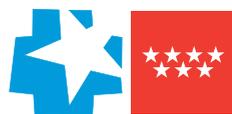


RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

Edad Escolar (6-12 años)



SaludMadrid

INTRODUCCIÓN

Una alimentación saludable, equilibrada y suficiente es fundamental para el estado de salud de los niños y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuiremos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual.



CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA

- En esta edad, los niños se encuentran en un periodo de crecimiento estable. Es al final de este periodo cuando se inician los cambios propios de la pubertad y se acelera el crecimiento.
- Entre ellos existen grandes diferencias en la actividad física, lo que condiciona amplias variaciones en las necesidades de energía y en la cantidad de alimentos que son capaces de comer.
- Van logrando progresivamente cierto grado de independencia familiar.
- Los hábitos alimentarios que se adquieren en esta época, se mantendrán hasta la edad adulta.
- Sus preferencias alimentarias están más asentadas que en las etapas previas y suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta. Prefieren los alimentos dulces y comidas ricas en hidratos de carbono (hamburguesas, snack, fast-food, zumos, dulces, refrescos...) y chantajejan a los padres para comer lo que quieren.
- Los compañeros en el colegio y los medios de comunicación, son una gran influencia a la hora de las preferencias sobre los alimentos.

RECUERDA



Enseñar a comer de todo es la mejor forma de conseguir una dieta equilibrada.

RECOMENDACIONES

- Hacer 5 comidas/día, tres principales, respetando el orden normativo de los platos (1ª, 2ª con guarnición y postre) y que contenga todos los grupos de alimentos, un tentempié a media mañana y la merienda; de esta forma evitaremos el picoteo.
- Los tentempiés deberán ser no muy abundantes y caseros.
- Promoción de menús saludables, variados, que sean atractivos por su preparación culinaria y favorezca su consumo.
- Consumir alimentos ricos en fibra 2-3 veces al día (verduras, hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos y productos integrales) y realizar una ingesta adecuada de calcio, con un mínimo de dos raciones al día de leche o derivados lácteos (yogur principalmente), para permitir un correcto crecimiento y prevenir la osteoporosis en la edad adulta.
- El agua se debe tomar durante las comidas y a lo largo del día (unos 6 o 7 vasos al día). Siendo la única bebida que acompañe a las comidas y evitando zumos envasados y bebidas gaseosas.
- Regalarles material deportivo, desde balones, raquetas... animándoles a practicar actividad física y deportiva de forma habitual.
- Proponer que realicen una actividad física adecuada a su edad, que les guste y puedan elegir, intentando que realicen **al menos 1 hora al día** de actividad física moderada (caminar ligero o montar en bici) a vigorosa (correr o ir en bicicleta pedaleando rápidamente), pudiéndose alcanzar el tiempo recomendado por periodos más cortos. Además es conveniente realizar tres días por semana actividades vigorosas y de fortalecimiento muscular.
- Practicar actividad física con ellos tan frecuente como pueda y si quiere abandonar la práctica anímale a que no lo haga.
- Ayudarles a distribuir su tiempo, con un horario que incluya: comida, deberes del colegio, ver televisión, lectura y también realizar actividad física.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de ponerse a comer, y cepillarse los dientes y lengua después de cada comida.
- No olvidar hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico.
- Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo (caminar, bici, etc.) y las actividades al aire libre.
- Limitar el uso de pantallas (TV, videojuegos y ordenador) a menos de 2 horas al día y supervisar su contenido.



RECOMENDACIONES POR MOMENTOS DEL DÍA

• En el desayuno

Un desayuno completo es la mejor forma de empezar el día.

Debe contener **un lácteo, pan o cereales y fruta**.

Debe suponer un hábito familiar, dedicándole su tiempo, y haciendo que la familia participe.

• A media mañana

Fruta y/o un bocadillo es la mejor forma de continuar el día, evitando batidos, zumos preparados y bebidas azucaradas, mejor agua.

• En la comida

Que conste de **un primer plato**, verduras o farináceos (patatas, pasta y arroz), un **segundo** proteico (pescado, carne o huevo), acompañado de una guarnición complementaria al primer plato, si hemos servido verduras de primero, guarnición de farináceos y al revés.

Postre, **mejor fruta**.

Hacer partícipes a los niños en poner, quitar y servir la mesa.

• En la merienda

Un **bocadillo** acompañado de un **lácteo o fruta**.

• En la cena

Complementar con la comida, **que contenga los tres principales grupos de alimentos**.

Favorecer la comunicación familiar, evitando la televisión aprovechando para conversar y hacer balance del día.



FRECUENCIA RECOMENDADA PARA CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES (6-12 años)

Las medidas caseras son orientativas y podrán variar según el menaje de cada hogar:

Grupos de alimentos	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN* (en crudo y neto)	MEDIDAS CASERAS 1 plato normal		
FRUTAS 	Diario (raciones/día)	2-3	150-200 g	1 pieza mediana 5 unidades grandes (fresón) u 8 unidades medianas 2 mandarinas	
VERDURAS 		2-3	150 g plato principal 75 g guarnición	1 plato lechuga 1/2 plato verdura cocida	
LÁCTEOS 		2-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur	
ACEITE DE OLIVA 		2-3	5 g	1 cucharada de postre	
PAN y CEREALES 		2-3	30 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas "maría"	1 rebanada pan de molde o 2-3 dedos de una barra de pan 3 cucharadas soperas 4 galletas	
PASTA, ARROZ, MAIZ, PATATA 	Semanal (raciones/semana)	4	60-80 g arroz (crudo) 60-80 g pasta (crudo) 200-250 g patata plato principal 90-100 g guarnición	1,5-2 cucharones (cocido) 2/3 del plato hondo 1 ½ patata grande 1 patata grande	
LEGUMBRES 		2-3	50-70 g crudo	1,5-2 cazos de servir (cocido) 1 plato hondo raso	
PESCADO 		4	100-120 g	1 filete mediano	
CARNES MAGRAS, AVES 		3	90 g carne 150 g pollo	2 filetes pequeños tipo cinta lomo 2 muslitos pollo 2/3 filete de ternera pequeño	
HUEVOS 		3 huevos	60-75 g	1 huevo M/L	
FRUTOS SECOS 		2	15 g	3 nueces 12 avellanas o almendras	
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS 		OCASIONALMENTE			
AGUA 		Diario (raciones/día)	4-5	200cc	1 vaso
ACTIVIDAD FÍSICA 			Diario	Al menos 1 hora/ día de actividad física moderada a vigorosa más 3 días/ semana de actividades vigorosas y fortalecimiento muscular	Caminar ligero Montar en bicicleta

*Los rangos de ración varían en función de la edad y actividad física del niño.

	COMIDA	DESAYUNO
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> - GUISO DE CARNE de ternera, con patatas y verduras - ENSALADA de mezclum de lechuga, tomate, atún, aceitunas, zanahoria, maíz. - Fruta. 	Leche Cereales Fruta
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> - LASAÑA DE VERDURAS: berenjena, calabacín, brócoli, zanahoria, tomate y bechamel de espinacas. Rehogar las verduras, unificar el relleno con tomate frito y rellenar las capas. Cubrir con la bechamel - HUEVOS ROTOS CON PATATAS. - Fruta. 	
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO: caldo de pollo, fideos, huevo duro, jamón. - REDONDO DE TERNERA EN SALSA CON GUISANTES: Picar el ajo y la cebolla, echar la carne y dorarla. Añadir el vino blanco las patatas y los guisantes hasta que esté hecha la carne. Cortar en rodajas finas la carne y triturar la salsa. - Fruta. 	
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> - GUISO DE GARBANZOS CON LACÓN - MERLUZA AL HORNO CON PISTO: tomate, pimiento, berenjena y calabacín. - Fruta. 	
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ SALTEADO CON CALABACÍN, TOMATE Y SETAS: (Pochar ajo y cebolla, añadir calabacín, tomate y setas. Saltear con el arroz cocido). - JAMONCITOS DE POLLO ASADOS: Trocear las verduras y cubrir con agua. Triturar con un poco de nata. Hacer un majado de ajos, zumo de limón y brandy para regar los muslitos mientras se cocinan al horno. - Fruta. 	Fruta Yogur Bocadillo
SÁBADO	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON ARROZ: lentejas, arroz, patatas, tomate, chorizo y pimiento. - LENGUADO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS. - Fruta. 	*Sólo un único elemento.
DOMINGO	<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA con tomates cherry, aceitunas negras, maíz, queso, pavo, lechuga y zanahoria. - EMPANADILLAS DE CARNE: (Sofreír cebolla, zanahoria, calabacín, y brotes de soja. Dorar los trocitos de pollo y añadir a la verdura. Rellenar las empanadillas y hornearlas pintadas con huevo). - Fruta. 	Lácteos Frutas naturales Zumos naturales Bocadillo (variado)
		*Uno o varios elementos y

CENA



- **CREMA DE CALABAZA**, zanahoria, patata, puerro, queso
- **CROQUETAS DE MIGAS DE BACALAO**, espinacas, cebolla y bechamel.
- Fruta.

- **HABITAS CON JAMÓN**: (Rehogar el ajo, la cebolla con los habitas cocidas y el jamón).
- **DORADA A LA PLANCHA** con las rodajas de calabacín.
- Fruta y vaso de leche.

- **CREMA DE VERDURAS**.
- **ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON TOMATE**.
- Fruta y vaso de leche.

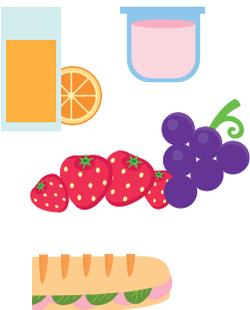
*Para un desayuno equilibrado son necesarios los tres elementos.

MAÑANA



- **PURÉ DE CALABACÍN**, zanahoria, judía verde, puerro, patata y un queso.
- **FILETE DE POLLO CON Salsa DE MANZANA**: (Sofreír la manzana añadir azúcar, ralladura de limón, vino blanco y agua hasta cubrir y reducir. Rectificar el punto de sal al final).
- Fruta y vaso de leche.

- **ESCALIVADA**: ajo, cebolla, pimiento rojo, tomate y berenjena.
- **TORTILLA DE ATÚN**.
- Yogur



- **PURRUSALDA**: puerro, patata, zanahoria, bacalao y fumet.
- **ROLLITOS DE CALABACÍN**, queso cremoso, frutos secos y jugo de carne. (Hacer láminas de calabacín a la plancha y rellenar con los ingredientes).
- Fruta y vaso de leche.

- **SOPA MINISTRONE**: Rallar tomate y freír, añadir caldo de pollo con zanahorias, calabacín, espárragos, judías y pasta. Cocer a fuego medio.
- **SALMÓN AL HORNO**: salmón, orégano y tomates asados
- Fruta y vaso de leche.

en cantidad nunca excesiva.

LO QUE LA FAMILIA PUEDE HACER

- Evitar alimentos “premio-castigo”, no recompensar al niño con sus alimentos preferidos (sobrealimentación), mejor elógielo, abrácelo y préstele atención.
- Utilizar el concepto de alimentos más saludables (frutas, verduras, cereales, etc.) y menos saludables (chips, chucherías, bollería, etc.), ayudará a fomentar el consumo de los alimentos con menos grasas y más nutritivos.
- Evitar el menú opcional, estimular que los niños colaboren en la cocina y en la compra, planificar un menú variado semanal y explicar por qué se compra un producto o se guisa de cierta manera.
- Enseñar a mantener el hábito de “comer de todo”. Una dieta equilibrada, variada y suficiente, está relacionada con la prevención de alteraciones nutricionales y mejoras en la salud del niño.
- Mantener horarios y hacer alguna comida al día en familia. Es una oportunidad de convertirnos en un modelo de hábitos para el niño. Disfrutar de la cena todos juntos. En el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, todavía estamos a tiempo de compensar estas carencias.
- Enseñarle que debe:
 - Sentarse adecuadamente para evitar posibles problemas de espalda.
 - Comer despacio con tiempo, masticar poco a poco y evitar la TV mientras se come.
- Desarrollar el hábito de hacer un desayuno completo dedicándole tiempo, levantándose unos minutos antes si fuera necesario.
- Si come en el colegio, hay que conocer la planificación del menú, y programar las cenas en función de la comida, para no repetir el mismo grupo de alimentos en las dos comidas principales del día.
- Planear las comidas con antelación. Así suelen ser más equilibradas y completas. Podemos establecer un momento de la semana en el que diseñar el menú, y otro para comprar lo que necesitamos.

COMUNIDAD DE MADRID
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

Imprime: BOCM

Tirada: 20.000

Edición: Diciembre de 2018

Depósito legal: M-34705-2017

