

La **Organización de Consumidores y Usuarios** realiza análisis de los menús de los colegios. Se le hizo llegar el nuestro (ya valorado en años anteriores por el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Central de Asturias y modificado en consecuencia añadiendo más fruta) y éste es el resumen del minucioso estudio que realizaron:

Cómo debe ser una dieta equilibrada y, por tanto, deseada para un niño en edad escolar

- ☺ Variada
- ☺ Agradable
- ☺ Suficiente
- ☺ Adaptada a la economía

“La alimentación de los niños es siempre responsabilidad de los padres, y los colegios deben contribuir de manera adecuada a que el niño aprenda a comer.”

Pirámide de Alimentación Saludable



Grasas: 33% de la energía total. Se debe fomentar el consumo de pescado azul y de aceite de oliva.

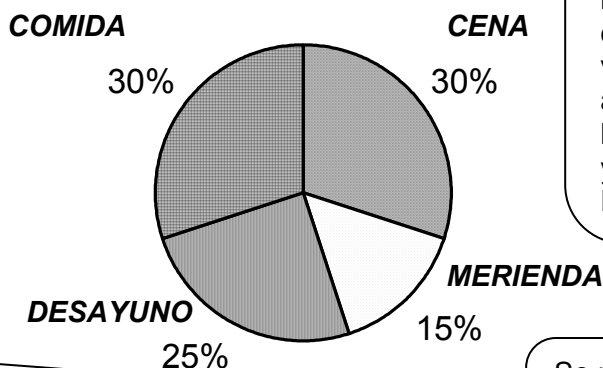
Proteínas: 15% del aporte calórico. Combinar proteína de origen vegetal y animal. **Lácteos:** también deben consumirse diariamente

Verduras y Legumbres: Se recomiendan 5 raciones de fruta y verdura al día.

Hidratos de carbono: 55% de las calorías (principalmente cereales y legumbres). Menos del 10% de este aporte será en forma de azúcares refinados.

- + Evitar el abuso de refrescos, la bollería industrial, chocolates y aperitivos salados.
- + Realizar una actividad física adecuada para la edad del niño.
- + Buena hidratación: en función del peso se aconseja que beba de 4 a 6 vasos de agua al día.

Reparto diario de las calorías:



No debe faltar un alimento rico en hidratos de carbono (arroz, pasta, pan, legumbre...) Ni la verdura como guarnición o parte del primer plato. Como fuente de proteínas carnes magras, pescado o huevos. De postre preferible la fruta o los yogures. **¡No abusar de frituras!**

Es el momento de **complementar la dieta del niño**, teniendo en cuenta lo que ha comido en el colegio: algo de verdura, algún alimento rico en hidratos de carbono y alguno proteico. Fruta en los postres.

Se recomienda recurrir a los lácteos, la fruta e, incluso, el bocadillo tradicional.

Un buen desayuno es fundamental en una correcta alimentación. Sin embargo, es con frecuencia inadecuado en los más jóvenes. Parece, además, existir una fuerte correlación entre “no desayunar” y obesidad.

Valoración del Menú del Colegio

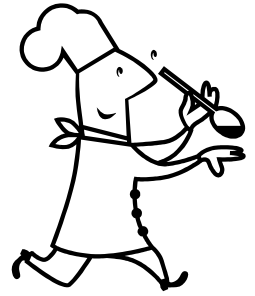
La valoración global es muy buena. Se considera que el menú es:

☞ **Variado.**

☞ Incluye **todos los tipos** de alimentos (hidratos de carbono, proteínas, grasas, verduras, hortalizas, lácteos y frutas).

☞ Y dentro de cada grupo **alterna** mucha variedad de alimentos.

Ya **desmenuzando** el menú señalan:



☞ **Hidratos de carbono** (pasta, arroz, patata...): aparecen como primer plato dos veces por semana, lo que es correcto. Esos días, en la cena los hidratos de carbono deberían aportarse como guarnición (por ejemplo, puré de patatas, patatas al horno, etcétera).

☞ **Legumbres:** aparecen dos días por semana, y es correcto.

☞ **Verdura:** aparece sólo una vez por semana, y en alguna semana aparece como guarnición, no como primer plato. Como se debe tomar verdura dos veces al día, una como plato y otra como guarnición, recomiendan que los días que en colegio se tome la verdura como plato principal, en la cena se la demos como guarnición y viceversa.

☞ **Fruta:** aparece cuatro veces por semana, lo que es correcto. Recomiendan que en la merienda y cena se les dé una pieza de fruta, preferiblemente entera, no en zumo, para aprovechar la fibra.

☞ **Proteínas:** comentan que el aporte es adecuado y recomiendan dar pescado dos ó tres días en casa, aconsejando diferentes preparaciones para su presentación.

☞ **Lácteos:** el aporte es adecuado.

☞ **Grasa:** aporte adecuado, en proporciones variadas; si bien hay bastantes fritos y guisados, por lo que recomiendan en casa (fines de semana y cenas) preparaciones con poca grasa, es decir, al vapor, horno, etcétera.

Valoración del Menú del Colegio por la **Organización de Consumidores y Usuarios**

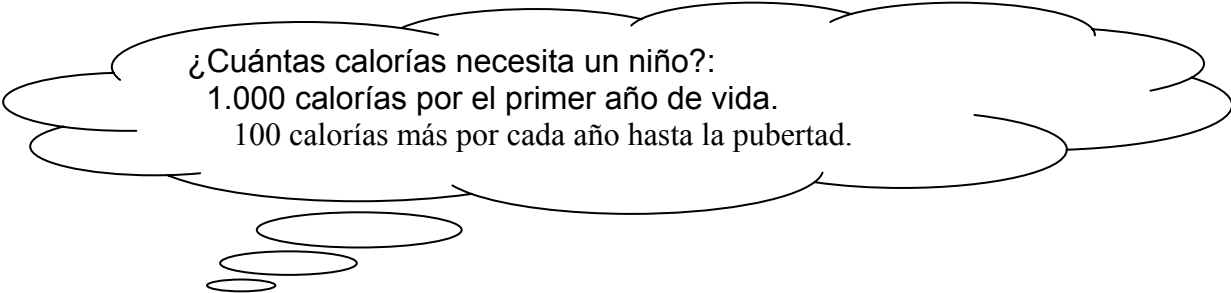


Más información sobre nutrición en:

<http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/infancia/home.htm>

Prevención de la OBESIDAD Infantil

La **OBESIDAD** es una **enfermedad** crónica multifactorial que constituye un gran **problema** de salud pública. Tiene gran relación con la alimentación y el estilo de vida, dos factores que han experimentado grandes cambios en los últimos años en los países desarrollados, disminuyendo claramente las **expectativas de vida** y provocando enfermedades como la **diabetes**, **hipertensión** arterial y aumento del **colesterol**.



¿Cuántas calorías necesita un niño?:
1.000 calorías por el primer año de vida.
100 calorías más por cada año hasta la pubertad.

Trascendencia de la obesidad

Los varones jóvenes son ahora 3 cm más altos y 7 Kg más pesados que hace 20 años. Si no se hace nada por evitarlo, en unos años la incidencia de obesos se triplicará. Antes se hacían cuatro comidas en casa y ahora se compran comidas preparadas con alto contenido calórico y grasa. Se come en el colegio, la merienda no es una norma y muchas veces ya no se cena en familia. Además, los niños realizan mucho menos ejercicio físico.

Los adolescentes con sobrepeso tienen un 70% de posibilidades de convertirse en adultos obesos y este porcentaje aumenta al 80% si uno o ambos padres sufren de sobrepeso u obesidad.

¿Cuál es la dieta saludable?

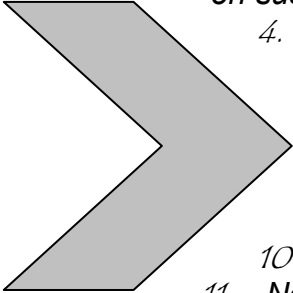
1. Consumir menos grasas saturadas y colesterol.
2. Aumentar el consumo de frutas y verduras: sigue la regla de los 5, 3 piezas de fruta más 2 veces verdura o ensalada al día.
3. Consumir preferentemente hidratos de carbono complejos: cereales, legumbres...
4. Consumir proteínas con moderación.
5. Limitar la sal a menos de 6 gramos al día.
6. Tomar calcio en las cantidades recomendadas.
7. Mantener el peso corporal normal.

La dieta saludable será aquella que proporciona las necesidades diarias de energía a través de los alimentos y será:

- **Completa** en cuanto a los componentes: hidratos de carbono, grasas y proteínas con las vitaminas y minerales precisos para nuestro organismo.
- **Equilibrada** en sus proporciones: 55% hidratos de carbono, 30% de grasas y 15% de proteínas.
- **Adaptada** en su contenido en calorías a la edad, sexo, actividad física, superficie corporal y hábitat geográfico.
- **Variada** en cada grupo de alimentos, incluyendo siempre verduras y frutas frescas.
- **Moderada** en el consumo de azúcares refinados y sal.

- **Limitada** en grasas animales y alimentos precocinados.
- Sencilla en su preparación, evitando fritos y rebozos (en todo caso, mejor utilizar aceite de oliva).
- Bien **repartida**, efectuando 5 comidas diarias.
- Se comerá acompañado siempre que sea posible. Evitar comer viendo la televisión.

**RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO
Y PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL EN LA INFANCIA
(Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición)**

- 
1. *Un niño obeso no es sinónimo de niño sano.*
 2. *La leche materna es el alimento ideal para los niños de 0 a 6 meses, pues aporta todos los nutrientes.*
 3. *Varíe los alimentos, sin sobrealimentar al niño: NO añada miel o azúcar en sus biberones. Use sal yodada.*
 4. *En la etapa preescolar, favorezca la comida familiar.*
 5. *Evite el picoteo de chucherías (ricas en grasas y azúcares).*
 6. *Use el agua como bebida.*
 7. *Dé al niño verduras y frutas (5 al día).*
 8. *Favorezca el ejercicio físico.*
 9. *Limite la televisión a menos de 2 horas al día.*
 10. *Aumente el desayuno antes de ir al colegio.*
 11. *No utilice los lugares de comida rápida.*
 12. *Cocine con poca grasa, evitando la carne muy grasa y los fritos.*
 13. *Evite que coman con distracciones (televisión, videojuegos...).*
 14. *Toda la familia se implicará en los buenos hábitos alimentarios.*

Importancia del desayuno

Es necesario dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentado en la mesa, a ser posible en familia y en ambiente relajado. Para ello se debe despertar al niño con la suficiente antelación y acostarlo a una hora apropiada, dejando preparado de la noche anterior el material escolar.

Frecuencia de consumo de los principales alimentos

Consumo ocasional

Margarina
Mantequilla
Bollería
Chucherías
Pasteles
Bebidas refrescantes
Helados
Carnes grasas
Embutidos

Consumo habitual

Pescados : 3-4 raciones / semana
Carnes magras: 3-4 raciones / semana
Huevos: 3-4 raciones/ semana
Legumbres: 2-4 raciones / semana
Frutos secos: 3-7 raciones/ semana
Leche, yogur y queso: 2-4 raciones / día.
Aceite de oliva: 3-6 raciones / día.
Verduras: 2 o más raciones / día.
Frutas: 3 o más raciones / día.
Pan, cereales, cereales integrales,
arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones / día.
Agua: 4 a 8 raciones / día.

Mari Luz Bobis.

Supervisora del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Central de Asturias.

