

Ayude a su hijo a vivir saludable

Diga no al sobrepeso y a la obesidad



Maria do Céu Antunes Martins

María José Vázquez

2014© EDITOR PROYECTO PROMETEO

Maria do Céu Antunes Martins, *MSc, PhD* - Investigador PROMETEO CGA-GAD Municipal
Cuenca Consejo Cantonal de Salud - Cuenca. Prof- Ajd. en la ESALD- IPCB - PORTUGAL
Maria José Vázquez - Médico General- Consejo Cantonal de Salud - **Cuenca- Ecuador**

Ayude a su hijo a vivir saludable

Diga no al sobrepeso y a la obesidad

Para fomentar y mantener un peso saludable y prevenir el sobrepeso es fundamental saber seleccionar, preparar y combinar los alimentos y ser físicamente activo (*Nacional Institutes of Health US, 2005; World Health Organization, 2010; Plataforma contra la Obesidad, 2013 Ministerio de Salud Pública, 2011*).

Agradecimientos

Agradecemos de manera especial al Proyecto Prometeo de la Secretaría de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación de la República del Ecuador por su patrocinio en este trabajo.

Agradecemos igualmente a la Institución de Acogida - Consejo Cantonal de Salud de Cuenca, Gobierno Autónomo Descentralizado de Cuenca, sin la cual no habría sido posible este proyecto.

Además agradecer la apertura, apoyo y cariño que hemos recibido de la Obra Social Jorge Carrión S.J., y de manera especial a su Directora, Licenciada Isabel Ordoñez.

Un agradecimiento particular a los niños beneficiarios de la Obra Social Jorge Carrión S.J., y a los padres de familia por su cooperación y compromiso en las actividades que han sido realizadas en la institución.

Finalmente un agradecimiento muy especial a la Doctora Maria Augusta Vázquez, Nutrióloga en el Hospital del Río, Máster en Dietética y Nutrición a quien debemos la revisión del texto y algunas sugerencias. Su trabajo ha representado una valiosa contribución para mejorar este documento.

Índice

INTRODUCCIÓN	6
SECCIÓN 1. CONOCER LOS ALIMENTOS PARA PREPARAR “MI PLATO”	
1. Alimentos y nutrientes	8
2. Los grupos de alimentos	9
3. Los alimentos en “Mi Plato”	11
SECCIÓN 2. NECESIDADES ENERGÉTICAS	
1. ¿Qué es la energía en nutrición?	13
2. Los requerimientos energéticos del niño y adolescente	13
3. Distribución energética por los tiempos de comida	14
4. Peso saludable	14
SECCIÓN 3. LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y ADOLESCENTE: COMER LO QUE NECESITA	
1. La alimentación en edad escolar	15
2. Porciones recomendadas de cada grupo de alimentos	15
3. ¿Cuánto equivale una porción?	16
4. La importancia del desayuno	16
SECCIÓN 4. LA OBESIDAD: UNA OBSESIÓN DE LOS PROFESIONALES DE SALUD O UN PROBLEMA PARA LOS NIÑOS	
1. Los datos	17
2. ¿Cuáles son las consecuencias de la obesidad?	17
3. ¿Cómo puede ayudar a prevenir o eliminar la obesidad de su hijo?	18
3.1. Fomente hábitos de alimentación saludables	18
3.2. Ayude a sus hijos a mantenerse activos	18
3.3. Lo que el niño con sobrepeso debe comer	21
SECCIÓN 5. LO QUE NOSOTROS COMO PADRES DE FAMILIA, PODEMOS CONTROLAR	
1. Planificar las comidas	22
2. En la cocina y en las comidas	23
3. En lugar de decir “no” use estrategias	24
SECCIÓN 6. MENÚS Y PAN SALUDABLES	
1. Dos ejemplos de menús	26
2. Pan nutritivo y sabroso	27
3. Los menús de los padres de familia	28
BIBLIOGRAFÍA	33

Introducción

El consumo excesivo de ciertos alimentos junto con la falta de ejercicio contribuyen fuertemente para problemas de salud, como el sobrepeso y la obesidad.

El sobrepeso es tener el peso corporal extra, para una altura determinada en relación al valor esperado según sexo, talla y edad (CDC, 2011).

La obesidad se define como una condición en la que está teniendo una gran cantidad de exceso de grasa corporal en relación al valor esperado según el sexo, talla y edad con potenciales efectos adversos a la salud, reduciendo la calidad y expectativa de vida de las personas afectadas (Haslam, 2005; CDC, 2011).

La obesidad se ha convertido en un problema global de salud pública. En el Ecuador hay cifras actuales sobre casos de sobrepeso y obesidad infantil. En la población escolar de 5 a 11 años el sobrepeso llega al 32%. Los adolescentes (12 a 19 años), en quienes

persiste el retraso en talla, presentan obesidad en un 26% (Instituto Nacional de Estadística y Censos 2013). También en un estudio con una dimensión micro, desarrollado en la Obra Social Jorge Carrión S.J., se ha verificado que los resultados apuntan en la misma dirección. Acerca del estado nutricional de 83 niños se ha concluido que el porcentaje de los niños con sobrepeso y obesidad es de 26,5% (Martins, 2014).

La formación de buenos hábitos alimenticios y la práctica del ejercicio físico son un excelente instrumento para prevenir este grave problema de salud.

La ingestión de calorías adecuadas, menos azúcar, menos grasas y la práctica de actividad física son medidas aparentemente simples pero de elevada complejidad en el día a día. Por lo tanto este documento constituye una obra útil para ayudar a los padres de familia a conducir de la mejor manera la alimentación de sus hijos y a incitarles a moverse.

El presente manual tiene como primer objetivo proporcionar información básica sobre la alimentación saludable de los niños en edad preescolar y escolar, para ayudar a los padres de familia a conducir de la mejor manera la alimentación de sus hijos. Sensibilizar la importancia de la actividad física diaria es el segundo objetivo.

Mucha de la información nutricional y alimentaria aquí presentada es válida para toda la familia ya que la alimentación del niño en edad preescolar y escolar debe ser muy semejante al adulto que practica una alimentación saludable. Lo mismo se puede decir sobre el tema de actividad física.

La concepción de esta obra fue guiada por la siguiente pregunta: ¿Cómo ayudar a mi hijo a tener un peso saludable? De esta manera, el manual fue estructurado en seis temas. El primer tema es respecto a la información que ayuda a conocer los

alimentos. El segundo tema aborda las necesidades energéticas. El tercer tema habla de la alimentación del niño y del adolescente. El cuarto tema evidencia el problema de la obesidad y la forma en que debemos ayudar a prevenirla. El quinto tema hace referencia a aspectos prácticos que están en nuestras manos, y que como padres de familia podemos controlar. Por último, tenemos un punto dedicado a la preparación de menús y pan saludables en el que sugerimos la experiencia de vivir una alimentación sana. Más que un ejemplo tiene la intención de estimular a los padres y a las madres, a que ellos mismos creen sus recetas familiares, teniendo en cuenta principios saludables y elaboren su pan al menos una vez por semana.

Esperamos que los padres de familia, a partir de la información que aquí se presenta, desarrollen su conocimiento sobre la importancia de una alimentación correcta y así ayuden en el proceso de educación nutricional de su hijo.

SECCIÓN 1

CONOCER LOS ALIMENTOS PARA PREPARAR MI PLATO

La variedad, la diversificación, la cantidad y la forma en que combinamos los alimentos son los principios básicos para una alimentación saludable, en todas las etapas de la vida humana.



1. ALIMENTOS Y NUTRIENTES

Los alimentos son definidos como sustancias de origen animal o vegetal que contienen nutrientes, y que sirven para formar tejidos, suministrar energía y mantener la vida (Breda y Nunes, 2005; Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008).

Los nutrientes son elementos necesarios para realizar las funciones vitales de nuestras células en el organismo (Martins, 2012 y Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2008).

Son ejemplos de nutrientes los carbohidratos, las proteínas, las vitaminas, las sales minerales, y las grasas. Conforme los nutrientes que predominan en cada alimento así es su valor nutricional. Entonces vamos a

tener alimentos cuyo valor nutricional es semejante y otros en que ese valor es bastante diferente. Por eso existe la necesidad de reunir los alimentos que tienen los mismos nutrientes, o nutrientes muy semejantes. Esto es bueno, por qué si no tenemos un alimento, hay muchos otros que podemos escoger para substituirlo. Por ejemplo; no tengo carne, pero tengo huevos. Entonces yo puedo substituir la carne por los huevos, por qué estos alimentos tienen el mismo valor nutricional. Todos los alimentos son importantes en las debidas porciones y cantidades.

En el siguiente punto se presenta siete grupos de alimentos, cada uno de estos tienen características nutricionales similares.

2. LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



Cereales y derivados, tubérculos y plátanos

Es el principal proveedor de energía en nuestro organismo, 45 a 55 % de energía viene de este grupo. Son una óptima fuente de hidratos de carbono.

Los alimentos más representativos de este grupo son: papas, maíz, arroz, pan y plátanos.



Los vegetales

Son proveedores de minerales, vitaminas, antioxidantes y fibra. Son de diferentes colores y debido a que poseen diferentes vitaminas y minerales.

Enséñeles a los niños a colorear su plato con diferentes colores. Por ejemplo, en lugar de comer sólo un tipo de vegetales como la lechuga, trate de añadir un poco de zanahorias y espinacas.

Los vegetales de hoja verde y naranja son particularmente importantes para los niños.



Las frutas

Tal como los vegetales son proveedores de minerales, vitaminas, antioxidantes y también alguna fibra.

Poseen un efecto protector significativo para un gran número de enfermedades: obesidad, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Las frutas son una parte importante de un plan de comida saludable para cada día. Es mejor comer la fruta fresca entera que tomar jugo de fruta.



Los granos

Los granos pueden reemplazar los alimentos del grupo de las carnes, los mariscos y los huevos en algunas comidas, con gran oferta de hidratos de carbono. Son una buena fuente de fibra, vitaminas (complejo B) y minerales (magnesio y hierro). Escoja por lo menos la mitad de sus granos integrales.



Los productos lácteos

Son ricos en calcio y vitamina D y proveen proteínas de elevada calidad biológica. Los principales alimentos de este grupo son la leche, queso y yogurt.

El calcio y la vitamina D son nutrientes muy importantes para desarrollar huesos fuertes.



Las proteínas

El grupo de la carne, huevos, pescado y mariscos son una buena fuente de proteína de calidad, minerales (hierro y zinc), así como varias vitaminas (por ej.: B12) esenciales para que el cuerpo construya el músculo.

Escoja carnes con menos grasa. El fréjol y guisantes, huevos, frutos secos son buenos substitutos de la carne.



Las grasas

Las grasas son esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo cuando se consume la proporción recomendada (no superior al 30% de la energía) en el valor diario, son bien tolerados y tienen efectos beneficiosos. Pero, cuando se consume en exceso y sin ley, los efectos nocivos son muchos y rápidamente llegan a sentirse en nuestro estado de salud.

Proporcionan ácidos grasos esenciales y algunas vitaminas (Vitamina A,D,E,K).

Las grasas de origen vegetal deben ser las más consumidas.

3. LOS ALIMENTOS EN “MI PLATO”

Existen dos imágenes que nos pueden ayudar a hacer una distribución correcta de los alimentos en nuestro plato. Una es “Mi plato” y la otra es la rueda portuguesa, que es llamada la “Nueva Rueda de los Alimentos”.

“Mí plato” es una representación gráfica promovida por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos que ilustra los grupos de alimentos básicos que deben estar presentes en las comidas para tener una alimentación saludable. Antes de comer, tenemos que pensar en lo que sucede en el plato.



La “Nueva Rueda de los Alimentos” es también una representación gráfica de un plato. Fue creada en 2003 por la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentación

de la Universidad de Porto (FCNAUP), para ayudar a guiar las decisiones y combinaciones de alimentos a fin de llevar a cabo una alimentación racional.

La nueva rueda portuguesa se compone de siete grupos de alimentos de diferentes dimensiones, que indican la proporción del peso con que cada uno de ellos debe estar presente en la dieta diaria.

- Cereales y derivados,**
- Tubérculos: 28%**
- Verduras: 23%**
- Frutas: 20%**
- Lácteos: 18%**
- Carne, pescado y huevos: 5%**
- Legumbres: 4%**
- Grasas y aceites: 2%.**



(FCNAUP DGS 2014)

Cada grupo tiene funciones específicas y diferentes características nutricionales, por lo que todos deben estar presentes en la dieta diaria.

El agua que se encuentra en el centro de la rueda significa la gran importancia que representa en nuestro organismo. Cada persona debe ingerir al menos un litro y medio al día.

¿Qué nos enseña la pirámide y la rueda de los alimentos?

Para tener una alimentación saludable, es necesario que la alimentación sea:

Completa: comer alimentos de cada grupo y beber agua al día;

Balanceada: esto es, comer más alimentos que pertenecen a los grupos de cantidad más grande y comer menos alimentos de los grupos más pequeños, con el fin de ingerir la cantidad recomendada de porciones;

Variada: comer diferentes alimentos dentro de cada grupo y variar diariamente, semanalmente y en diferentes estaciones.

SECCIÓN 2

NECESIDADES ENERGÉTICAS

Las necesidades nutricionales de los niños varían de acuerdo a la tasa de crecimiento, etapa de maduración de cada organismo, el sexo, la actividad física y también la capacidad de utilizar los nutrientes que se encuentran en los alimentos.

1. ¿QUÉ ES LA ENERGÍA EN NUTRICIÓN?

La energía es otra palabra para “calorías”. El balance energético es el equilibrio de calorías consumidas a través de comer y beber en comparación con las calorías quemadas a través de la actividad física.

2. LOS REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS DEL NIÑO Y ADOLESCENTE

Las necesidades energéticas medias varían entre aproximadamente 1.300 kcal para los niños de tres años de edad y 1.700 kcal para los niños al final de seis años, aumentando

gradualmente a esta necesidad con el aumento de edad.

La siguiente tabla ilustra las necesidades energéticas diarias para niños y adolescentes.

Necesidades energéticas para niños y adolescentes		
Edad (años)	Energía	
	Masculino	Femenino
1-2	948	865
4-5	1360	1241
7-8	1692	1554
10-11	2150	2006
13-14	2770	2379
15-16	3178	2491
17-18	2410	2503

3. DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA POR LOS TIEMPOS DE COMIDA

La distribución energética debe ser asegurada de modo que el niño hasta al almuerzo tenga ingerido un poco más de la mitad de sus necesidades energéticas, a través de las comidas.

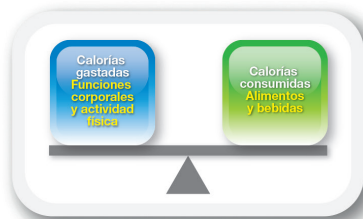
DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA DE TIEMPOS DE COMIDA			
Horas	Tiempo de Comida	Aporte de energía (Kcal)	Porcentaje
6-8	Desayuno	400	22%
10	Refrigerio I	200 a 300 (250)	11 a 16,6% (14%)
12-14	Almuerzo	500	27,6%
16-17	Refrigerio II	200 a 300 (250)	11 a 16,6% (14%)
19-21	Merienda	400	22%
	Total	1800	100%

4. PESO SALUDABLE

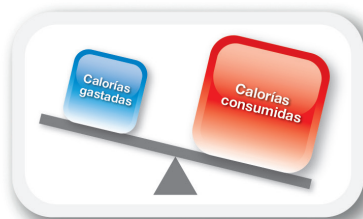
Quando se trata de mantener un peso saludable, las calorías importan! El control de peso radica en lograr un equilibrio.

La ecuación del equilibrio calórico

Equilibrar la cantidad de calorías que consume con la cantidad de calorías que su cuerpo gasta o “quema” es el principio básico para mantener un equilibrio calórico. Podemos ver ilustrado en el siguiente gráfico:



Quando las calorías ingeridas son superiores a las calorías gastadas vamos a tener exceso de peso.



SECCIÓN 3 LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y ADOLESCENTE: COMER LO QUE NECESITA

1 - LA ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR

La edad escolar es un paso muy importante en el desarrollo del niño por lo que es esencial que no existan deficiencias y desequilibrios nutricionales. La alimentación durante la infancia y

la adolescencia debe ser COMPLETA, EQUILIBRADA y lo más VARIADA posible, a fin de satisfacer las necesidades específicas de cada niño y las recomendaciones de energía y nutrientes.

2 - PORCIONES RECOMENDADAS DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS

La pirámide alimenticia siguiente revela las porciones de los alimentos que los

niños y adolescentes deben comer para que tengan una alimentación saludable.



3. ¿CUÁNTO EQUIVALE UNA PORCIÓN?

Un tamaño de porción es la cantidad de cada alimento que se supone que cada persona debe consumir durante una comida o refrigerio.

Se presentan las raciones recomendadas para la población infantil y adolescente y el peso en gr/ml de una porción.

RACIONES RECOMENDADAS PARA LA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE		
Alimentos	Raciones	Peso de la Ración (Aprox.)
Arroz, cereales, pasta, papas, plátanos, pan	6	40-70 gr de arroz y pasta 30 gr de cereales 80 a 150 gr papas 25 a 50 gr pan
Vegetales Fruta	≥ 5 raciones al día	35 a 80 gr 40 a 100 gr
Lácteos	3-4	100 ml de leche 20 gr de queso 125 ml de yogurt
Legumbres	2-3	30- 50 gr
Carne y similar, pescado y huevos	2-3	40- 160 gr

4 - LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Asegúrese que su hijo desayune. El desayuno le da la energía que necesita para atender y aprender en la escuela. Los estudios indican que:

- Un desayuno proporciona alrededor de un cuarto de las necesidades diarias de nutrientes;
- Los niños que no desayunan tienen menos probabilidades de alcanzar la cantidad diaria de los nutrientes necesarios;
- Cuando los niños toman el desayuno se facilitan las funciones de la concentración, del aprendizaje, del pensamiento y del comportamiento;
- El desayuno evita la ansiedad de azúcar (chocolates, caramelos, etc.) durante el resto del día.

Estrategias para hacer del desayuno un hábito en su casa

1. Sea un modelo;
2. Mantenga el desayuno siempre a mano;
3. Que sea fácil: adoptar formas de servir el desayuno para ser simple y factible, de preferencia un modo en que sus propios hijos puedan servirse solos;
4. Mantenga los alimentos del desayuno visibles.



SECCIÓN 4

LA OBESIDAD: ¿UNA OBSESIÓN DE LOS PROFESIONALES DE SALUD O UN PROBLEMA PARA LOS NIÑOS?

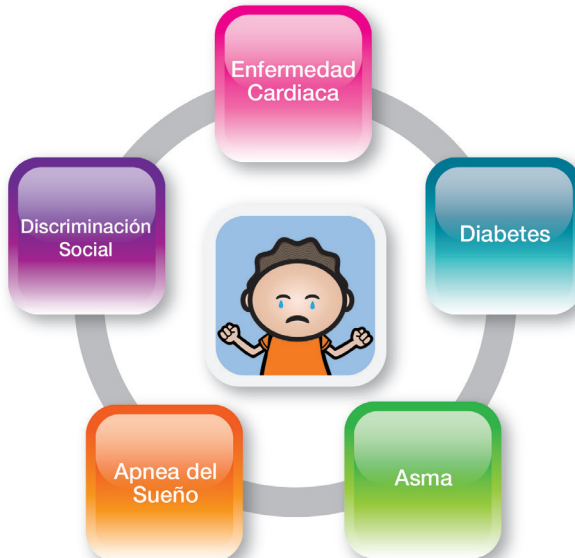
1 - LOS DATOS

Se calcula que hay **43 millones de niños** con sobrepeso en todo el mundo, de los que cerca de 35 millones viven en países en desarrollo (Instituto Europeo de la obesidad 2012).

En el Ecuador, en la población escolar de 5 a 11 años el sobrepeso llega al **32%**. Los adolescentes (12 a 19 años), en quienes persiste el retraso en la talla, presentan obesidad en un **26%**.

Fuente: Ministerio de Salud Pública, Instituto Nacional de Estadística y Censos (2013).

2. ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD?



3. ¿CÓMO PUEDE AYUDAR A PREVENIR O ELIMINAR LA OBESIDAD DE SU HIJO?

3.1. FOMENTE HáBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES

- Ofrezca una variedad de verduras, frutas y productos integrales;
- Incluya leche y otros productos lácteos bajos en grasa o descremados;
- Elija carnes con poca grasa, aves, pescado, lentejas y fréjol para ingerir proteínas;
- Prepare los platos y llévelos a la mesa. La olla o la tarrina son una tentación!
- Sirva porciones de tamaño razonable;
- Anime a su familia a beber mucha agua;
- Prepare versiones más saludables de los platillos preferidos;
- Evite la comida rápida.

EFFECTOS DE LA COMIDA RÁPIDA

Los niños que comen comida rápida consumen más grasa, más azúcar añadida, más bebidas azucaradas, menos leche y menos frutas y vegetales.



3.2. AYUDE A SUS HIJOS A MANTENERSE ACTIVOS

CAMINAR, CAMINAR , CAMINAR ...

Niños y adolescentes deben hacer 60 minutos o más de actividad física diaria.

- Elija caminar con su hijo en lugar de andar de bus o conducir;
- Invente juegos de caminar a paso rápido con su hijo: (Ej.: la cantidad de pasos que se necesita para recorrer una distancia dada);
- Use las escaleras en lugar de la escalera mecánica o ascensor;
- Transforme la subida y la bajada de las gradas en una manera de la diversión;
- Saque al perro a caminatas más largas;
- Haga el domingo un paseo en familia;
- Intente correr con sus niños y hacer de eso una diversión (Ej.: proponer metas para alcanzar);
- De un paseo de media hora en lugar de ver la televisión;
- Camine con su familia después de la cena.

VIVIR ACTIVAMENTE CON SUS HIJOS

- Únase a un grupo de ejercicio e inscriba a sus hijos en los equipos o clases de deportes de la comunidad;
- Juegue con sus hijos por lo menos 30 minutos al día;
- Si usted tiene una terraza o patio ponga una cesta de básquet;
- Elija actividades que usted disfruta. Pregunte a los niños cuáles son las actividades que quieren hacer;
- Sugiera a los niños que organicen concursos de “saltar la cuerda”.
- Enseñe a su hijo jugar al fútbol;
- Haga periódicamente un picnic al aire libre en familia y no se olvide de brincar con sus hijos;
- Recuerda el juego del avioncito? Dibújelo en el piso de una baranda o terraza;
- Dé un paseo en bicicleta con su hijo, por lo menos una vez por semana;
- En lugar de ver la televisión después de comer, anime a su niño a encontrar actividades divertidas para hacer por su cuenta o con amigos y familiares, tales como caminar o andar en bicicleta.



MENOS TV Y MÁS DIVERSIÓN AL AIRE LIBRE

- Hagan un acuerdo familiar de limitar el tiempo frente a la televisión a menos de 45 minutos al día;
- Controle lo que su hijo hace en el computador; haga un acuerdo para que juegue solo los fines de semana hasta una hora al día;
- Saque la televisión del cuarto de su hijo;
- Mantenga la televisión apagada al sábado en la mañana y lleve a su hijo a un centro recreativo o programe una actividad al aire libre;
- Transforme el tiempo de televisión en tiempo activo, haciendo ejercicios sencillos durante las pausas comerciales.

Utilice la siguiente “Pirámide de Actividad Física” como guía para crear un programa semanal con su hijo.



EVITAR ACTIVIDADES SEDENTARIAS

- Evita periodos inactivos de más de 2 horas durante el día

- Ver TV
- Jugar juegos de video
- Escuchar música inactivo

- Jugar con el celular
- Usar la computadora
- Descansar, etc.

2-3 DÍAS POR SEMANA

- Inicia la actividad con el calentamiento
- Alterna los grupos musculares
- Controla la posición del cuerpo

- Ejercicios de Fitness
- Escalada
- Ejercicios con bandas elásticas

- Estiramientos
- Yoga
- Tai-Chi

3-6 DÍAS POR SEMANA

- Inicia la actividad con el calentamiento
- Haz que la pulsaciones suban a un ritmo más rápido que lo normal
- Acumula 30 minutos o más durante el día (Aconsejable los descansos)

- Clases de Educación Física
- Correr
- Nadar
- Patinar

- Montar en bicicleta
- Aerobic
- Spining
- Bailes / Danzas

TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA

- Realiza actividad moderada (como andar de prisa) de forma continua o con interrupciones durante 60 minutos o más

- Caminar
- Subir escaleras
- Tareas domésticas activas
- Jugar de forma activa

3.3. LO QUE EL NIÑO CON SOBREPESO DEBE COMER

El uso de medidas muy restrictivas, contribuye para una mayor ingesta de alimentos en ausencia de hambre, entonces se debe pensar en alternativas para hacer frente a la conducta alimentaria excesiva de nuestros hijos. Por ejemplo, ayudar a nuestros niños a identificar los signos/síntomas de hambre, para ayudar a distinguir entre el hambre y, por ejemplo, estar molesto, enojado o triste; y sea así una forma de modificar las emociones negativas.

Los niños con sobrepeso no pueden estar sujetos a dietas restrictivas.

Cómo están creciendo es importante mantener una dieta equilibrada y variada que les proporcione la cantidad adecuada de proteínas, minerales como el calcio y el hierro, vitaminas y energía. Más importante que entrar en el campo de las restricciones es aumentar la actividad física y brindar una dieta equilibrada para evitar que los niños tengan la sensación de hambre.



El tamaño de las porciones debe variar en función del niño

- Tres o cuatro dosis de hidratos de carbono complejos. Cada dosis corresponde con un pedazo de pan negro, papa al horno o una taza pequeña de cereales;
- Cinco dosis de frutas o verduras. Cada dosis corresponde a una manzana, un plátano, una naranja, una zanahoria pequeña, una "rama" de brócoli;
- Tres porciones de leche y sustitutos. Cada dosis corresponde a un vaso de leche, un yogur o dos, o una rebanada pequeña de 20 a 30 g de queso;
- Una dosis de proteínas de origen animal, que corresponde a aproximadamente 50 g de pescado, res o pollo.

SECCIÓN 5

LO QUE NOSOTROS COMO PADRES DE FAMILIA, PODEMOS CONTROLAR

En el proceso de alimentación de nuestro hijo hay muchas cosas que están en nuestras manos. Desde planificar lo que vamos a comprar, a la forma como vamos cocinar y presentar los alimentos en la mesa, hasta la promoción y adopción de conductas adecuadas que incentiven a nuestros hijos a prácticas alimentarias más saludables.



1. PLANIFICAR LAS COMIDAS

Hacer la compra correcta ayuda a tener alimentos saludables en casa y a proporcionar dietas más equilibradas. Por eso es importante una buena planificación de los menús familiares.



Comprar según el dinero que tengo

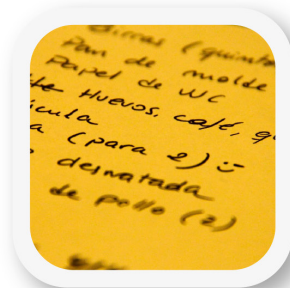
Es necesario planear las comidas principales y todas las demás antes de ir de compras, teniendo en cuenta el dinero disponible. Comer mejor no significa comer más caro. Los alimentos procesados son siempre más costosos.

Las sobras

Ahorrar tiempo y dinero pensando de antemano cómo utilizar las sobras.

La lista de compras

Hacer un registro en casa disminuye la posibilidad de comprar lo que no necesitamos.



Cuando se encuentre planificando las comidas piense

¿Qué alimentos tengo en casa?

¿Con la comida que tengo en casa como puedo preparar comidas saludables?

¿Qué alimentos faltan para aumentar las opciones de comida saludable?

Alimentos de temporada

Haga la lista de compras

Cuando usted se encuentre comprando

Vuelva a revisar su lista de compras

Compre solo lo que necesita.

Experimente comprar productos elaborados en su ciudad. También son saludables y tiene un costo más bajo

De preferencia a los productos frescos y no procesados. Tienen mayor valor nutricional y son más económicos

2. EN LA COCINA Y EN LAS COMIDAS

Cocine con menos grasa

Prefiera siempre el aceite a otros tipos de grasas. (Alimentos como: margarina, mantequilla, manteca de cerdo, deben ser evitados).

Quite la piel de las aves (como el pollo o pavo).

Enfríe las salsas y los caldos con grasa, luego retire la grasa de la superficie antes de calentarlos.

Prepare los alimentos al horno, a la brasa, al vapor o a la parilla en lugar de fritos.



Evite ofrecer los siguientes alimentos

- Empanadas, croquetas, las galletas, “snacks”; tartas y otros pasteles;
- Los productos y artículos de confitería (ej.: , postres con crema, etc.);
- Embutidos (ej.:, salchichas, jamón, chorizos , tocino, etc.);
- Comidas rápidas (ej.: pizza, hamburguesas, hot dogs, etc.);
- Papas fritas y otros aperitivos;
- Mayonesa, mostaza, salsas con crema y otras muy grasosas.



Limite la cantidad de azúcar

- Escoja cereales con poca o ninguna azúcar agregado;
- Elimine los alimentos dulces y golosinas de la despensa;
- Fije un día a la semana para su hijo comer golosinas o los alimentos dulces;
- Tenga frutas y vegetales a mano en lugar de refrigerios;
- Ofrezca a su hijo uno o dos refrigerios saludables entre las comidas principales;
- De prioridad al consumo de agua en las comidas;
- Haga 1 y 1/2 litro de té diariamente, sin azúcar y téngalo disponible y a mano para usted y su familia.



3. EN LUGAR DE DECIR “NO” USE ESTRATEGIAS

Adáptese a cada etapa de su hijo y evite el papel de “obligar”. Cuanto más preocupado está con el peso de su hijo, se vuelve más dominante, por otra parte, limitar u orientar la ingesta de alimentos de manera rígida por el niño, puede retrasar su capacidad de auto-regular su alimentación; este trabajo

llevado al extremo puede conducir a una obsesión constante de la dieta y el pensamiento reduccionista que es negativo para la correcta gestión de peso a largo plazo; Debemos proporcionar oportunidades para el desarrollo del autocontrol en los niños.

- Anime a su hijo a cambiar una o dos conductas a la vez; querer cambiar demasiado a la vez conduce a la desmotivación, y finalmente no cambia nada;
- Si su hijo le dice que tiene hambre después de terminar la comida no le diga que no puede comer más, pero que podría repetirse después de 20 minutos. Luego de este tiempo su hijo ya no tendrá hambre;
- Anime a su hijo a probar alimentos nuevos. Deje que decida si los comerá y cuánto comerá. Sígale sirviendo alimentos nuevos aun cuando al principio no quiera comerlos;
- Comparta con su hijo la planificación y la preparación de las comidas. A veces los niños están más dispuestos a comer los alimentos que ellos ayudaron a preparar;
- No sea demasiado estricto. En pequeñas cantidades, hasta los dulces y las comidas de restaurantes de comida rápida pueden tener un lugar en una dieta sana;
- Si su hijo come demasiado rápido, casi sin masticar alimentos, anímelo a comer con cuchillo y tenedor, y dígame que cuente hasta 20 ó 25 al masticar;
- Siéntense a comer en familia y sirva a todos lo mismo.



SECCIÓN 6

MENÚS Y PAN SALUDABLES

Cuando se preparan y cocinan las comidas en casa, tenemos un mejor control sobre el contenido nutricional y todas las propiedades saludables que ofrecen los alimentos que come. Es también una forma de ahorrar dinero.



1. DOS EJEMPLOS DE MENÚS

Menús equilibrados, a base de combinación macronutrientes para niños sanos.

Menú Saludable para escolares de 5 a 9 años.

Desayuno:

Una taza de leche descremada.
Media taza de cereales bajos en azúcar (cornflakes naturales).
Una taza de fruta de temporada picada.

Media mañana:

Un Sanduche pequeño de 2 rodajas de pan integral, lechuga, tomate, y Dos cucharas de atún en agua. (Puede intercambiar el atún por una tortilla de huevo o una rodaja de queso fresco)
Un Jugo de naranja.

Almuerzo:

Sopa de verduras (1/2 taza de verduras variadas).
Pollo al horno (3 onzas, o calcule el tamaño de la palma de su mano).
Una taza de papas cocidas.

Ensalada salteada (suquini, zanahoria, vainitas).
Fruta picada o un vaso de jugo.
Agua.

Tarde:

Una taza de yogur bajo en grasa.
Una pera.
Un vaso de agua.

Cena:

Crema de calabaza.
Carne con poca grasa cocinada con una cucharita de aceite de oliva.
Media taza de arroz o yuca cocida.
Agua.

Antes de dormir:

Una manzana cocida.

Ejemplo de Menú Saludable para escolares de 9 a 11 años.

Desayuno:

Una taza de leche descremada.
Un pan.
Una cucharadita de mermelada.
Un huevo.

Media Mañana:

Un Sanduche de queso bajo en grasa.
Una mandarina o fruta de temporada.
Agua.

Almuerzo:

Un plato de sopa de crema de coliflor.
Filete de res (mida con la palma de la mano) cocido con 1 chucharita de aceite de oliva.
Tres cuartos de taza de arroz.

Un cuarto de taza de alverjas cocidas.
Tres cuartos de zanahorias cocidas, agregue una cucharita de aceite de oliva.
Jugo de naranja o fruta de temporada.

Tarde:

Una manzana o fruta de temporada.
Una taza de leche chocolatada baja en grasa.
Agua.

Merienda:

Una taza de brócoli y a30gm de queso rallado para gratinar.
Tres onzas de pescado frito.
Una papa cocida.
Jugo de naranja o fruta de temporada.

2. PAN NUTRITIVO Y SABROSO

Hacer el pan en casa, es una forma de ahorrar dinero. Hágalo con sus niños al menos una vez por semana! Sus niños van a disfrutar del momento, van aprender a hacer y a comer pan saludable. Así, quizás un día usted llegue del trabajo y los niños quieran empezar a elaborar el pan por incentivo propio.

El proceso parece complejo, pero requiere sólo unos 15 minutos. El tiempo que le toma ir a una panadería.

Con la cantidad presentada obtiene de 8 a10 panes.



Ingredientes

Una taza de harina de trigo, mezclada con un poco harina de haba.
Un cuarto de taza de germen de trigo.
Un cuarto de taza de harina de avena.
Un cuarto de taza de concentrado de fibra (salvado de trigo).
Un cuarto de taza de semillas de linaza.
Una taza de agua.
Utensilio: 1 sartén antiadherente

Manera de Preparar

1 - Coloque todos los ingredientes en un recipiente, bastante profundo. Haga un hoyo y vierta el agua.
Reservar un poco de harina y 1 taza de agua para ir agregando en el siguiente paso, si es necesario.

2 - Amase con la mano. Inicialmente, lo normal es que la masa se pegue a la mano. Pero con continuidad, se espera a que la masa comience a despegarse, y se va formando una masa homogénea.

Si no es así, agregue harina o agua para obtener una masa homogénea; amasar aproximadamente 1 minuto de modo que toda la harina pueda absorber el agua.

3 - Elabore una bola pequeña, colocarla sobre una mesa de mármol, previamente espolvoreada con harina y extenderla con el rodillo. Haga cuantas porciones sean necesarias.

4 - Cocine por los dos lados del pan en una sartén antiadherente, bien caliente y listo!

3. LOS MENUS DE LOS PADRES DE FAMILIA

En este capítulo, se pretende que los padres de familia creen sus recetas, orientándose por las siguientes reglas:

- Resaltar la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, y la leche.
- Incluir carnes con poca grasa, aves, pescado, frijoles, huevos o nueces en las comidas.
- Poca cantidad de grasas saturadas, grasas trans colesterol, sal (sodio) y azúcares adicionales.



BIBLIOGRAFÍA

Bassett Lucy y Ruel-Bergeron, Julio (2012) Promoción del Crecimiento y Desarrollo Saludable Avances y oportunidades en los programas de nutrición con base comunitaria en Centro América. Banco Internacional de Reconstrucción y Desarrollo / Banco Mundial.

Breda João y Nunes Emilia (2005) – Manual para una Alimentação saudável em Jardins de Infância: Direção Geral de Saúde, Portugal.

CDC - Centers for Disease Control and Prevention, FAO/WHO/UNU Expert consultation (2001) - Manual Human Energy requirements. Report of joint Rome, Oct 17-24. Disponible en: <http://www.cdc.gov/mmwr/pdf/rr/rr6005.pdf>.

CDC – Centers for Disease Control and Prevention (Oct. 2012). Anthropometric Reference Data for Children and Adults: United States, 2007 – 2010. [Obtenido nov. de 2013], Vital and Health Statistics, Serie. 11, n° 252, pp.1-48: http://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_11/sr11_252.pdf.

CDC - School Health Guidelines to Promote - Healthy Eating and Physical Activity Morbidity and Mortality Weekly Report- Recommendations and Reports, Sept 16, 2011 / Vol. 60 / No. 5 [Obtenido fev. de 2014], U.S. Department of Health and Human Services.

CNAN - Conselho Nacional de Alimentação e Nutrição (1997) - «Recomendações para a educação alimentar da população portuguesa», Revista Portuguesa de Nutrição, 7: 5-19.

Department of Nutritional Sciences (2010) - MyActivity Pyramid for Kids - [Obtenido Jun. de 2014], Disponible en: <http://extension.missouri.edu/p/n386>.

Haslam D, James W. (2005) - Obesity. Lancet; 366 (9492):1197-209.

Informe del Ecuador - Cumbre mundial sobre la alimentación cinco años después, 2001: Ministerio de Agricultura y Ganadería, Oficina de Planificación de la Presidencia, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

International Prevalence Adult Obesity (2013) - [Obtenido ener 2014] Disponible en http://www.noo.org.uk/NOO_about_obesity/adult_obesity/international

Instituto Nacional de Estadística y Censos (2013) - Encuesta Nacional de Salud, Salud Reproductiva y Nutrición Ecuador 2011-2013, Ministerio de Salud Pública [Obtenido ener 2014] Disponible en: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/Ministerio de Salud Pública del Ecuador> (2008) – Série Guías Alimentarias para los adolescentes de la Sierra, Ministerio de Salud pública: Quito. **Ministerio de Salud Pública del Ecuador** (2011) - Guía de Actividad Física dirigida al personal de Salud II: Quito.

Martins, Maria do Céu Antunes (2012) - “Alimentação e identidade em contexto migratório: práticas e representações dos imigrantes do distrito de Castelo Branco”. Tese de Doutoramento. Universidade de Évora.

Martins, Maria do Céu Antunes (2014) – “Diagnóstico nutricional de los niños que se benefician de la Obra Social Jorge Carrión SJ”- Estudio realizado en el ámbito del Proyecto Prometeo- En la lucha contra los problemas de nutrición en la ciudad de Cuenca: diagnosticar para saber y educar para prevenir. Seminario presentado en el Consejo Cantonal de Salud, Cuenca.

Nacional Institutes of Health US (2005) - Cómo las Familias encuentran el equilibrio: Un manual para los padres de familia: U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health.

OMS (2012) - Obesidad y Sobrepeso [Obtenido Dic 2013] Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>.

Ong K, Loos R. (2006) – “Rapid infancy weight gain and subsequent obesity”: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr*: 95(8): 904-8.

PMA - Informe annual- Report Programa Mundial de Alimentos WorldFoodProgramme Ecuador 2011 [Obtenido Abr 2013]. Disponible en:http://www.adaptation-fund.org/sites/default/files/WFP%20in%20Ecuador%20-%202011%20Annual%20Report_0.pdf

Portugal - Direção Geral de Saúde, Plataforma contra a obesidade (2013) - [Obtenido Ener 2014] Disponible en: <http://www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt/>.

Reyes, Paola Astudillo & Armijos, Kerly González (2012) - [Obtenido Abr 2013] Disponible en:[http://www.nutrinfo.com/pagina/info/tesis_paola\[1\].pdf](http://www.nutrinfo.com/pagina/info/tesis_paola[1].pdf).

Secretaría de Desarrollo Humano (2013) - Documento editado por la Secretaría de Desarrollo Humano –

Cuenca - Perfil para la presentación de proyectos [Obtenido 12 Abr 2013]. Disponible en: <http://www.salud.gob.ec/programa-accion-nutricion/>.

Tabela adaptada do Manual Human energy requirements (2001 -Report of joint FAO/WHO/UNU Expert consultation, Rome, 17-24 October.

WHO/FAO (1999) - «Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases».Serie de Informes Técnicos.

World Health Organization (WHO) (2004) - Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. Geneva: WHO [WHO Technical Report Series 894].

WHO Technical Report Series. OMS, Génève 1-160. (Obtenido Abr 2014). Disponible en: http://www.who.int/hpr/NPH/docs/who_fao_expert_report.pdf.

World Health Organization (WHO) (2008) - Worldwide prevalence of anaemia 1993–2005.WHO Global Database on Anaemia. Geneva: Who.[Accedido abr 2013]. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241596657_eng.pdf.

World Health Organization (WHO) (2010) - Global strategy on diet, physical activity and health. Ginebra (Suiza): WHO.



PROMETEO
Investigación Formación Desarrollo

Secretaría de
**Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación**