
- Información disponible en WEB del colegio.
- Comunicaciones Personalizadas a Padres y Apoderados con hijos con Problemas de Peso, a efectos de realizar controles alimentarios y/o médicos.
- Disposición de 30 Hrs. de Talleres Deportivos Extra Programáticos.
- Aumento de Horas de Educación Física en relación al Plan Ministerial desde 5º Básico a IIº Medio
- Consideración desde la fundación del Colegio, que el almuerzo de los niños corresponde a responsabilidad de los Padres y Apoderados.
- Informativos a la comunidad de alumnos y apoderados.

¹ El 23 de Marzo de 2016, un apoderado(a) Denunció a la Superintendencia de Educación:

Quisiera que se haga una inspección del colegio en relación a personal de mantención de higiene en baños (deficiente), dependencias para alimentación (comedores y falta infraestructura para este fin) y número de inspectores de patio por alumno (el colegio cuenta con más de 1200 alumnos con una dotación de 3 inspectores de patio y 1 inspector general). A raíz de esta denuncia la Superintendencia de Educación realiza una fiscalización al Colegio el 12 de Abril de 2016, concluyendo lo siguiente:

Desarrollo y conclusión:

Una vez revisadas todas las dependencias del establecimiento Educacional, se observa baños en buen estado y limpios, comedor en buen estado y limpio, personal adecuado y suficiente. Por tanto, la fiscalización da como resultado un Acta Satisfactoria.¹

COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES

Considerando diversas recomendaciones sobre las colaciones en el ambiente escolar, vamos a entender por "colaciones escolares" aquellos alimentos consumidos fuera de los tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo, onces y cena) en el establecimiento. Generalmente, estas colaciones se consumen en los horarios de recreos durante la jornada de clases.

Es importante destacar, que para un niño/a o adulto sano sólo es necesario consumir colaciones cuando no se ha ingerido algún tipo de alimento por más de 4 horas, cuando los alimentos de las principales tiempos de comida no son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales o para evitar tener largos periodos de ayuno (más de 4-5 horas). En consecuencia y considerando la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad de los escolares chilenos, podríamos concluir que no es necesario que consuman alimentos fuera de los tiempos principales de comida para cumplir sus requerimientos nutricionales, si no sólo en los casos en que ha pasado más de 4 horas sin consumir algún alimento.

Dado lo anterior, se debe promover que si se va a consumir colaciones, estas deben ser SALUDABLES, es decir, tengan un bajo contenido calórico y un alto aporte de nutrientes y sustancias protectoras para la salud, por el contrario a lo que ocurre en la actualidad, en que la mayoría de las colaciones contienen un alto contenido de calorías (energía) y nutrientes que pueden ser dañinos como la sal/sodio, los azúcares y las grasas saturadas, altamente ofertadas, preferidas por los niños y niñas y promovidas a través del marketing y la publicidad para incrementar su consumo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LAS COLACIONES ESCOLARES SALUDABLES

Preferir alimentos naturales como por ejemplo: futas naturales, frutos secos, entre otros, evitando agregar sal y azúcar.

- Consumir sólo una colación por jornada escolar, en porciones pequeñas, ya que sólo deben ser un complemento de la alimentación principal.
- Acompañar siempre la colación con agua.

Se sugiere que las autoridades comunales y comunidad educativa en general, promocionen y difunda las colaciones escolares saludables al interior de las escuelas. Por ejemplo, a través de programas de estandarización de colaciones saludables, las cuales sugieren a las familias alternativas de colación que favorecen el desarrollo y desempeño académico de los niños/as, previniendo el desarrollo de enfermedades en el futuro.

En la siguiente figura se muestra un ejemplo de un programa de estandarización de colaciones semanal.

Ministerio de Salud
Gobierno de Chile

COLACIONES ESCOLARES

TE RECOMENDAMOS ENVIAR SÓLO **1** ALTERNATIVA DE COLACIÓN AL DÍA.
Escoge alimentos naturales y evita agregarles sal o azúcar.
Acompaña siempre la colación con agua.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALTERNATIVA 1	1 fruta pequeña	1 yogurt bajo en calorías	1 puñado de nueces, almendras, pasas u otros frutos secos naturales	1 cajita de leche blanca o con sabor, baja en calorías	1/2 taza chica de frutas mezcladas
ALTERNATIVA 2	1/2 marraqueta o 1/2 hallulla con uno de estos agregados: tomate, palta, huevo, queso fresco o lechuga	Verduras (Palitos de zanahoria, apio, brócoli, entre otras)	1 pote de 1/2 fruta picada más 1/2 yogurt	1 yogurt más 1/2 puñado de frutos secos	Pan molde con palta, huevo, queso fresco o lechuga

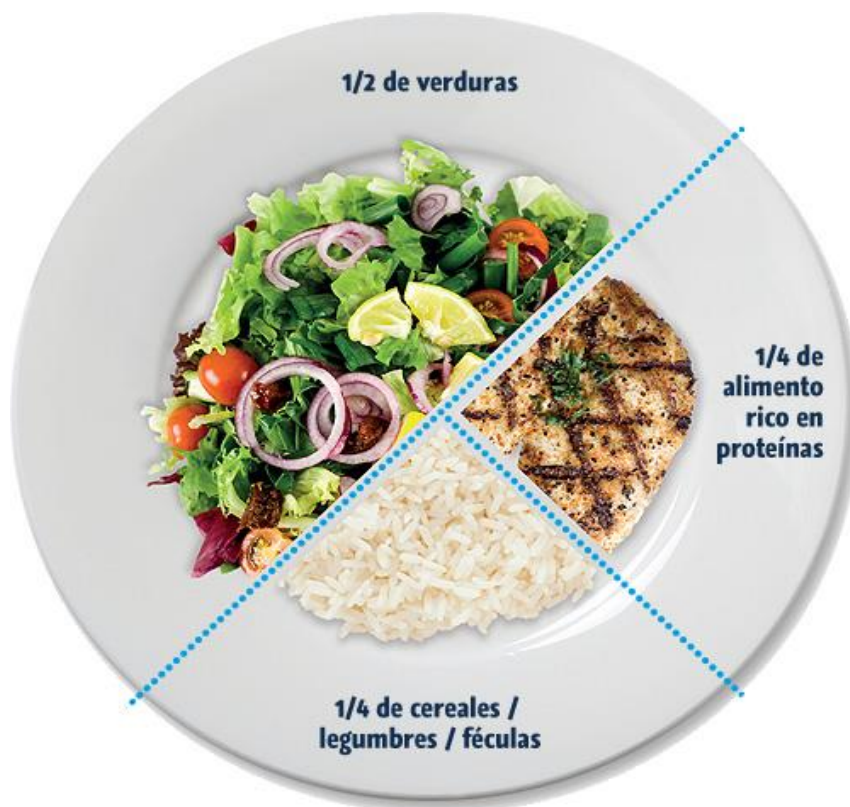
Elige **VivirSano**

ESCUELA

11 MENSAJES EDUCATIVOS DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS

- 1-. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- 2-. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- 3-. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- 4-. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- 5-. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- 6-. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- 7-. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- 8-. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- 9-. Consume legumbres, al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- 10-. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- 11-. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

A tener presente que hoy no se utiliza la pirámide alimenticia, sino el PLATO y en él las porciones que debe tener por grupo una alimentación equilibrada.



Ejemplos para Porcionar Alimentos

ALIMENTO	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
 <p>Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> - 1 taza de leche descremada - 1 yogurt bajo en calorías - 1 trozo de queso 3x3 cm - 1 rebanada de queso blanco - 1 lámina de queso mantecoso
 <p>Pescado, carne y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	<ul style="list-style-type: none"> - 1 presa de pescado - 1 presa de pollo o pavo sin piel - 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) - 1 huevo - 1 taza de legumbres
 <p>Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> - 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli - 1 tomate regular - 1 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
 <p>Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> - 1 naranja, manzana, pera o membrillo - 2 duraznos, kiwis o tunas - 2 damascos o ciruelas - 1 rebanada de melón - 1 taza de uvas o cerezas
 <p>Pan, cereales y papas Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas</p>	2 a 3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> - 1 hallulla o marraqueta - 2 rebanadas de pan integral - 2 rebanadas de pan molde - 6 galletas de agua o soda - 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas - 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

SUGRENCIAS PARA NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA 4-5 AÑOS

En la infancia la alimentación va cambiando, algunas cosas pueden dejarse mientras que otros alimentos van incorporándose lentamente. Además, es el momento para crear hábitos de vida saludable en los niños.

Recomendación ¿Cuántas veces al día tienen que comer?

4 veces al día (si van a clases, se puede agregar una fruta o lácteo de colación).

Desayuno y media tarde:

1 Lácteo (1 taza de leche o 1 yogurt o 1 postre casero a base de leche o 1 rebanada de queso fresco o quesillo).

1 porción de cereales (Pan o Avena o Cereales bajos en azúcar)

Almuerzo y comida:

El niño está en una transición de consistencia desde papillas a molido o picado.

1 porción de ensalada: verduras crudas o mezcla de crudas y cocidas, variando los colores (zanahoria, espinaca, tomate, betarraga, lechuga, etc.).

1 proteína (Pescado, pollo, pavo, vacuno, legumbres, huevo).

1 porción de cereal (arroz, fideos, papas).

1 postre (de preferencia fruta natural mediana o mix o compota de frutas. (manzana, naranja, kiwi).

NO PUEDE FALTAR EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Lácteos: yogurt, quesillo, queso fresco. Aportan el calcio necesario para la formación y mantención de huesos y dientes.

Proteínas (Carnes): vacuno, pollo, pavo, pescados, huevo, porotos, lentejas, arvejas, Aportan zinc y proteínas, elementos necesarios para el crecimiento, y hierro, que previene anemias. Hay que preferir carnes blancas, como pescados, los que aportan grasas saludables (ácidos grasos omega 3) que contribuyen a la concentración y la memoria además de mejorar el sistema inmune, y son buena fuente de proteínas. Las leguminosas y el huevo pueden reemplazar a las carnes.

Frutas y verduras variadas: (zanahoria, espinaca, tomate, betarraga, lechuga, etc.). Aportan la fibra necesaria para mantener el tránsito intestinal normal, y minerales, vitaminas y antioxidantes.

Se aconseja dar de diferentes colores para asegurar variedad en el aporte de minerales, vitaminas y fotoquímicos.

Cereales: Pan, arroz, fideos, papas, avena, sémola, maicena. Entregan la energía necesaria para las actividades diarias, además de vitaminas, minerales y fibra.

Aceites y grasas: aceite de oliva, canola, maravilla, maíz, soya. Contienen ácidos grasos esenciales para el crecimiento. Es mejor preferir aceites vegetales.

PRESCINDIBLES:

No es indispensable la leche entera, se puede dar descremada o semidescremada, por el aumento del índice de sobrepeso, ya que el 50% de los niños lo presenta.

IMPRESINDIBLES:

Frutas y verduras variadas

PRINCIPALES ERRORES QUE SE COMETEN EN LA ALIMENTACIÓN

Platos del tamaño de adulto, obligarlos a dejar el plato vacío, la porción debe ser del tamaño del puño del niño. Dar de postre yogurt antes que fruta.

PRINCIPALES DUDAS DE LOS PAPÁS:

Las colaciones, que no son necesarias si comen las cuatro comidas.

¿Qué tan común son los problemas con el apetito?

Lo más frecuente es comer a deshora, lo que les quita el apetito a los horarios habituales. Con paciencia, todos los días, se les puede enseñar lo correcto, hasta crearles el hábito. También hay que hacer los platos más entretenidos y atractivos, con figuras y colores.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

- ☺ Irrumpe el ayuno nocturno y permite reactivar las funciones fisiológicas dormidas
- ☺ Ayuda a pensar con rapidez, prestar atención y comunicarse en forma apropiada con el entorno
- 🗣 Si no se tiene un buen desayuno se producirán dificultades en la concentración y memoria, puede sentirse cansado y nervioso.

Un buen desayuno está compuesto por:

- Un lácteo bajo en grasa
- Una porción de cereal o pan
- Una fruta (puede ser como colación)

- Idealmente debiesen ser 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, once y cena) en caso de no tener la cena incorporada como práctica habitual, realizar una colación a media tarde y luego la once incluyendo siempre algún vegetal.
- Si el niño come harto sirva en platos pequeños, en caso contrario, en platos grandes. Esto genera una ilusión óptica que hará que consuma la cantidad que debe.
- Evite que vea televisión o tenga alguna distracción mientras come, esto hace que no preste atención a la comida y tenga apetito en un corto tiempo.
- Coman siempre acompañados, esto reduce la cantidad de comida que ingerimos.
- Asegúrese que el tiempo de comida no sea menor a 20 minutos. Mientras más lento come, mayor saciedad siente.
- Ojo, los niños deben dormir entre 10 a 11 horas diarias, el mal dormir afecta directamente en el peso. Estudios demuestran que niños que se duermen tarde tienden al sobrepeso.
- Incluya vegetales y frutas a diario en la alimentación.
- Evite frituras, siempre prefiera preparaciones al horno, vapor o plancha.

¿Cómo elegir las colaciones?

Yogur 1		Yogur 2	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Porción: 1 unidad (175 g) Porciones por envase: 1		Porción: 1 unidad (175 g) Porciones por envase: 1	
Energía (kcal)	100 gr. 192.0	Energía (kcal)	100 gr. 192.0
Proteínas (g)	73.0 5.5	Proteínas (g)	122.0 215.0
Grasa total (g)	3.9 0.6	Grasa total (g)	3.3 5.8
Grasa Saturada (g)	0.4 0.1	Grasa Saturada (g)	3.0 5.8
Grasa monoinsat (g)	0.1 0.3	Grasa monoinsat (g)	1.3 2.3
Grasa poliinsat (g)	0.1 0.0	Grasa Trans (g)	0.9 2.3
Grasa Trans (g)	0.0 2.2	Colessterol (mg)	0.8 1.4
Grasa Trans (g)	1.6 17.8	Hidratos de Carbono	11.2 19.0
Colessterol (mg)	12.7 104.0	Diapenitós (g)	20.8 36.4
Hidratos de Carbono	74.3 104.0	Sodio (mg)	133.7 234.0
Diapenitós (g)			
Sodio (mg)			

SIEMPRE compare la información nutricional de dos productos de igual característica:

- Tamaño de 1 porción
- Contenido de grasa en 100g
- Contenido de hidratos de carbono en 100g
- Contenido de sodio en 100g

Ojo con el contenido de azúcares. 5 gr de azúcares totales= 1 cucharadita azúcar

Ingredientes: Los ingredientes siempre aparecen según la cantidad contenida en el producto en orden descendiente (más a menos). Azúcar, sacarosa, fructosa, jarabe de maíz, maltodextrina, son tipos de azúcares no saludables, lo ideal es que no estén dentro de los 4 primeros en la lista.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA 6 A 10 AÑOS.

Esta es una edad con grandes cambios para el niño. Comienza la escuela formal, se le empiezan a caer los dientes y otros muchos cambios. Por lo general a esta edad suelen comer más con los ojos que con el estómago y es normal que pidan porciones más grandes de las que pueden comer.

Es una etapa en la que lo que les gusta, les gusta mucho y lo que no les gusta, no les gusta nada.

En cualquier caso sigue incluyendo alimentos sanos en su dieta para que pueda obtener todos los nutrientes que necesita para seguir creciendo y desarrollándose.

ALIMENTOS QUE PUEDES OFRECERLE:

Granos, cereales y legumbres: Tortillas de maíz, arroz blanco o integral, papas, camote, pan, cereales, pasta, fideos, lentejas, frijoles, quínoa.

Vegetales: zanahorias, calabacitas, brócoli, espinaca, lechuga, vegetales verdes, amarillos, rojos. Cualquier vegetal tolerado cocinado o crudo y en pedazos pequeños.

Frutas: manzana, pera, melón, sandía, naranja, kiwi, mango, papaya, carambola. Cualquier fruta tolerada fresca o cocida y en pedazos pequeños.

Lácteos: leche de 2 por ciento, 1 por ciento o descremada, yogur, queso natural, queso, helado de leche, pudín.

Carnes magras, pescados y huevos: carnes magras de res, cerdo, pollo, pescado (no mariscos), huevos.

Grasas: Si las necesitas para cocinar y preferiblemente grasas saludables como aceites vegetales de oliva o semillas.

Ejemplo de menús diarios:

Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida
Lácteos bajos en grasa	Todos los días	3 tazas o 3 productos lácteos (leche, yogurt o quesillo)
Verduras	Todos los días	De 4 a 5 años: 2 porciones chicas De 6 a 10 años: 2 porciones medianas
Frutas	Todos los días	3 unidades
Pescado	2 veces por semana	1 trozo chico
Pollo, pavo o carne sin grasa	2 veces por semana	1 presa o trozo chico
Legumbres	2 veces por semana	1 plato chico
Huevos	2 a 3 veces por semana	1 unidad
Pastas, fideos, papas, arroz	4 a 5 veces por semana	1 plato chico o 1 unidad
Pan	Todos los días	De 4 a 5 años: 1 unidad los niños y ½ unidad las niñas. De 6 a 10 años: 2 unidades los niños y 1 ½ unidades las niñas
Aceite	Todos los días	De 4 a 5 años: máximo 4 cucharaditas De 6 a 10 años: máximo 6 cucharaditas
Mantequilla o mayonesa	No es necesario todos los días	Máximo 2 cucharaditas al día
Azúcar	No es necesario todos los días	De 4 a 5 años: máximo 4 cucharaditas al día De 6 a 10 años: máximo 5 cucharaditas al día
Agua	Todos los días	De 4 a 5 años: 5 a 6 vasos De 6 a 10 años: 6 a 8 vasos

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA 10 a 15 AÑOS.

En esta etapa de desarrollo de niño a adolescentes, ocurren muchos cambios internos que requieren de una alimentación equilibrada y saludable. A esta edad no se debe someter a un niño (a) a dietas hipocalóricas estrictas que puedan interferir en su proceso adecuado de crecimiento, menos aún sino es supervisado por un profesional del área. Lo adecuado es ordenar su alimentación, evitar al máximo el consumo de comida de mala calidad (chatarra) sin prohibírsela y de alimentos ricos en azúcar.

A continuación, una guía estándar que le permite en forma segura proporcionar una alimentación sana a un niño de este grupo etáreo.

Alimentos permitidos

Lácteos descremados (leche, yogurt, leche cultivada, quesillo o queso fresco) 4 tazas/día

Pescado, ave sin piel o vacuno desgrasado: 1 presa tamaño palma de la mano 4 veces por semana o 1 taza de leguminosas.

Huevos 3 a 4 en la semana (no fritos)

Verduras 2 platos, crudas o cocidas, especialmente las de hoja verdes.

Frutas: 5 unidades al día (evitar exceso de plátano, uva, higos, melón tuna).

Cereales, pastas o papas cocidas. 2 tazas (1 al almuerzo , otra en la cena).

Pan (100 grs): 1 unidad de marraqueta o 4 rebanadas de molde/día

Aceite crudo: 2 cdtas al día.

Ejemplo de Minuta

Desayuno:

Leche descremada con té, café descafeinado, gotas de vainilla o chocolate amargo endulzado con sucralosa o estevia + 2 rebanadas pan molde con jamón pavo cocido y quesillo + 1 vaso pequeño de jugo natural de fruta sin agregar azúcar o ½ taza de fruta natural.

Colación: Para el colegio

Elegir entre:

- 1.- 1 fruta (incluso puede ser un plátano pequeño)
- 2.- 1 Yogurth diet
- 3.- Jalea diet + 1 Galletón de cereal bajo en grasas y azúcar
- 4.- 1 barra de cereal bajo en azúcar y grasas

Almuerzo y Cena:

1 taza de ensalada preferentemente de hoja o 1 taza de sopa de verduras con clara de huevo + 1 presa de ave sin piel o pescado o vacuno preparado a la plancha, al horno, parrilla o cocido + 1 taza de arroz o fideos o papas cocidas o puré preparado con leche descremada y sin mantequilla sino con aceite crudo + ½ taza de fruta que se debe comer 2 horas después del almuerzo

Once:

Igual al desayuno o 1 taza de leche descremada con ½ taza de cereales tipo granola o muesli o algún cereal horneado no azucarado + ½ taza de fruta natural (no plátano).

Colación de media noche: 22 horas aprox

Elegir entre:

- 1.- 1 vaso de leche descremada y jalea diet
- 2.- 1 Yogurth diet
- 3.- 1 fruta como manzana, pera, naranja grande

INDICACIONES GENERALES:

Establecer horarios de alimentación cada 4 horas, ya sea comidas principales o colaciones pequeñas. Mantener una actividad física cada día de al menos ½ hora, ya sea caminar rápido, andar en bicicleta, jugar algo que necesite movimientos, etc.

Evitar tener en el refrigerador o en la despensa de alimentos, caramelos, chocolates, snacks u otro alimento de alto contenido calórico y de grasas o de azúcar. Toda la familia debe involucrarse en el tema de cambios alimentarios saludables.

Cuando asistan a algún evento como cumpleaños o fiestas en general, enseñe a sus niños a comer en forma mesurada sin restringirse de probar los alimentos ofrecidos, de modo de que este plan no sea visto como una "tortura".

Las bebidas y jugos Light pueden consumirse idealmente las que son endulzadas con stevia o sucralosa.

La ingesta de comida debe ser sentados, servidos en platos (nunca comer desde la olla) y tomarse su tiempo relajados para consumir los alimentos.

Procurar que los alimentos ofrecidos a los niños se vean atractivos a los ojos de ellos, escoger diversos colores de alimentos, darles formas divertidas, etc., con ingenio se puede ayudar mucho a que esta alimentación sana no sea sinónimo de *fome*.

Información básica no exhaustiva proporcionada con fines meramente informativos. Para ahondar con mayor profundidad sobre información relativa a herbolaria, dietas, sustancias o terapias de salud natural pregunte a su médico o consulte publicaciones científicas especializadas. Dienut, no se responsabiliza de ningún daño o problema relacionado con la utilización de sustancias, dietas o tratamientos naturales, su uso será responsabilidad absoluta de quien la usa, consume y prescribe. Consulte a su médico antes de tomar cualquier tratamiento o sustancia. La información de este sitio No sustituye la atención médica y la consulta con profesionales en el área de salud. Consulte a su médico antes de iniciar cualquier tratamiento, dieta o programa físico.

NOTA:

Lo anterior es información referencial y sugerida, en ningún caso imperativo, utilizada esencialmente como informativa. Para profundizar dietas u otras pregunte a su médico o consulte publicaciones científicas especializadas.

