

DIETA MEDITERRÁNEA. UN ESTILO DE VIDA

10, 17, 24 y 31 de marzo y 7 de abril de 2014
Palacio de la Madraza

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA EDAD ESCOLAR

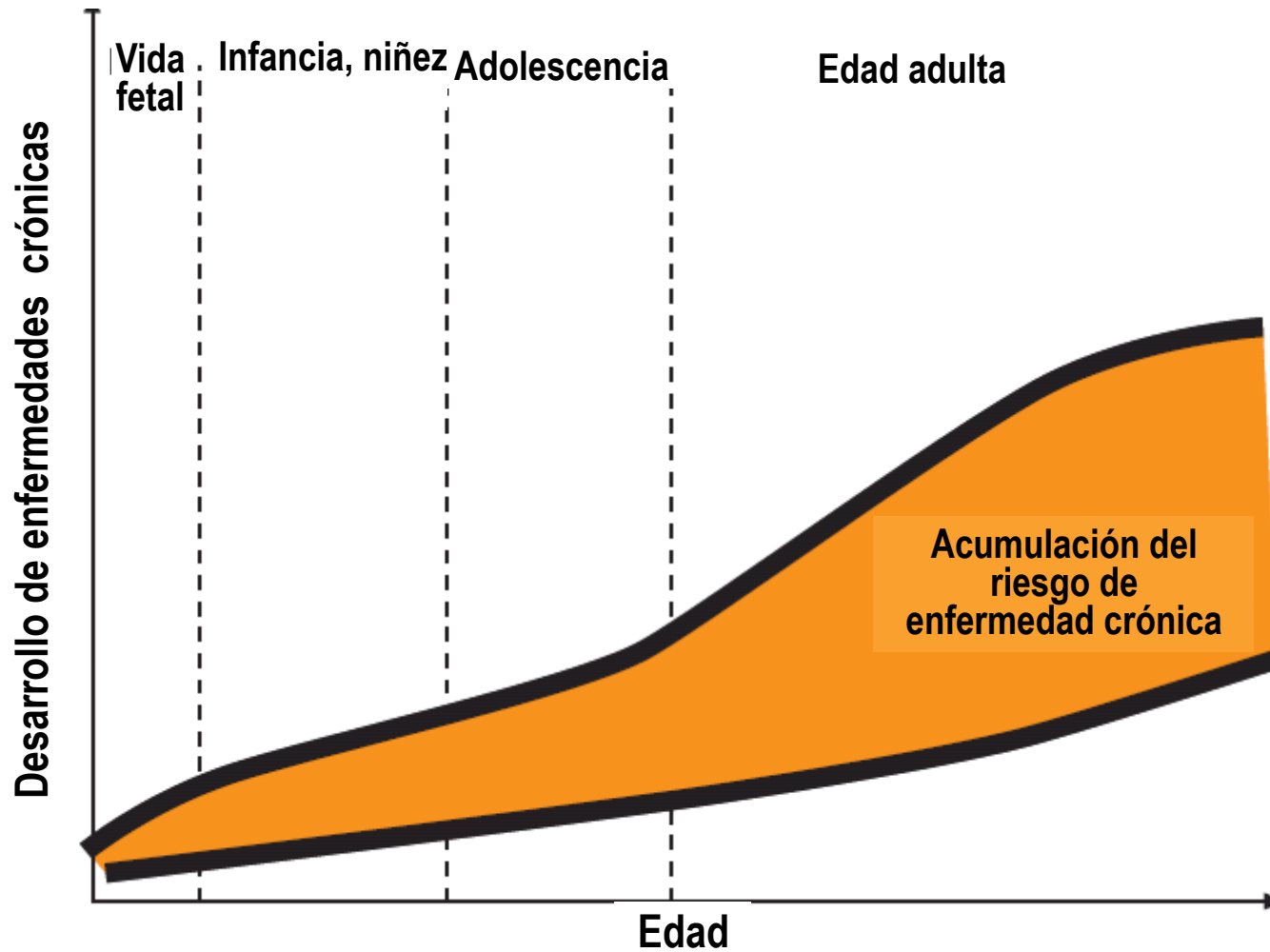
Dra. Carmen Pérez Rodrigo

Dieta y Salud

Fuente: FAO-WHO, Marzo 2003

	Obesidad	Diabetes tipo 2	ECV	Cáncer	Enf. Dental	Osteoporosis
Frutas & Verduras	C ↓↓	P ↓	C ↓↓	P ↓		
Bebidas azucaradas	P ↑				P ↑	
Bebidas calientes				P ↑		
Alcohol ↑↑			C ↑↑	C ↑↑		
Alcohol moderado-bajo			C ↓↓			
Obesidad		C ↑↑	C ↑↑	C ↑↑		
Actividad física	C ↓↓	C ↓↓	C ↓↓	C ↓↓		C ↓↓

Enfermedades crónicas y ciclo vital



Alimentación en etapa preconcepcional

- Energía
- Zinc
- Antioxidantes
- Selenio



- En humanos, el estado nutricional en varones justo antes de la pubertad puede alterar la supervivencia de sus descendientes y predisponer a la diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- Dieta paterna rica en grasas y baja en proteínas puede alterar el metabolismo de la descendencia y la expresión génica pancreática.

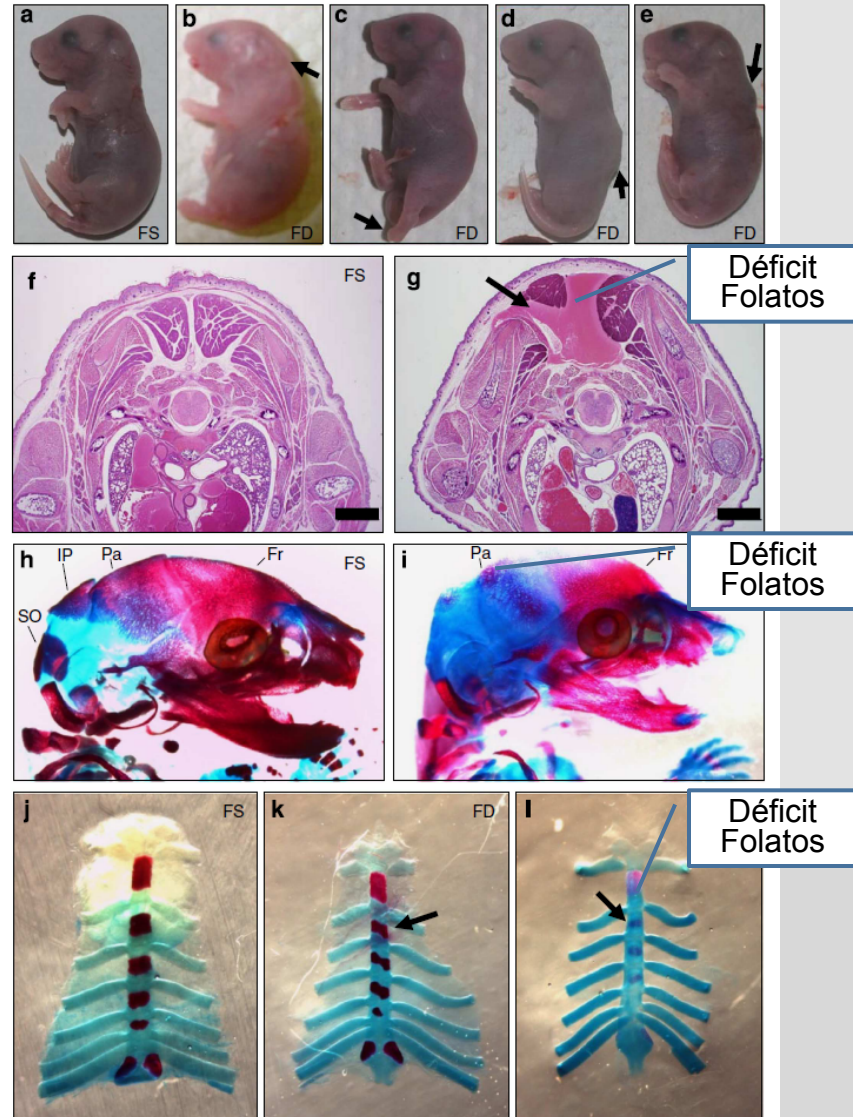
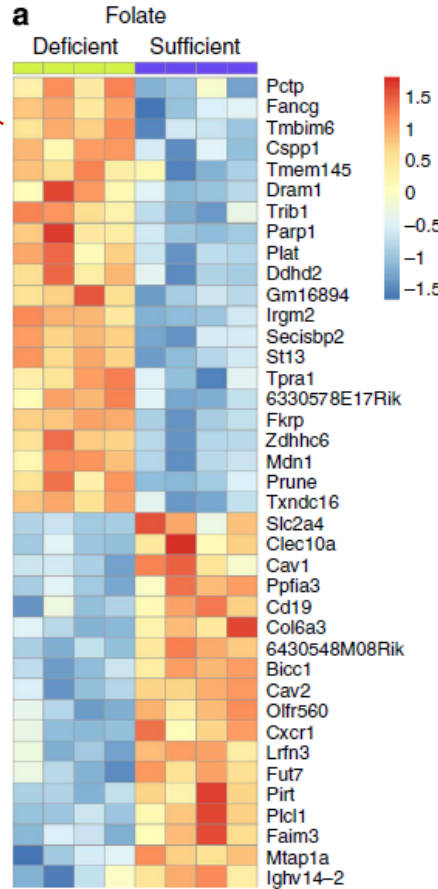
Ng, S. F., Lin, R. C., Laybutt, D. R., Barres, R., Owens, J. A. & Morris, M. J. Chronic high-fat diet in fathers programs beta-cell dysfunction in female rat offspring. *Nature* 467, 963–966 (2010).

Carone, B. R. et al. Paternally induced transgenerational environmental reprogramming of metabolic gene expression in mammals. *Cell* 143, 1084–1096 (2010)

En ratas, bajos niveles de **folatos** en **el padre** se asocian con más defectos al nacimiento: hidrocefalo, alteraciones posición extremidades; espina dorsal...

Expresión diferencial de genes en las placentas de crías de rata de padres con niveles deficientes de folatos y con niveles suficientes.

Los autores concluyen que la **dieta preconcepcional del padre** y su estado de salud puede que tenga tanta importancia como el de la madre. El **epigenoma** del espermatozoide tiene gran importancia en el desarrollo embrionario.



Embarazo - Nutrición

❖ Programación metabólica:

- ⦿ Aprendizaje que el nuevo ser desarrolla en relación con el sustrato alimentario.
- ⦿ El sustrato alimentario va a condicionar el aprendizaje y maduración del sistema metabólico que predominará cuando nazca.

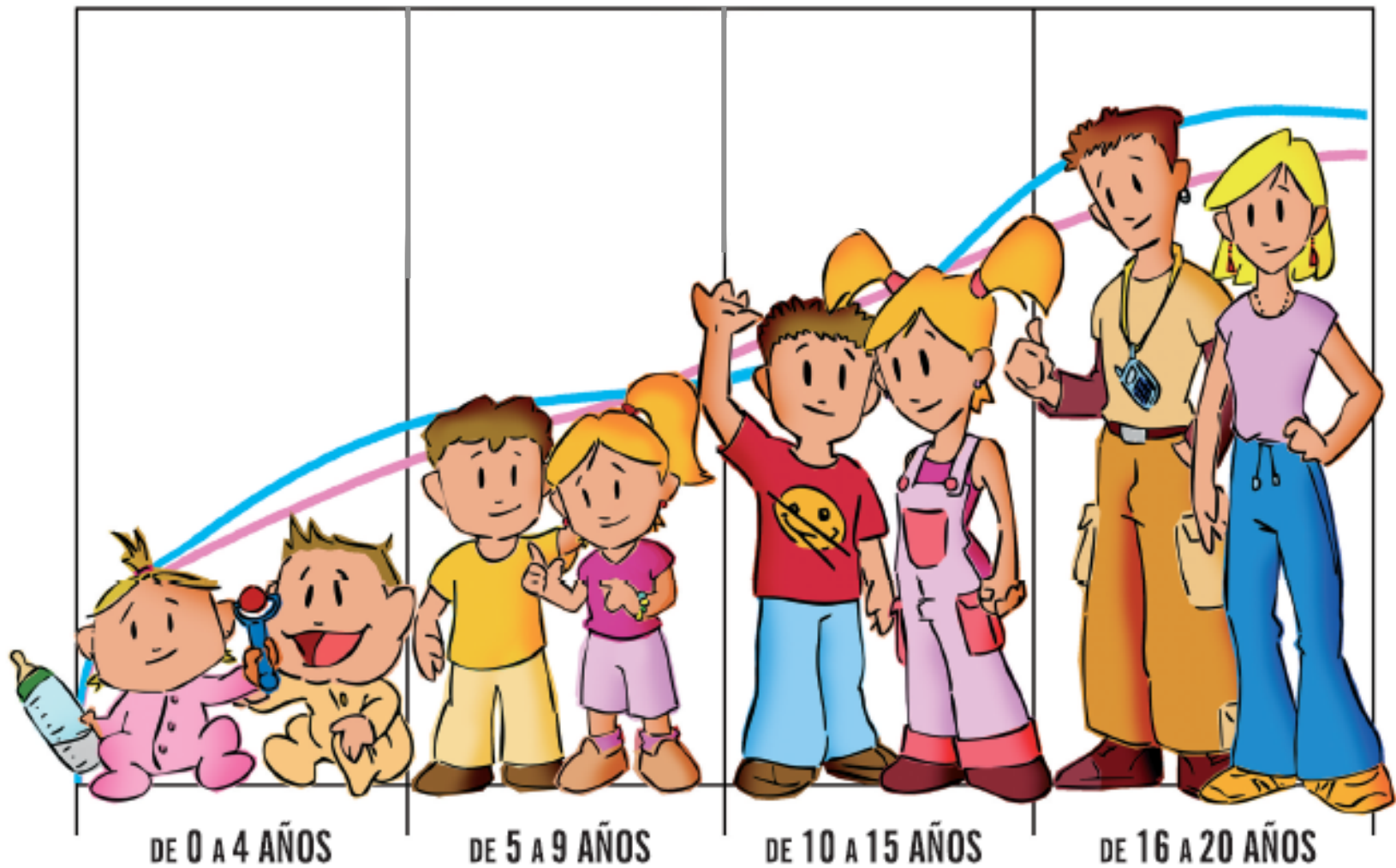


“Somos lo que comemos y así son nuestros hijos”

Impacto de los **micronutrientes** sobre la **programación epigenética**.

Vanhees K, Vonhögen IG, van Schooten FJ, Godschalk RW. You are what you eat, and so are your children: the impact of micronutrients on the epigenetic programming of offspring. *Cell Mol Life Sci.* **2014** Jan;71(2):271-85.





Edad infantil (1-3 años)

**Etapa de transición.
Avance psicomotor
Lenguaje
Socialización**

**Preferencias alimentos
Inapetencia**

**Textura adecuada, Dieta variada
Probar sabores, texturas
No forzar
Leche adaptada; Yogur adaptado**

**Crecimiento estable.
Ritmo desigual
No hay diferencias sexos**

**Desarrollo psicomotor
Conducta caprichosa. Inapetencia.
Preferencias / aversiones**

Edad Preescolar (4-6 años)

**Textura adecuada,
Dieta variada
Ritmo regular. Flexibilidad
Raciones pequeñas. No forzar**

**Edad Escolar
(6- 14 años)**

**Crecimiento estable
Proporciones corporales**

**Escolarización
Influencia familiar, colegio,
amigos, TV, publicidad
Aumento apetito**

**Aporte de energía y nutrientes
suficiente.
Fraccionamiento ingesta a lo largo
del día
Frutas y verduras.
Actividad física
Limitar dulces, bollería, refrescos
Higiene bucodental.**

**Consolidación
hábitos alimentarios**

Edad Escolar

Adquisición de hábitos que perdurarán en el tiempo.

Las prácticas con efectos protectores y también las que suponen mayor riesgo influyen desde edades tempranas

Adolescencia

Crisis alimentaria
Influencia del entorno
El grupo



Funciones de los Nutrientes



GRASAS



**FRUTAS -
VERDURAS**



**PATATAS,
ARROZ,
PASTA, PAN**



Pr

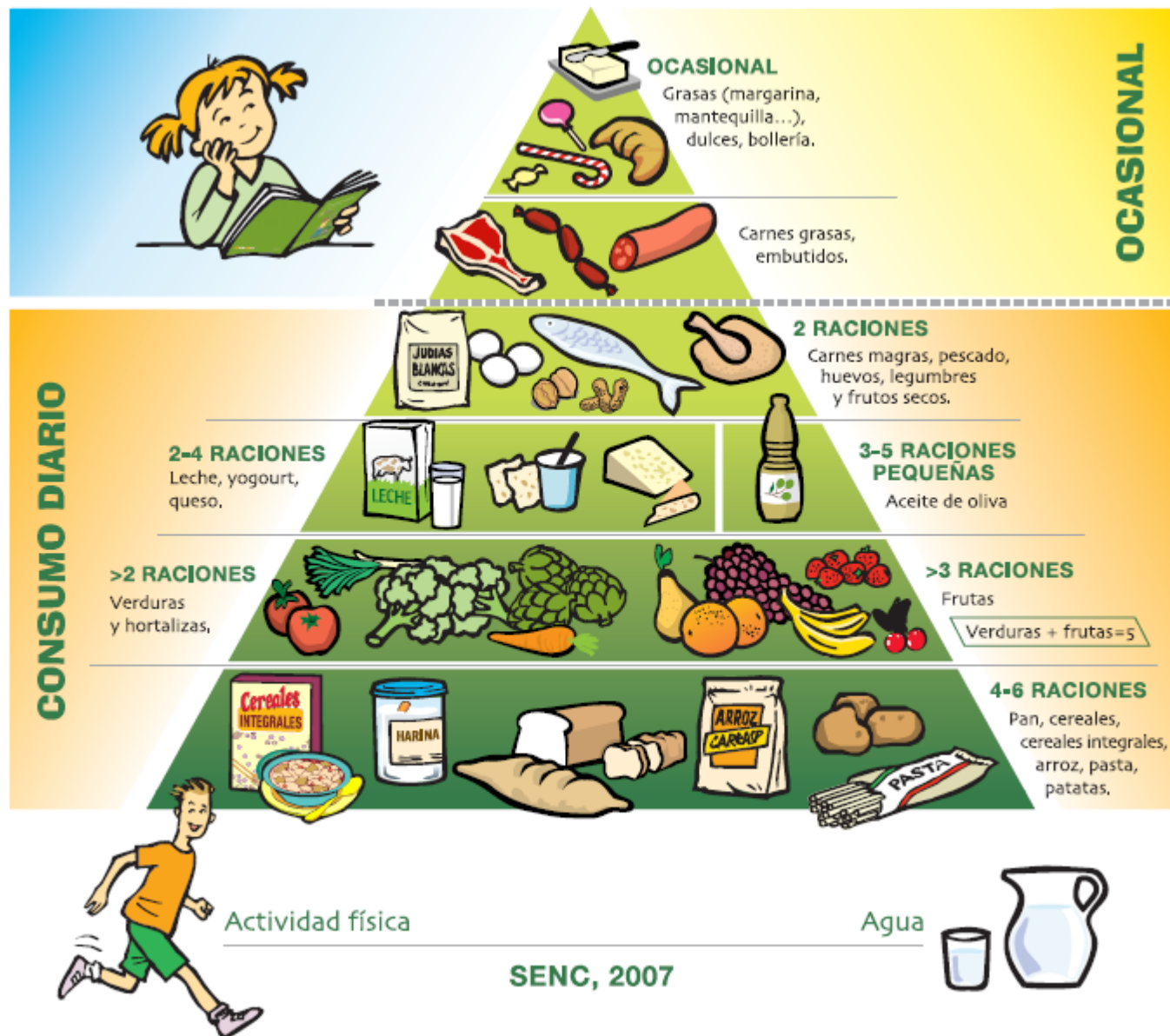
ENERGIA



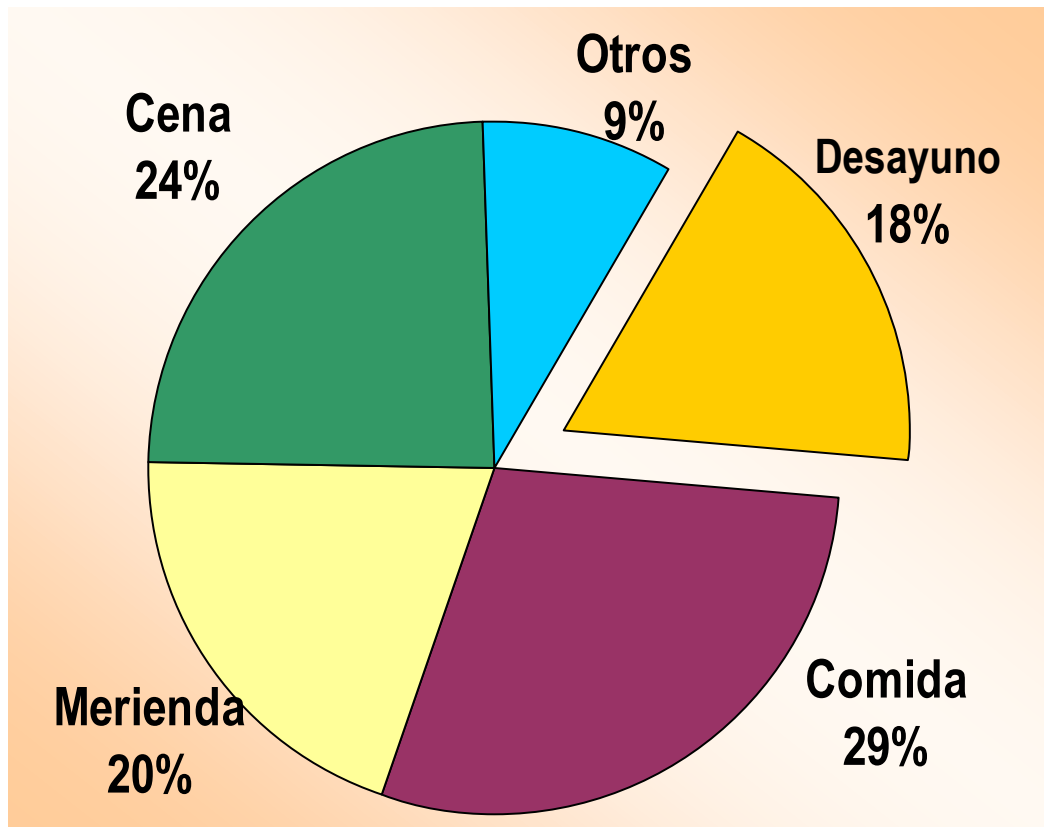
AZÚCARES



La PIRÁMIDE de la alimentación saludable



Distribución de la ingesta energética en las distintas raciones del día



El 8% acude al colegio sin desayunar

Un buen desayuno es importante porque...

- Ayuda a asegurar los aportes de energía y nutrientes necesarios: calcio, proteínas...**
- Contribuye a crear mejores condiciones para el aprendizaje y la actividad física**
- Entre los niños y niñas que suelen desayunar mejor es menos frecuente el sobrepeso**

Un buen desayuno:



- Incluye:
 - 1 alimento del grupo de los **lácteos** (leche, yogur, queso, cuajada...)
 - 1 alimento del grupo de los **cereales** (pan, pan tostado, cereales desayuno...)
 - 1 alimento del grupo de las **frutas** (fruta fresca, zumo natural, macedonia, compota, fruta asada...)



Pirámide del desayuno saludable

«Para el desayuno ideal, lácteos, cereales y fruta»



OCASIONAL
Bollería industrial,
mantequilla, embutidos...

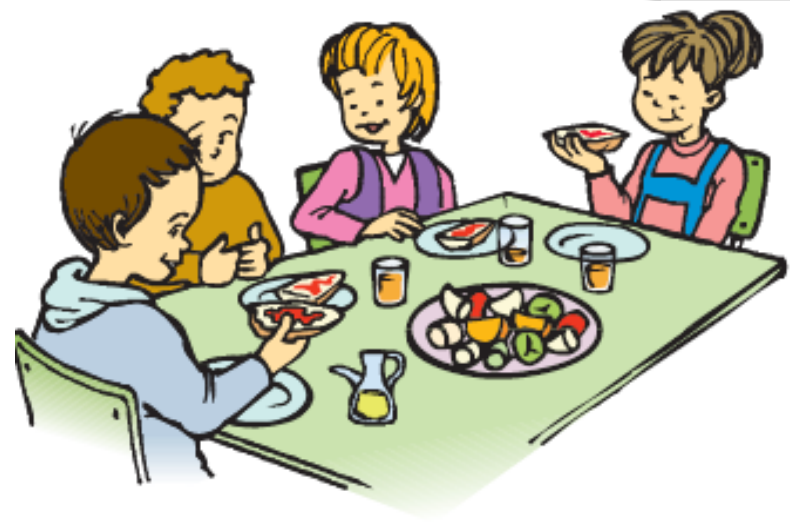
OPCIONAL
Huevos, tortilla, jamón,
nueces, hortalizas,
mermelada, miel,
aceite de oliva virgen...

DIARIO
Zumo de frutas,
fruta variada, macedonia,
Leche o yogur,
queso, cuajada...

Un buen desayuno:

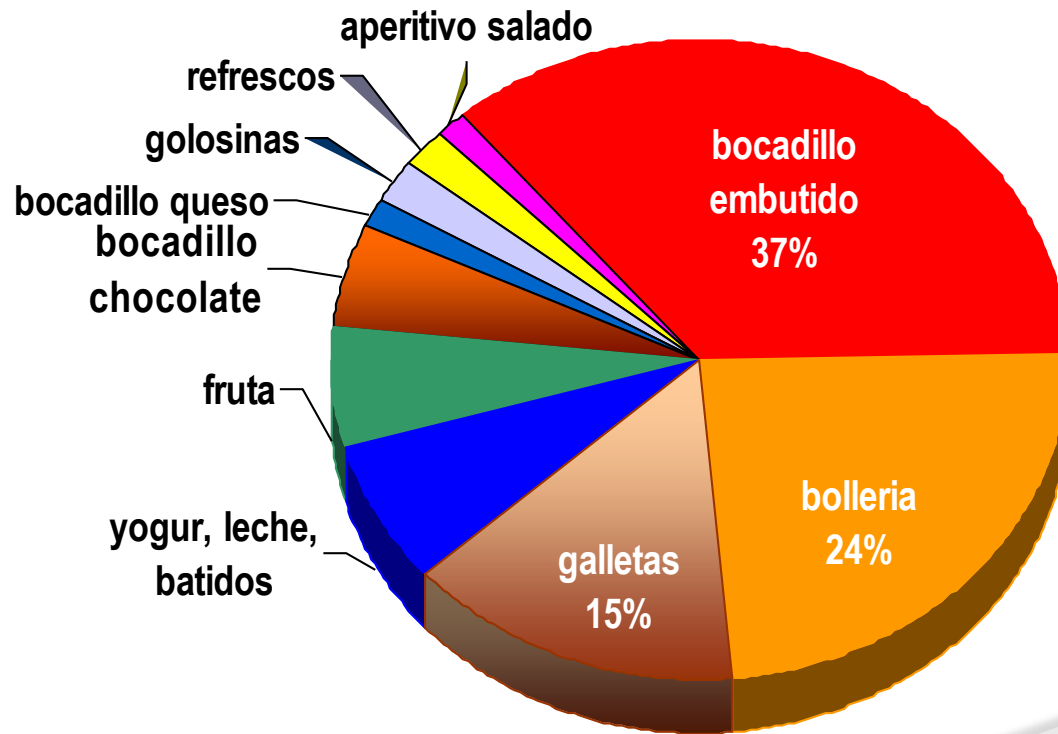
- Sentado a la mesa
- Con tiempo, masticando bien

¡Si **TODOS** ayudan a preparar el desayuno, será más fácil que consuman una ración adecuada!



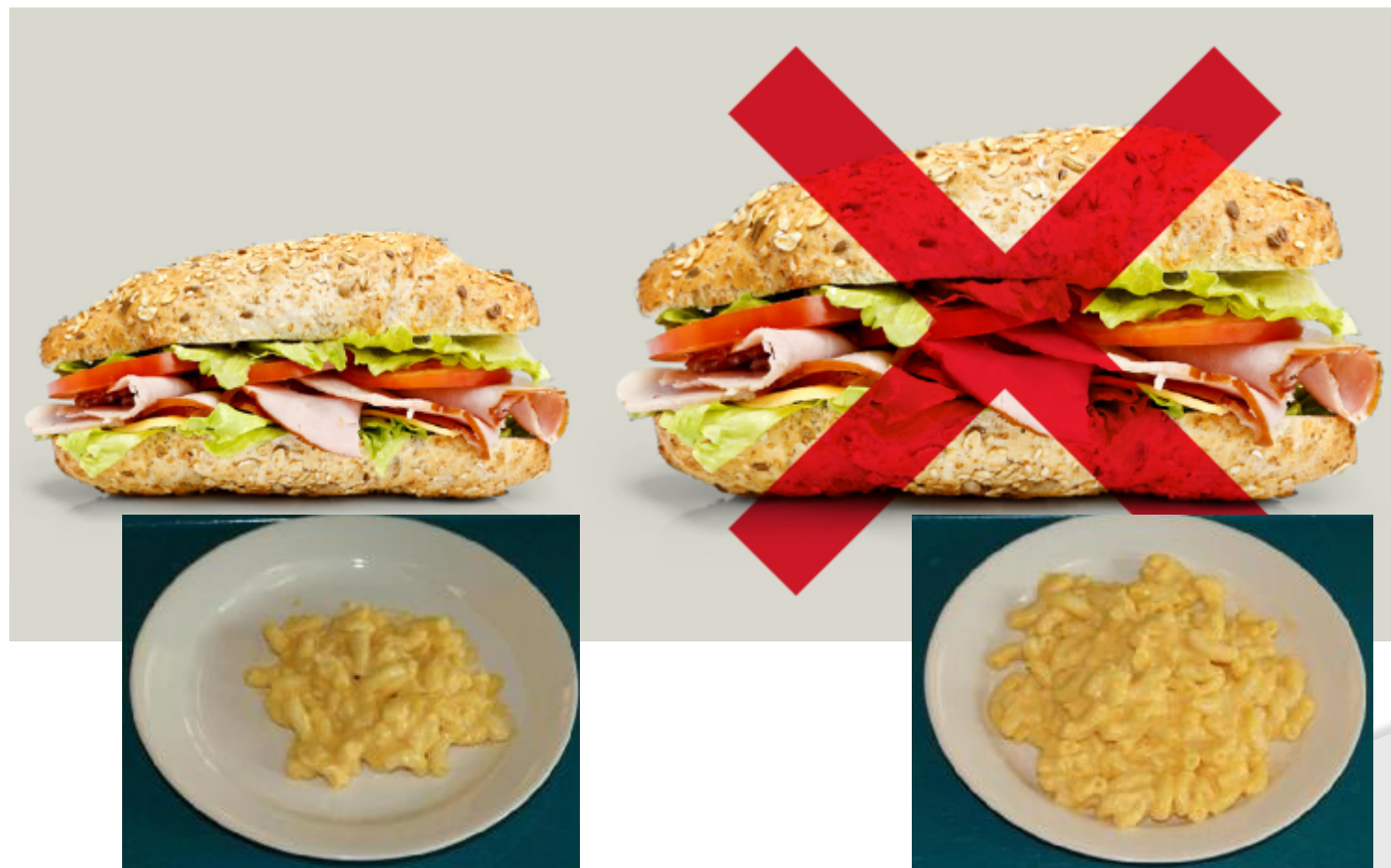
Acostarse pronto para descansar el tiempo suficiente, **levantarse con tiempo** para asearse y **DESAYUNAR** antes de ir al cole

Composición de la Ración de Media Mañana



Consumidores ración media mañana: 45%

Tamaño de raciones adecuado



Media Mañana



Recreo de la Fruta

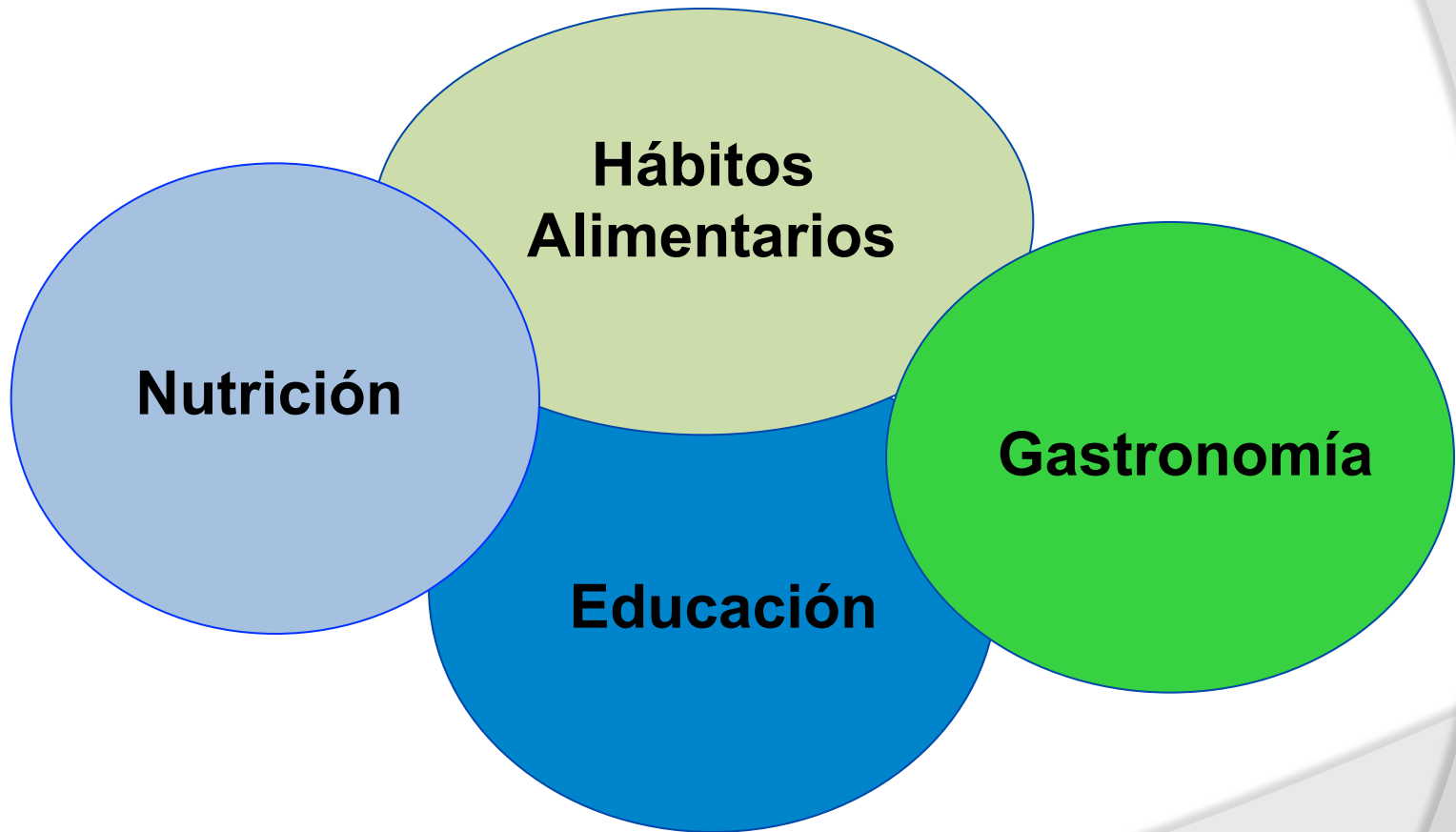


La comida

Primer plato	Legumbres , arroz, pasta, patata.
Segundo plato	Carne, pescado, huevos (alternando).
Guarnición o acompañamiento	Verduras y hortalizas cocidas o crudas en ensalada.
Postre	Postre lácteo y/o fruta*.
Pan	Un día a la semana optativamente se distribuye pan integral.
Bebida	Agua o leche.

**El postre dependerá del consumo de fruta a lo largo del día; debe llegar a 3 raciones al día.*

Comedor Escolar





Vending

**Oferta alimentaria
regulada**

Alimentación + Actividad Física

Desarrollo Armónico

Entorno saludable



Merienda saludable

- Ración de media mañana,
- Ración de la merienda,
según necesidades: Incorporar
Bocadillo preparado en casa
Y/o
Fruta
Y/o
Lácteo bajo en grasa



Consumo de golosinas, snacks, refrescos: Ocasional

La cena: completa la dieta del día









Según necesidades y ritmo diario puede tener la estructura de:

- **Desayuno:**
lácteo + cereales + fruta de temporada
 - **Comida:**
Entrante (verduras con patatas, arroz con verduras, sopa/puré de verdura, ensalada...)
Plato principal, alternando, carne, pescado/ huevos
Postre: fruta / lácteo
- Cena:** ración complementaria, más frugal.



Preparaciones de fácil digestión
No irse a dormir nada más cenar

Comida rica y sana para toda la semana⁽¹⁾

LUNES	Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Leche semidesnatada con cacao • Pan de avena tostado⁽²⁾ • Queso fresco de untar • Mermelada casera • Fruta troceada de temporada⁽³⁾ 	
	Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de queso suave • Mandarina y botellita de agua⁽⁴⁾ 	
	Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Amosa la calabaza o puré de alubias con verdura • Pollo asado o pechugas de pavo con ensalada⁽⁵⁾ • Yogur natural • Pan de trigo integral 	
	Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Bocadillo de jamón york artesano • Manzana troceada 	
	Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza o calabacín • Tortilla francesa o empanadillas de bonito • Yogur natural con unos trocitos de fruta • Pan de avena del día 	
MARTES	Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Leche semidesnatada con cacao • Galletas bajas en grasa o muesli • Queso fresco en trocitos • Fruta troceada 	
	Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Sándwich de tortilla francesa • Manzana troceada 	
	Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti boloñesa o canelones de verdura • Filetes de merluza o gallo a la romana con ensalada • Manzana pelada • Pan integral 	
	Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • Bocadillo de queso tierno • 2 mandarinas 	
	Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada mixta o ensalada César • Croquetas de bacalao o jamón • Yogur natural • Pan artesano 	

Consenso familiar Menú semanal



Compra en familia



Guía para la compra
inteligente y saludable



La preparación





Necesidades especiales

- Enfermedad celiaca
- Alergia alimentaria
- Dislipemia
- Intolerancia a la lactosa
- Sobrepeso





Familia

Sector Alimentario

Agentes sociales

Hábitos Alimentarios

Sector sanitario

Medios de Comunicación Social

Medio Escolar

Los snacks salados y las chucherías



- Consumo de golosinas, snacks, refrescos: **Ocasional**
- Posibles soluciones:
 - Preparación de diferentes dulces caseros
 - Fruta troceada
 - Frutos secos
 - Frutas desecadas (uvas pasas, orejones...)



Consumo actual de frutas y verduras

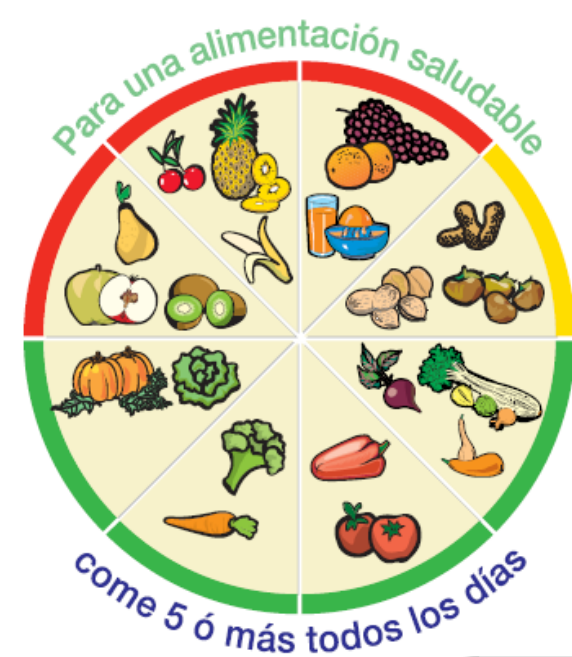


- Un alto porcentaje de niños y niñas consume cantidades muy insuficientes de frutas y verduras
- Aceptan mejor las frutas
- Las verduras se encuentran entre los alimentos rechazados por los escolares con mayor frecuencia



Frutas y verduras: Recomendaciones

- ⦿ Frutas: 3 raciones al día
- ⦿ Verduras y hortalizas: 2 raciones al día, una de ellas como verduras u hortalizas crudas (ensalada, verduras ralladas...)



Lavar muy bien las frutas y verduras

Frutas: consumirlas mejor sin piel

AGUA

- ⦿ **Agua mineral**
- ⦿ **Zumos de frutas**
- ⦿ **Zumos de hortalizas**
- ⦿ **Entre comidas**





Actividades Físicas.



Actividades Cotidianas.



Niños- niñas y jóvenes de 5 a 17 años: acumular un **mínimo de 60 minutos diarios**



3 días a la semana Actividad más Vigorosa

Algunas recomendaciones prácticas:

- ◉ Animarles y ayudarles a practicar ejercicio físico en sus juegos.
- ◉ Apoyarles para que practiquen deporte





Recreo de la Fruta

Recreo + activo



Medio Escolar



Deporte Escolar

Educación física
Deporte escolar
Actividades
extraescolares

Alimentación + Actividad Física

Desarrollo Armónico

Entorno saludable



ADMINISTRACIÓN



Medio Escolar



Colaboración familia

**Apoyo familiar
Implicación AMPAs**

Alimentación + Actividad Física

Desarrollo Armónico

Entorno saludable



