

Materiales de orientación para padres  
y madres de alumnos 3:

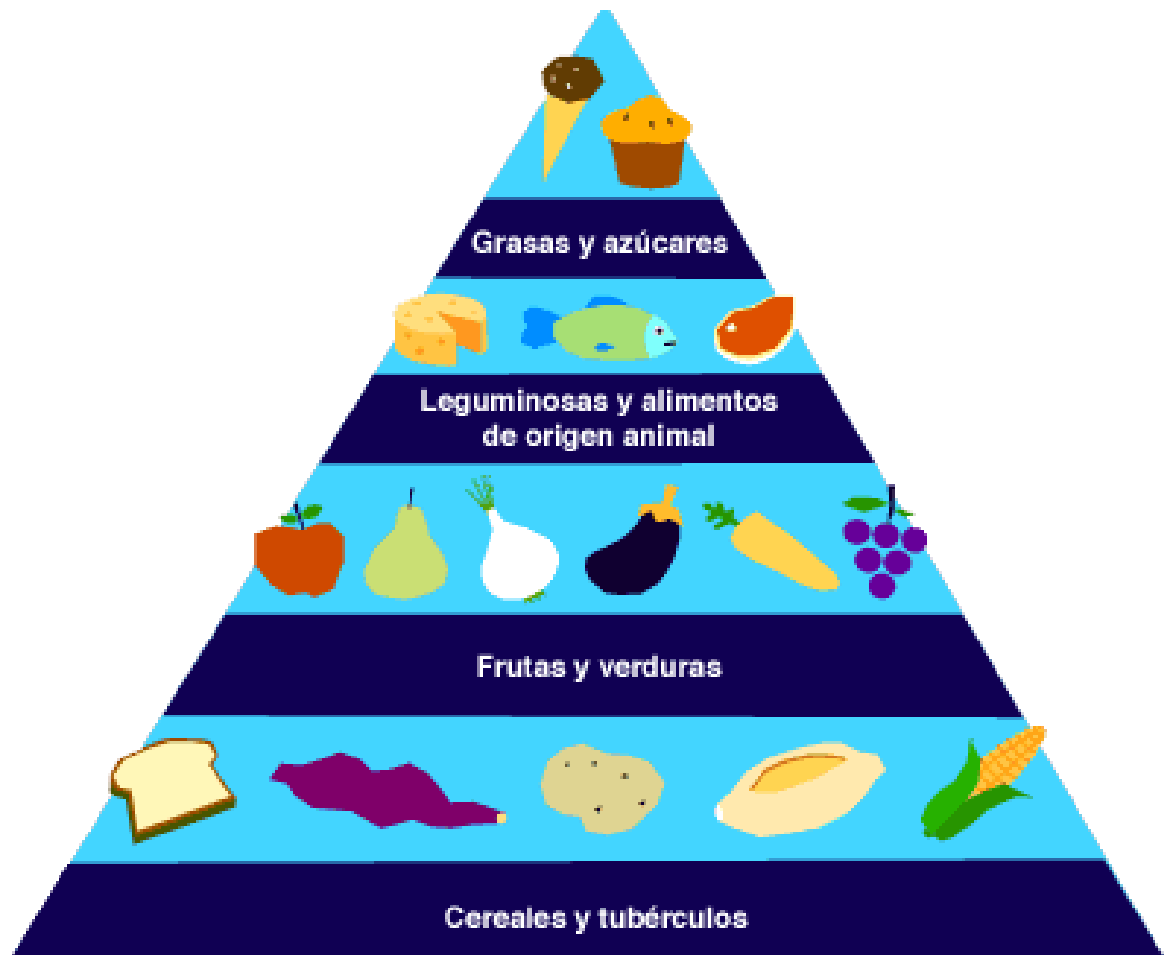
**ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

1. LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO
2. TODOS LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS QUE HEMOS ADQUIRIDO LOS APRENDIMOS PRINCIPALMENTE EN CASA CUANDO ÉRAMOS NIÑOS, IMITANDO A NUESTROS MAYORES
3. DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

**Estimados padres y madres:**

De acuerdo con el compromiso del centro de mantener un contacto permanente con los padres y madres del alumnado del centro, os entregamos el tercer cuaderno de temas de interés para padres. Queremos que estos materiales os ayuden a conocer mejor a vuestros hijos, su estudio y su proceso de madurez.

En este número tratamos varios asuntos que nos preocupan relacionados con los hábitos saludables.



## **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

### **1. LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESAYUNO**

Un estudio nos muestra datos alarmantes acerca del hábito del desayuno de los niños españoles:

- El 8% de los niños españoles acude al colegio sin haber desayunado.
- Sólo el 5% realiza un desayuno completo.
- Para el 74,6%, el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche, solo o acompañado de azúcar, galletas, bollería o pan.
- Sólo el 9% toma zumos de fruta y el 5% alguna pieza de fruta entera.

#### **¿Por qué son tan graves estos resultados?**

Porque el aporte energético-calórico del desayuno es un elemento clave para que el niño afronte con fuerzas no sólo la actividad física de la mañana, sino que también contribuirá a un correcto rendimiento intelectual en las tareas escolares. Por lo tanto, un desayuno completo:

- Contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- Evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares, etc).
- Puede contribuir a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar.

#### **¿En qué consiste un buen desayuno?**

Aconsejamos que el desayuno esté formado por Lácteos, Cereales y Frutas. Es necesario dedicar al desayuno entre 15 a 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado. Para ello, aconsejamos despertar al niño con suficiente tiempo, acostarlo a una hora apropiada y dejar preparado desde la noche anterior el material escolar.

SI A MEDIA MAÑANA DESEAN TOMAR ALGO EN EL INSTITUTO ES PREFERIBLE Y ACONSEJABLE LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES COMO BOCADILLOS, ZUMOS, YOGURT O FRUTA NATURAL, EVITANDO LOS ALIMENTOS GRASOS, LA BOLLERÍA INDUSTRIAL Y LAS GOLOSINAS (CHUCHERÍAS).

---

### En resumen...

- La adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños es fundamental para favorecer su crecimiento y desarrollo, así como también para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta.
  - Si un niño se encuentra bien alimentado, tendrá mayor rendimiento escolar y más energía para realizar la actividad física en la escuela.
  - La familia y la escuela juegan un papel fundamental en la educación alimentaria de los niños
  - La mejor alimentación para un niño es una alimentación variada, que aporte por día todos los grupos de la pirámide alimentaria.
  - Debemos procurar que los niños disminuyan el consumo de ciertos alimentos, como bollería, golosinas o chucherías). Es preferible que en el Instituto consuma un bocadillo, una tostada o una pieza de fruta durante los recreos.
  - Es importantísimo estimular el ejercicio físico en los niños, que aprendan la importancia de una vida activa, siempre con el ejemplo de sus mayores
  - El desayuno debe ser un momento de encuentro familiar, donde el niño se encuentre relajado y donde se consuman lácteos, cereales y frutas
-

## **2. TODOS LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS QUE HEMOS ADQUIRIDO LOS APRENDIMOS PRINCIPALMENTE EN CASA CUANDO ÉRAMOS NIÑOS, IMITANDO A NUESTROS MAYORES**

### **La responsabilidad de ser padres**

- Debemos tener en cuenta que los niños observan nuestra forma de comer, los alimentos que compramos, cómo cocinamos... y luego aceptan dichos hábitos y se acostumbran a ellos.
- En ese momento, los niños no pueden elegir cómo y qué comer... somos los padres los responsables de esa elección.
- Por lo tanto, la responsabilidad es muy grande y desafiante, ya que, como vimos anteriormente, si un niño se alimenta bien desde su infancia, tendrá seguramente una mejor calidad de vida.
- Por el contrario, si los niños aprenden que lo normal, por ejemplo, es consumir una alimentación rica en grasas, es muy probable que en la edad adulta aumente el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con una mala alimentación.
- Si somos padres y no nos alimentamos bien, la mejor decisión que podemos tomar es mejorar nuestros hábitos alimentarios y así, como en tantas otras cosas, brindar el mejor ejemplo a nuestros hijos.

### **¿Cuál es la mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios?**

- Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que debemos realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y el apoyo de nuestros hijos.
  - Transmitir el mensaje educativo más importante: tener hábitos alimentarios sanos significa consumir una alimentación variada y equilibrada. Esto se consigue con una amplia variedad de alimentos, como muestra la pirámide. Por ello, con nuestros hijos debemos trabajar con la pirámide y su significado. En el supermercado, podemos enseñar los diferentes tipos de alimentos que se nos ofrece y la responsabilidad y libertad que tenemos a la hora de elegir los mejores alimentos para nuestra salud.
  - Enseñar la importancia del momento de la comida:
    - Cómo y cuándo lavarnos las manos y los dientes
    - El respeto por la cocina y sus peligros
    - Los buenos modales en la mesa
    - La importancia de comer despacio y con tranquilidad
  - Dejar que los niños colaboren en la elaboración de la comida, siempre teniendo los cuidados pertinentes en la cocina.
-

- Incluir diferentes sabores, colores, texturas y consistencias en los platos, con el fin de estimular las ganas de comer de los niños.
- A la hora de comer, es muy importante utilizar sillas, vajilla, vasos y utensilios que los niños puedan manejar cómodamente.
- Debemos tratar que los niños sean partícipes del momento de la comida, invitándolos a poner la mesa, traer los alimentos, recoger y limpiar la mesa después de comer.
- Ayudar a los niños a prepararse para comer, ofreciéndoles actividades que ayuden a relajarse.
- Que los niños aprendan y se recreen con libros y vídeos instructivos sobre alimentación sana.
- Servir la comida en un ambiente atractivo y relajado: No olvidar que "la hora de comer" debe ser lo más agradable y distendida posible.
- En la mesa, mantener una conversación tranquila y no forzada, tratando que los niños hablen de sus experiencias con los alimentos, como saben, como huelen, etc.
- Nunca utilicemos los alimentos como premio o castigo.
- Tratar de observar y comprender la personalidad y las reacciones de los niños con los alimentos.
- Es conveniente servir porciones apropiadas: la porción para un niño no es la misma que la de un adulto.

### **La televisión: el obstáculo de la comunicación**

Todos sabemos que al mirar la tele mientras comemos es imposible entablar una conversación "con los cinco sentidos" con las otras personas de la mesa. Si potenciamos esa costumbre en los niños, seguramente obtendremos menos iniciativa de diálogo y un silencio en la mesa que lo único que fomentará será el hábito de comer rápido y mal.

Por lo tanto, recomendamos aprovechar el momento de la comida para disfrutar en familia y conversar con los niños, demostrándoles la importancia de comer en ese entorno.

### **Construyendo una imagen positiva**

Nuestros hijos viven en una sociedad que puede potenciar desórdenes de la alimentación y obsesiones en la imagen corporal. Es nuestro deber colaborar en la construcción de la autoestima de nuestros hijos y de enseñar la importancia de apreciar sus cualidades personales.

Importante: Si nuestro hijo tiene sobrepeso u obesidad, debemos asesorarnos por un profesional sanitario (médico, dietista, nutricionista, etc.) sobre la terapia más adecuada, y evitar imponer dietas o duras restricciones en la alimentación del niño, que puedan acomplejarlo. Los profesionales del centro de salud nos pueden asesorar en esta tarea.

---

También debemos estimular la actividad en casa: con juegos deportivos, por ejemplo, y evitar que los niños se sienten mucho tiempo delante del ordenador o la televisión. El sedentarismo en los niños aumenta el riesgo de obesidad. En el momento de mirar la TV, tratemos de crear juegos activos durante la publicidad.

### **En resumen...**

- Es responsabilidad de los padres inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños.
  - Está en nuestras manos la salud de nuestros hijos, y por lo tanto, debemos dar ejemplo y colaborar junto a ellos en la adopción de nuevas y mejores formas de alimentación.
  - Tratemos de transmitir la importancia del respeto hacia los alimentos y hacia el momento de la comida.
  - Es muy importante que los niños vivan ese momento en un ambiente relajado, de diálogo y de alegría, no de discusiones, cuestiones laborales o televisión.
  - Si nos falta el tiempo para cocinar o comprar alimentos porque trabajamos, debemos planificar con tiempo, tanto lo que vamos a comer durante la semana, como la compra.
  - Cuantas más horas estemos delante de la TV o el ordenador, menor es la calidad de vida que tendremos en un futuro. Y ese riesgo en los niños es aún mayor.
  - Es importante que los jóvenes aprendan a comprar y elaborar alimentos en el seno de la familia, con el fin de estimular la autonomía en la alimentación durante la edad adulta.
  - Tratemos de apreciar cada momento en familia, y que nuestros hijos aprendan a valorar las actividades al aire libre y la satisfacción que éstas conllevan.
-

### 3. Y recuerda ...

#### (DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE)

1. Cuanta mayor **variedad** de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada, sana, y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Los **cereales** (pan, pasta, arroz, etc.), excepto los cereales con gluten para las personas que padecen enfermedad celiaca, las **patatas** y las **legumbres** deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, **debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas e hidrogenadas**, para que representen menos de un 10% (sobre el total de calorías). Consulta la etiqueta del producto.
4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo **combinar proteínas de origen animal** (pescados, carnes) **y vegetal** (por ejemplo: legumbres).
5. Se **debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas** hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones (piezas) de estos alimentos.
6. **Limitar** el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, y refrescos.
7. **Reducir el consumo de sal**, de toda procedencia, a menos de 3 a 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.
8. **Beber** entre uno y dos litros de **agua** al día.
9. **Nunca prescindir de un desayuno completo**, compuesto por lácteos, cereales (pan, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico intelectual en el colegio o centro de trabajo.
10. **Involucrar a todos los miembros de la familia** en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

## I.E.S. ENRIQUE DÍEZ-CANEDO

Calzada Romana s/n. 06490 - Puebla de la Calzada-  
Teléfonos: 924001820 - 924001821. Fax: 924001822. Urg.: 619794264  
Correo electrónico: ies.enriquediezcanedo@edu.juntaextremadura.net  
Página web: <http://iesediezcanedo.juntaextremadura.net>

---