



# ¿TÚ QUÉ COMES?

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**ESCUELA DE PADRES**  
**PARA UNA VIDA SANA:**  
TRUCOS, CONSEJOS Y  
EDUCACIÓN BÁSICA  
PARA LA NUTRICIÓN  
DE TODA LA FAMILIA.



COLEGIO PURÍSIMA CONCEPCIÓN  
MIÉRCOLES 5 DE MAYO DE 2011  
16:45 HORAS  
(HABRÁ SERVICIO DE GUARDERÍA)



## CHARLA DE ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

El Jueves 5 de Mayo asistimos a la Escuela de Padres con un tema muy interesante: La alimentación de nuestros niños.

La obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública a nivel mundial, habiendo sido denominada por la OMS como “la epidemia del siglo XXI”.

Los últimos datos sobre obesidad infantil en España resultan alarmantes. En apenas dos décadas, se ha pasado de un índice de **obesidad infantil del 5% al 16,1%**, porcentaje que nos sitúa entre los países con mayor prevalencia de obesidad de Europa.

Las bases de una buena alimentación las debemos poner desde que los niños son pequeños y empiezan a comer con la familia.

Intentamos darles lo mejor y que sus hábitos sean los más saludables posible, y para ello traemos estos diez consejos para una correcta alimentación de los niños.

Es *un decálogo* elaborado por el Consejo Europeo de Información sobre Alimentación (EUFIC), un organismo sin ánimo de lucro que proporciona información científica sobre alimentos y otros temas relacionados con la nutrición a los medios de comunicación, los profesionales de la salud y la nutrición, las autoridades educativas y al público en general.

## **DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

**1. Disfruta de la comida.** Intenta comer alimentos diferentes cada día para gozar de una alimentación variada y disfrutar de ella. Come con tus familiares y amigos.

**2. El desayuno es una comida muy importante.** Tu cuerpo necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial. Elige para el desayuno alimentos ricos en carbohidratos, como pan, cereales y fruta. Saltarse comidas, y en especial el desayuno, puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso. Si no comes nada para desayunar, estarás menos concentrado en el colegio.

**3. Come muchos alimentos variados.** Consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. Necesitas 40 vitaminas y minerales diferentes para mantenerte sano, y no hay ningún alimento que por sí sólo pueda aportártelos todos. No hay alimentos “buenos” o “malos”, así que no tienes porqué dejar de comer las cosas que te gustan. Simplemente asegúrate de que consigues un equilibrio adecuado y come una gran variedad de alimentos. ¡Toma decisiones equilibradas en cada momento!

**4. Basa tu alimentación en los carbohidratos.** Estos alimentos aportan la energía, las vitaminas y los minerales que necesitas. Algunos alimentos ricos en carbohidratos son la pasta, el pan, los cereales, las frutas y las verduras. Intenta incluir alguno de estos alimentos en cada comida ya que más de la mitad de las calorías de tu dieta deberían provenir de ellos.

**5. Come frutas y verduras en cada comida.** Puedes disfrutar de las frutas y las verduras en las comidas, o consumirlas como sabrosos tentempiés entre comidas. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra. Deberías intentar consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.

**6. La grasa.** Todos necesitamos incluir algo de grasa en nuestra dieta para conservar una buena salud, pero consumir demasiadas grasas, y en particular grasas saturadas, puede ser malo para nuestra salud. Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos enteros, los pasteles, bollos, carnes grasas y salchichas. Come de forma equilibrada - si a la hora de la comida consumes alimentos ricos en grasas, intenta tomar alimentos con menos grasas en la cena.

**7. Los tentempiés.** Picar entre comidas aporta energía y nutrientes. Escoge tentempiés variados, como frutas, bocadillos, cereales, yogures, frutos secos y chocolate. Asegúrate de que tus elecciones son variadas para mantener el equilibrio en tu dieta, y no comas demasiado, sino no tendrás hambre a la hora de la comida.

**8. Saciar la sed.** Tienes que beber muchos líquidos porque un 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos seis vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio. El agua y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.

**9. Cuídate los dientes.** Cuídate los dientes y lávatelos dos veces al día. Los alimentos ricos en almidón o azúcares pueden influir en la aparición de caries si se comen con demasiada frecuencia, así que no picotees o bebas refrescos a todas horas.

**10. Ponte en movimiento.** Estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes, así que haz ejercicio. Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo. Si tomas demasiadas calorías y no haces suficiente ejercicio puedes engordar. El ejercicio físico moderado te ayudará a quemar las calorías que te sobran. ¡No tienes que ser un atleta para ponerte en marcha!