

La lista de la compra

**¿Qué comprar que sea sano para
nuestros hijos?**

Nieves Nieto del Rincón-Marzo 2016

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



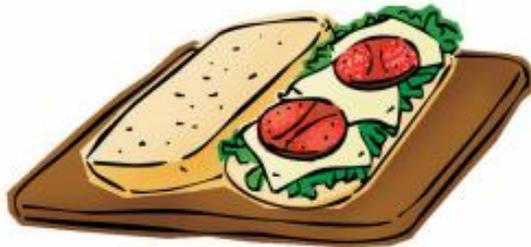
Modificado de la pirámide de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria 2004
y la pirámide de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía

VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS ²

Son alimentos indispensables. Aportan nutrientes reguladores del organismo, como son **vitaminas, minerales, fibra y agua**, por lo que se deben consumir a diario.

En las comidas que se realicen no deben faltar ensaladas y **verduras** de todo tipo. Conviene introducir hortalizas como ingrediente de los primeros platos o acompañamiento de los segundos.

Se pueden probar recetas variadas con distintos tipos de verduras. Las texturas y sabores varían en función de cómo hayan sido cocinadas. Pueden probarse hervidas, a la plancha, asadas, fritas, en revuelto con huevo, en brocheta e infinidad de platos más.



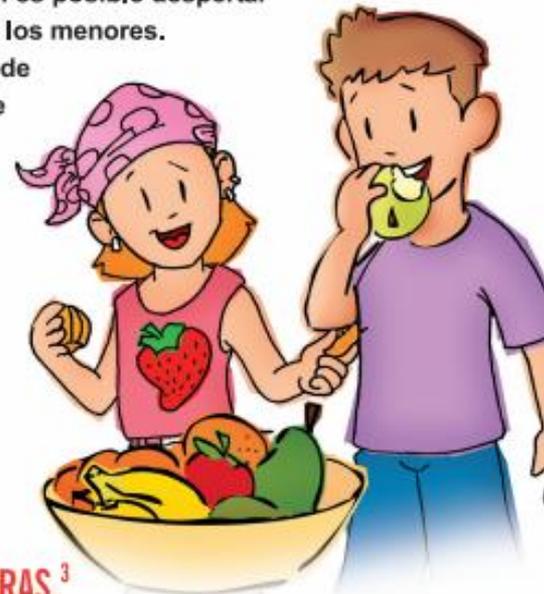
Muchos niños y niñas rechazan las verduras. Sin embargo, es posible favorecer que poco a poco las acepten con algunas estrategias, como, por ejemplo, incluir unas rodajas de tomate en un bocadillo de jamón o de queso.



Las **frutas** nos aportan nutrientes similares a los de las verduras y hortalizas, pero con un sabor más dulce.

Para conseguir este objetivo es útil que el frutero, con frutas de variados colores, ocupe un lugar bien visible en la cocina. Así es posible despertar la curiosidad de los menores.

También se puede añadir trozos de frutas en ensaladas.



**CONVIENE QUE NIÑOS Y NIÑAS CONSUMAN AL DÍA
POR LO MENOS 2-3 PIEZAS DE FRUTA Y 2-3 RACIONES DE VERDURAS.³**

CEREALES, PAN, ARROZ, PASTA Y PATATAS

Son alimentos ricos en **hidratos de carbono** y constituyen la principal fuente de energía del organismo.

Estos alimentos deben constituir la base de la alimentación y han de aportar por lo menos la mitad de la energía que necesitamos.

Su consumo tiene que ser diario y deben incluirse en las principales comidas del día (desayuno, comida y cena). Además, son alimentos muy ricos en fibra. Procurad consumir los integrales e incluid variedad de estos alimentos en vuestro menú semanal, para aportar a la dieta familiar los diferentes nutrientes que cada uno contiene.



UN MITO: "EL PAN ENGORDA"

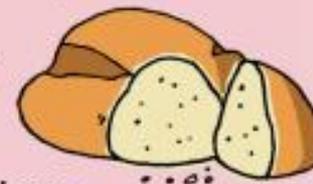
El pan pertenece al grupo de los cereales y aporta hidratos de carbono que nuestro organismo necesita en respetable cantidad.

Sin embargo, los que aportan un exceso de calorías son los alimentos que acompañan al pan (mantequilla, embutidos, patés, chocolate, salsas, etc.), porque son ricos en grasas.

Los alimentos grasos aportan más calorías que los hidratos de carbono



(1 g de grasas = 9 kcal)



(1 g de hidratos de carbono = 4 kcal)

C A R B O H I D R A T O S

Nos brindan energía más rápidamente pero su consumo debe ser moderado, ya que de lo contrario se caería fácilmente en un exceso de energía que podría provocar aumento de peso.



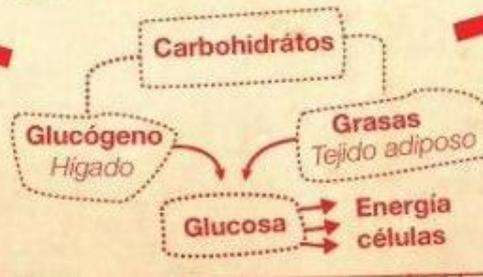
Carbohidratos
Simples

Qué son?

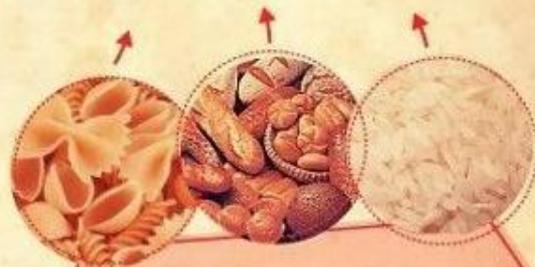
Son compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno, de ahí su nombre....

Carbohidratos = Energía 100%

La principal función de los carbohidratos es proveer de energía al cuerpo para realizar todas las actividades vitales....



son de absorción más lenta, y actúan más como energía de reserva. deben de ser el 60% del consumo diario en un plan de alimentación sano



Carbohidratos
Complejos

Carbohidratos simples o Azúcares

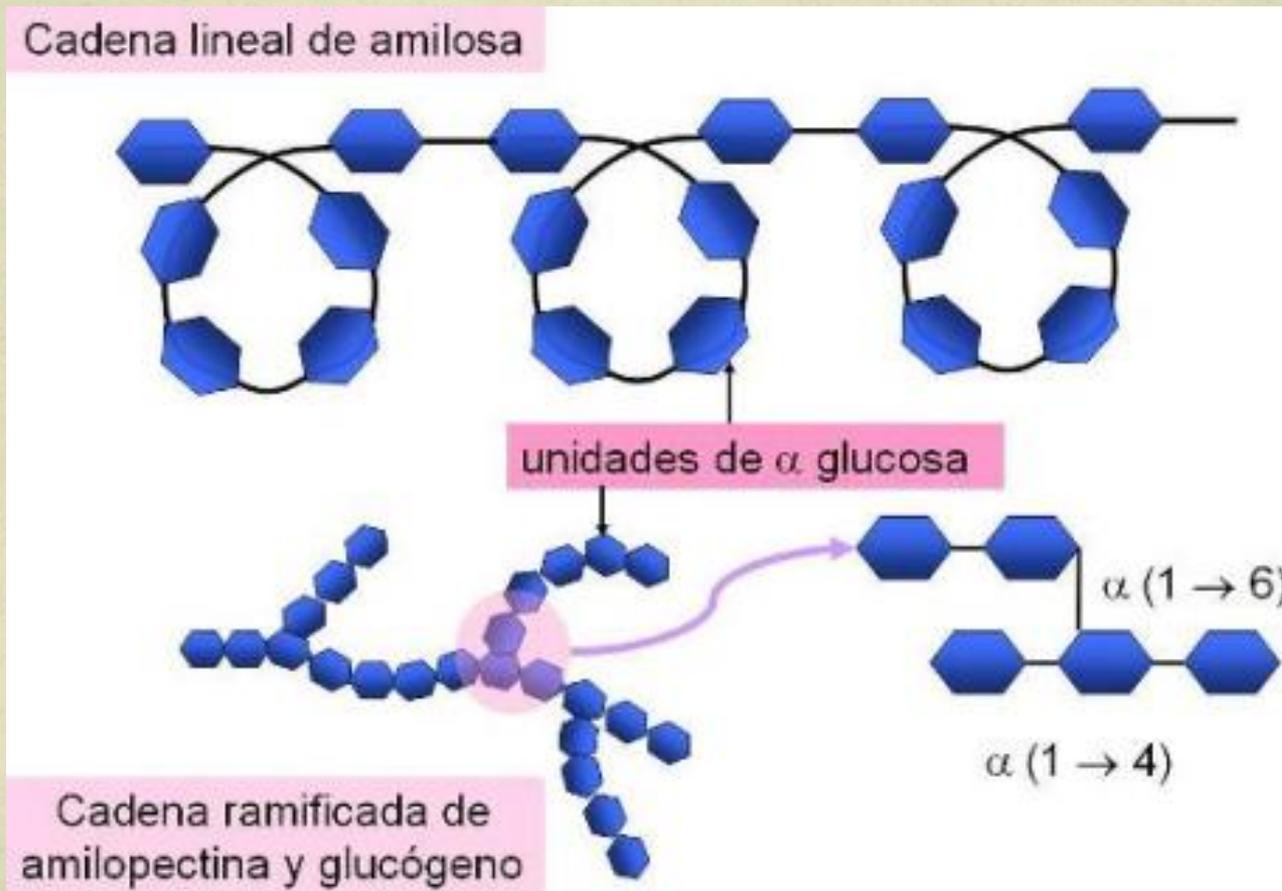
SACAROSA $\xrightarrow{\text{sacarasa}}$ Glucosa + Fructosa

LACTOSA $\xrightarrow{\text{lactasa}}$ Glucosa + Galactosa

MALTOSA $\xrightarrow{\text{maltasa}}$ Glucosa + Glucosa

-- Carbohidrato simple: eslabón pequeño

-- Carbohidrato complejo: cadena larga de eslabones pequeños



PRINCIPALES TIPOS DE CARBOHIDRATOS

CLASE	SUBGRUPO	COMPONENTES	EJEMPLOS
Azúcares simples	Monosacáridos	Galactosa	Azúcar de leche
		Glucosa	Frutas y verduras
		Fructosa	Frutas, verduras y miel
	Disacáridos	Sacarosa	Frutas, verduras y azúcar común
		Lactosa	Azúcar de leche
Polisacáridos	Almidón	Amilosa Amilopectina Almidón modificado Almidón resistente Inulina	Cereales, tubérculos, legumbres y verduras
		Sin almidón	Celulosa Hemicelulosa Pectina Gomas Mucilagos Beta-glucanos

Hidratos de carbono

Complejos



Simplees



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

©www.botanical-online.com

Sustancia relacionada



Alcachofas
(inulina)



Brécol
(rafinosa)



Plátanos
(oligofruetosa)



Patata
(almidones)



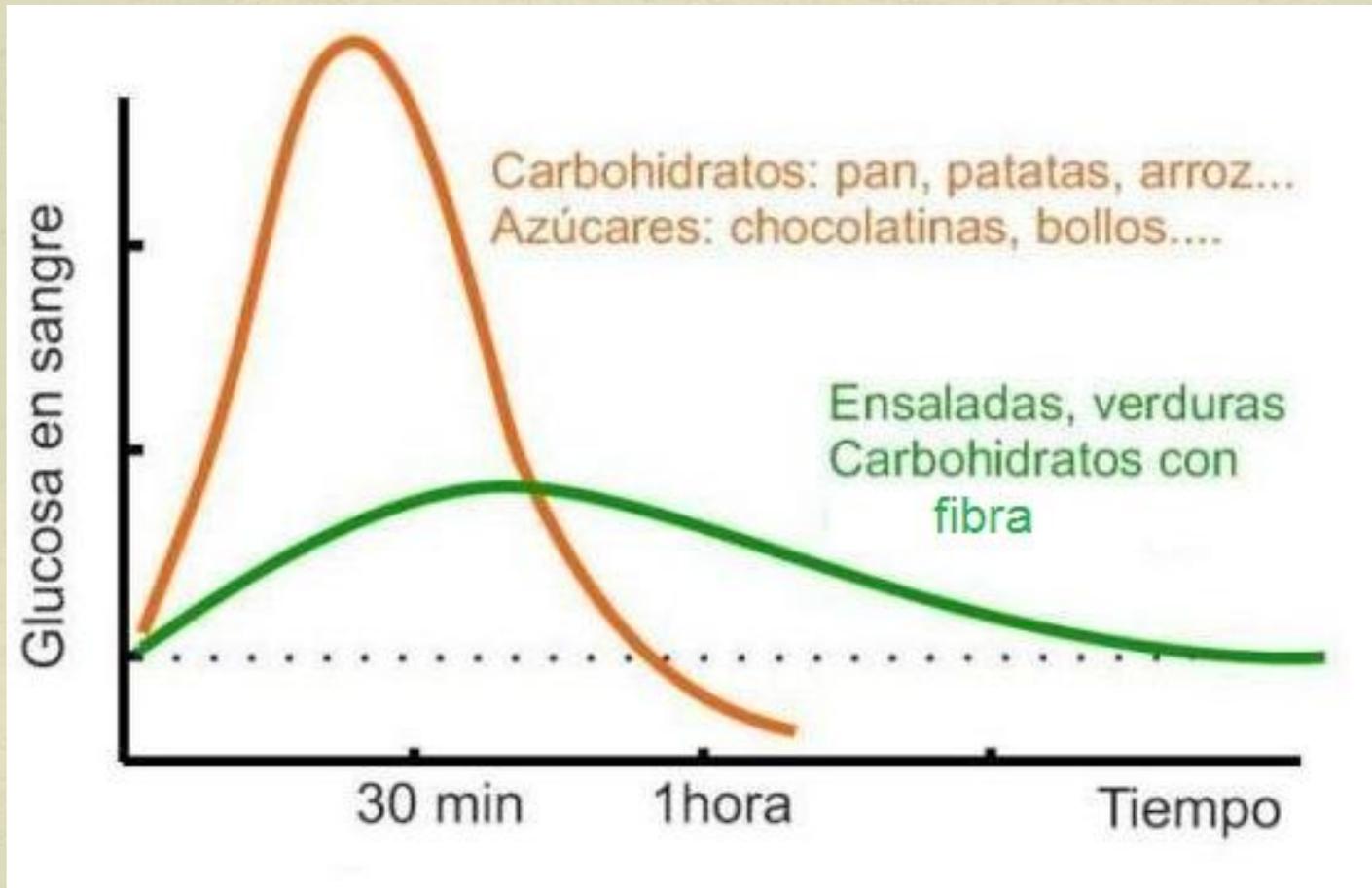
Sésamo
(mucílagos)



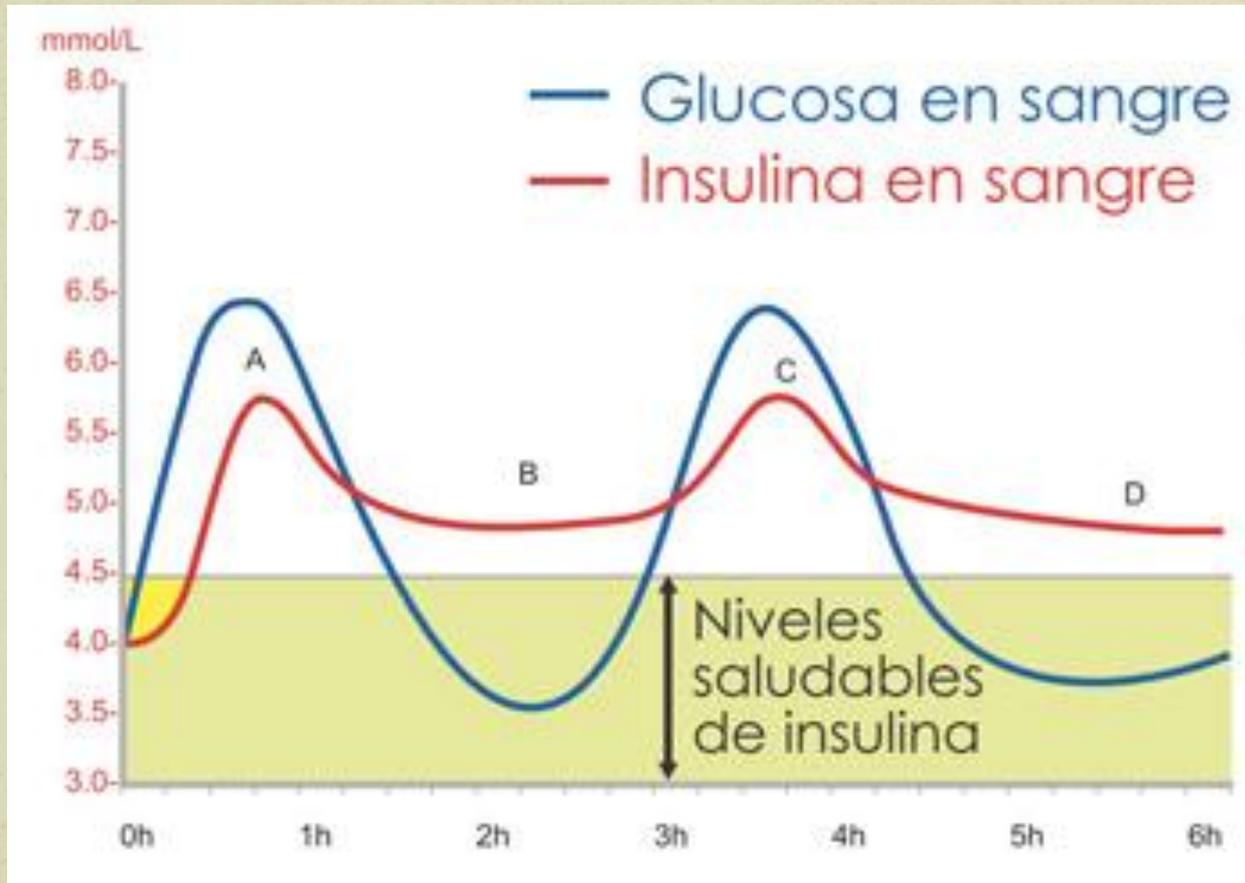
Manzana
(pectina)

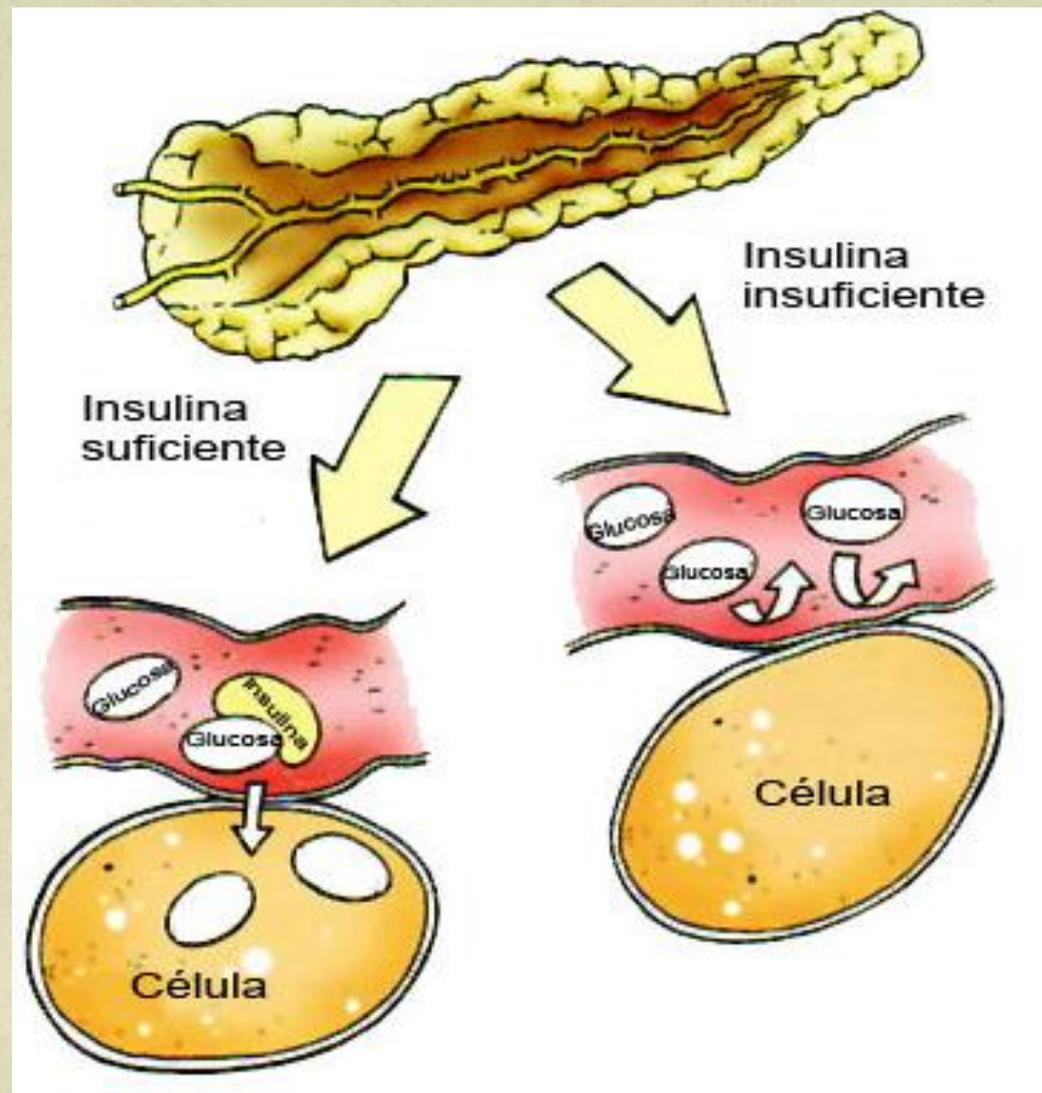
-- **Azúcares: aumento rápido de Glucosa en la sangre**

-- **Carbohidratos complejos y con fibra: más lento**



Glucosa y su llave para entrar a las células: Insulina





GRASAS, ACEITES Y FRUTOS SECOS

Las grasas, aceites y frutos secos son importantes en la nutrición, porque aportan algunas **vitaminas** y otros nutrientes que sólo se encuentran en estos alimentos. Contienen una elevada cantidad de energía, por lo que no conviene abusar de ellos.

Dentro de este grupo de alimentos están los aceites vegetales (de oliva, maíz, cacahuete, soja...), que son beneficiosos para el organismo. Otros tipos de grasas, como son la manteca, la mantequilla o la margarina, contienen ácidos grasos "trans", que resultan perjudiciales para el organismo.



2 tipos de grasas

Grasas 'buenas'

Ácidos grasos monoinsaturados

Ácidos grasos poliinsaturados

Omega-6
n-6

Omega-3
n-3



Se encuentran en el aceite de oliva, untables, aceite de colza y aguacates

Se encuentran en semillas de aceite (girasoles, maíz, nueces y untables)

Pescado azul y algunos aceites de pescado. Fuente vegetal: semillas de lino, colza, nueces y vegetales de hoja verde

Grasas 'malas'

Ácidos grasos trans

Ácidos grasos saturados



Se encuentran en los aceites parcialmente hidrogenados.

Se encuentra naturalmente en productos cotidianos y en la carne.

Sólidos a temperatura ambiente.

En los productos lácteos enteros, carnes grasas y procesadas, aceite de palma y de coco

TIPOS DE ÁCIDOS GRASOS (de acuerdo al número de dobles enlaces)



Saturados
(Sin dobles enlaces)



Monoinsaturados
(1 enlace)



Poliinsaturados
(> 1 enlaces)

Ácidos grasos insaturados: **Buenos !!!**

Son beneficiosos para el organismo, porque permiten el paso hacia el interior de la célula, a través de su pared, de sustancias necesarias para el buen funcionamiento celular, como, por ejemplo, la eliminación de las sustancias de desecho.

En este grupo se incluyen los **ácidos grasos monoinsaturados** (presentes en el aceite de oliva) y los **ácidos grasos poliinsaturados** (presentes en algunos aceites vegetales, como el de girasol, el de maíz o el de soja, y en la grasa del pescado).



**EVITA LOS ALIMENTOS ELABORADOS QUE NO
ESPECIFIQUEN CLARAMENTE QUÉ TIPO DE ACEITE LLEVAN.**

Bajo la expresión **“Aceite Vegetal”** podemos encontrar muchos tipos de aceites. Aceites como los de girasol, maíz o soja son aceites vegetales que tienen efectos positivos en nuestro organismo cuando se consumen con moderación. No obstante, cuando se utiliza el término **“Aceite Vegetal”**, el tipo de grasa utilizada en estos productos puede ser de coco, de palma o de palmiste, los cuales tienen efectos nocivos para el sistema cardiovascular.

Maaaaalos !!!!

Ácidos grasos saturados:

Son los ácidos grasos presentes en las grasas de origen animal (leche, carnes, mantequilla) y en algunas grasas vegetales, como los aceites de coco, de palma o de palmiste. Es necesario evitar un consumo excesivo de los alimentos que contienen estos ácidos grasos, ya que su estructura no permite una buena fluidez en la pared celular, dificultando así el paso de sustancias hacia dentro o hacia fuera de la célula.



Ácidos grasos "trans":

Son ácidos grasos que se producen industrialmente a partir de aceites. Normalmente estos aceites son sometidos a procesos industriales para darles una consistencia semisólida. Este tipo de grasa resultante se utiliza como sustitutivo de la mantequilla (margarinas vegetales) y como ingredientes para la fabricación de pastas y bollería.

Son similares a los ácidos grasos saturados, motivo por el que debe reducirse el consumo de alimentos que contengan estos ácidos grasos (margarinas, bollería, etc.).

Semáforo nutricional

NIVEL	CALORÍAS	AZÚCAR	GRASA	G. SATURADA	SAL
BAJO	< 150 kcal	< 6,75g	< 5,25g	< 1,50g	< 0,45g
MEDIO	< 400 kcal	< 18g	< 14g	< 4g	< 1,20g
ALTO	> 400 kcal	> 18g	> 14g	> 4g	> 1,20g

Azúcarrrrr



± 8 gramos de azúcar

Ejemplos de composición de Alimentos

Cálculo de contenido de Azúcares y Grasas



GALLETAS CON HARINA INTEGRAL - Ingredientes:
Cereales 66% (harina de **TRIGO** 33%, harina integral de **TRIGO** 33%), azúcar, grasa de palma, sal, suero de **LECHE** en polvo, **HUEVO** en polvo, **LECHE** desnatada en polvo, gasificantes (bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio), jarabe de glucosa, aroma.
PUEDE CONTENER SOJA.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	100 g	1 galleta (10,4g)	%* / 1 galleta
Valor energético	1990 kJ 475 kcal	207 kJ 49 kcal	2 %
Grasas	18 g	1,9 g	3 %
de las cuales saturadas	8,6 g	0,9 g	5 %
Hidratos de carbono	68,5 g	7,1 g	3 %
de los cuales azúcares	25 g	2,6 g	3 %
Fibra alimentaria	4,7 g	0,5 g	-
Proteínas	7,5 g	0,8 g	2 %
Sal	1,13 g	0,12 g	2 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

≈25 galletas x 2 envases ≈50 galletas

La mayoría entra en vigor el 13 de diciembre de 2014. Otras en abril de 2015 o en diciembre de 2016

TAMAÑO DE LETRA

- En envases de más de 80* cm²:
Mínimo 1,2 mm de altura de la "x"
- Envases de menos de 80* cm²:
Mínimo 0,9 mm de altura de la "x"

ALÉRGENOS

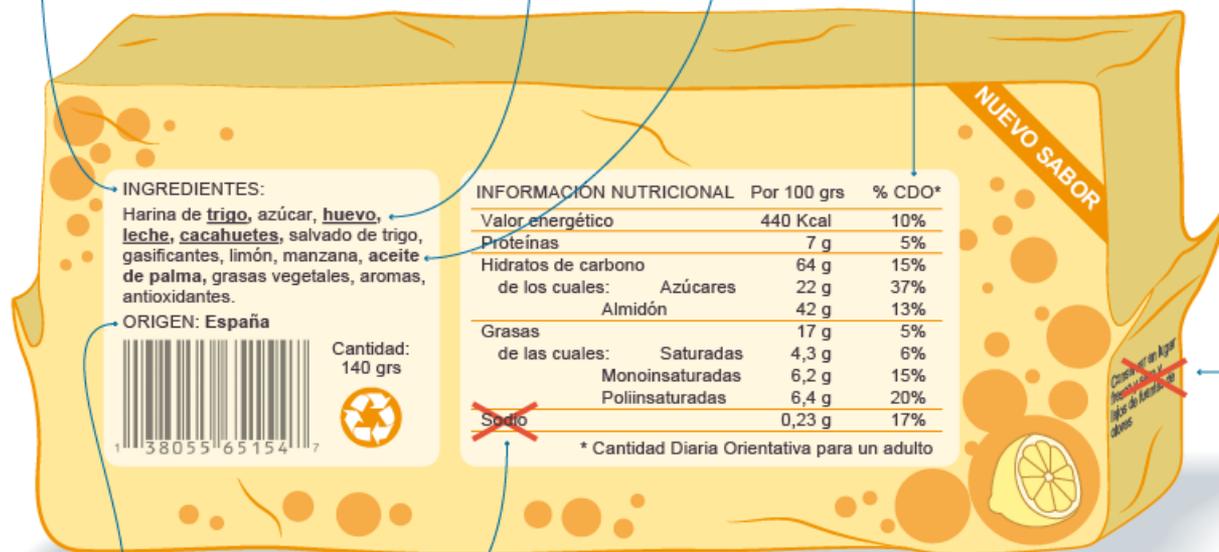
Deben destacarse tipográficamente (con diferente color, en negrita, o con distinto tipo de letra).

TIPO DE ACEITE

Se debe indicar si es aceite de palma, de girasol, de oliva...

ETIQUETADO NUTRICIONAL

Se deben indicar las cantidades por 100 gramos o 100 mililitros (para poder comprar productos) y el % que representa sobre la cantidad diaria recomendada para un adulto.



COMPRA ON LINE

La información debe estar disponible también en compras por internet



TODO JUNTO

La información nutricional debe estar en el mismo campo visual, no desperdigada en diferentes caras del envase.

ORIGEN

Obligatorio hasta ahora:

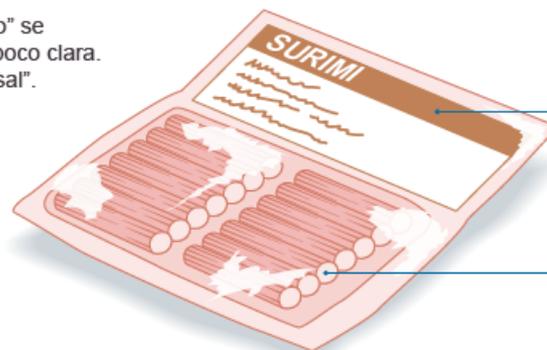
- Miel
- Aceite de oliva
- Frutas
- Verduras
- Pescados
- Carne de vacuno

Desde ahora, además:

- Carne de cerdo
- Aves de corral
- Ovejas
- Cabras

SAL

La palabra "sodio" se prohíbe por ser poco clara. Se debe poner "sal".



CONGELACIÓN

Si el producto se ha descongelado debe indicarse para que el comprador sepa que no puede volverlo a congelar.

"ELABORADO A PARTIR DE..."

Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (salchichas, palitos de cangrejo, etc.) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.

Frutas y Verduras



con **IMAGINACIÓN**
y **paciencia....**

¿Zumos o refrescos????

Mejor

Tomar Agua



- Ejemplo familiar
- Implicarles en las tareas de la casa





La palabra convence,
pero el ejemplo arrastra



CRECEMOS



VIVIMOS SANOS



PODEMOS
PREVENIR



LAS VACUNAS



NOS PREOCUPA
QUE...



ENFERMEDADES



RECURSOS

Consejo prenatal

El primer mes

Del mes a los seis meses

De los seis a los doce meses

El segundo año

El preescolar (2 a 5 años)

La edad escolar (6 a 11 años)

La pubertad

El adolescente joven

Inicio » Crecemos » La edad escolar (6 a 11 años)

La alimentación entre los 6 y los 11 años



Descargar audio

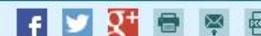
Lo más importante a esta edad es lograr unos **buenos hábitos alimenticios**. Esto determinará la conducta alimentaria que tendrá el resto de su vida. También condicionará la presencia de enfermedades cuando sean adultos.

¿Por qué es tan importante el desayuno?

Para comenzar bien el día se debe hacer un desayuno



MOVIMIENTO ACTÍVATE. POR UNA GENERACIÓN SALUDABLE



La *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* y la *página SALUD JOVEN* te recomiendan unirse al **Movimiento ACTÍVATE**.

¡Para ello, lo primero que tienes que hacer es comer sano y moverte, pero lo segundo es demostrarlo!

La campaña *on line* "**Movimiento Actíivate, por una generación saludable**" está promovida por la *Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)* del *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*.

Se dirige a los **adolescentes de 13 a 17 años**. Tiene por objetivo sensibilizar e informar sobre la importancia de adquirir hábitos saludables, tales como hacer una

