

Alimentación inteligente para los padres y las escuelas

Prólogo

Para que nuestros hijos disfruten de un estilo de vida saludable y activo, es esencial que su alimentación sea balanceada y nutritiva.

La obesidad infantil está emergiendo como uno de los problemas más graves de salud del Estado de Victoria. En el año 2001, en Victoria, el 20% de los niños entre los 5 y 6 años de edad y el 23% de los niños entre los 10 y 12 años de edad, presentaban sobrepeso u obesidad.

Junto con las familias, las escuelas juegan un papel importante en enseñar a los jóvenes los conocimientos, habilidades y actitudes que ellos necesitan para desarrollar hábitos alimenticios saludables. El Gobierno de Victoria está comprometido a apoyar a las escuelas en fomentar la práctica de una dieta saludable.

Los servicios escolares de alimentación, como las cantinas de las escuelas, los programas de desayunos y el cuidado fuera de las horas de escuela, proporcionan una importante fuente de nutrición para muchos estudiantes. Todos los servicios de alimentación de las escuelas deberían guiarse por las pautas de alimentación saludable y nutrición, desarrolladas por el Consejo Nacional de Salud e Investigaciones Médicas (*National Health and Medical Research Council*). Estas pautas aseguran que los niños tengan una dieta balanceada para ayudarles a crecer y desarrollarse.

Invito a los padres a tomar parte activa en el desarrollo e implementación de las pautas de alimentación saludable en las escuelas de su localidad. El trabajo conjunto de las familias y de las escuelas asegurará que todos los estudiantes reciban un mensaje uniforme sobre una alimentación saludable, adquiriendo, al mismo tiempo, valiosos conocimientos y habilidades esenciales para mantener una vida activa y saludable.

La Honorable Lynne Kosky, MP
Ministra de Educación y Capacitación

Las pautas alimenticias para niños y adolescentes

El Consejo Nacional de Salud e Investigaciones Médicas ha desarrollado unas pautas alimenticias para niños y adolescentes: la “Guía australiana para una dieta saludable” (*Australian Guide to Healthy Eating*). El objetivo es ayudar a los niños y adolescentes a desarrollar hábitos de alimentación saludable a medida que ellos crecen. Esta guía sugiere que:

1. Los niños y adolescentes necesitan suficientes alimentos nutritivos para crecer y desarrollarse normalmente. Es importante para:

- Controlar con regularidad el crecimiento de los niños y los adolescentes
- Motivarlos a ser físicamente activos.

2. Se debería motivar a los niños y adolescentes a:

- Disfrutar de una gran variedad de alimentos nutritivos
- Comer mucha fruta y verdura
- Comer muchos cereales (incluyendo pan, arroz, pasta, fideos), preferiblemente integrales
- Incluir carne magra, pescado, carne de ave u otras alternativas, como legumbres y nueces
- Incluir alimentos lácteos bajos en grasa u otras alternativas
- Escoger el agua como bebida. Las bebidas alcohólicas no son recomendadas para los niños.

3. Se debe prestar atención a:

- Limitar el consumo de grasas saturadas y al consumo total de grasas
Las dietas bajas en grasa no son adecuadas para los niños
- Escoger alimentos bajos en sal
- Comer solamente cantidades moderadas de azúcar y al consumo de alimentos que contienen azúcar adicional.

- Adaptado con permiso del Consejo Nacional de Salud e Investigaciones Médicas, 2002.

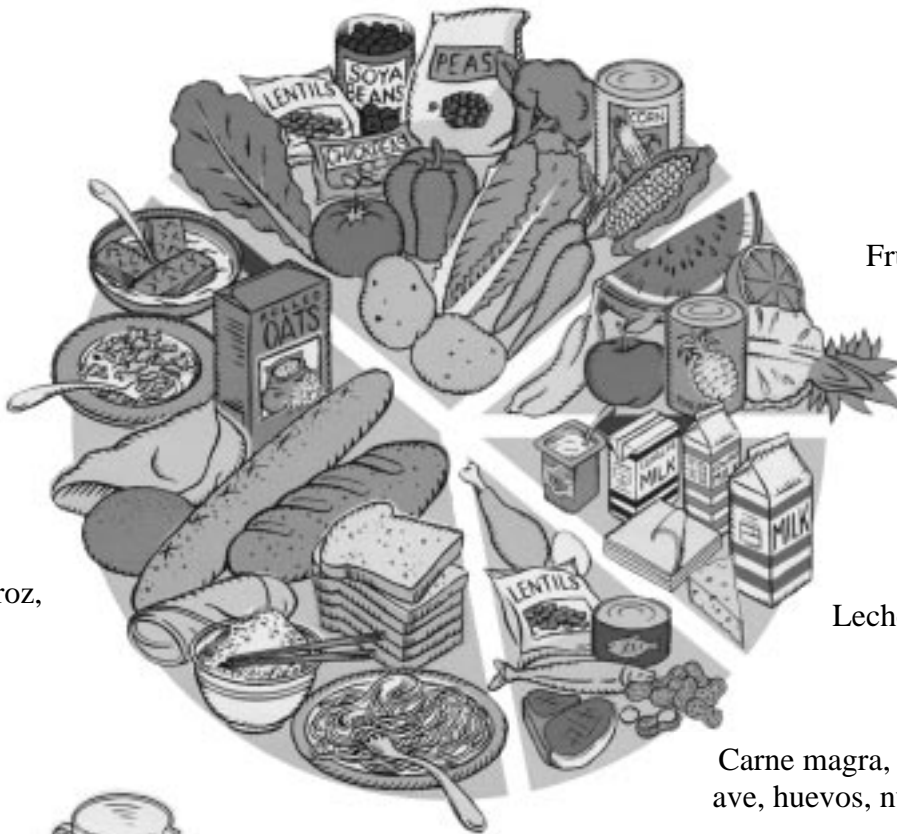
Guía para la alimentación de la familia

El diagrama de la “Guía australiana para una dieta saludable” nos dice cuánto y qué clase de alimentos necesitamos cada día, para obtener los suficientes nutrientes que son importantes para una buena salud y bienestar. El diagrama muestra los cinco grupos de alimentos que necesitamos diariamente.

Esto significa:

- Comer muchos alimentos que provienen de plantas, tales como pan, cereales, arroz, pasta, fideos, queso de soya, verduras, legumbres y frutas
- Comer cantidades moderadas de alimentos que provienen de animales, tales como leche, queso, yogur, carne magra, pescado, carne de ave y huevos
- Comer solamente pequeñas cantidades de aceites, margarina y otros alimentos con altos contenidos de grasa o azúcar
- Tomar mucha agua
- Seleccionar diferentes variedades de alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos.

Verduras y legumbres



Frutas

Pan, cereales, arroz,
pasta, fideos

Leche, queso, yogur

Carne magra, pescado, carne de
ave, huevos, nueces y legumbres

Tomar mucha agua



Escoger de estos algunas veces o en
poca cantidad

Formación de hábitos de alimentación saludable

Es necesario fomentar hábitos de alimentación saludable en casa y en la escuela. Los hábitos desarrollados durante la niñez son la base de los hábitos de alimentación años después. Las familias y profesores actúan como modelos de alimentación saludable y de un estilo de vida físicamente activo.

Entre las maneras de fomentar los hábitos de alimentación saludable se incluyen:

- Dar un buen ejemplo en casa ofreciendo con regularidad una variedad de alimentos nutritivos
- Conversar sobre la alimentación saludable y fomentar la actividad física
- Motivar a los niños para que participen en actividades relacionadas con alimentos, tales como planear comidas, comprar alimentos y cocinar
- Conversar con los hijos sobre la promoción y publicidad de los alimentos
- Interesarse en los alimentos que se comen o venden en las escuelas y fomentar que se escojan los saludables
- Comer juntos en casa, lo cual ayuda a desarrollar hábitos de alimentación más saludables.

El desayuno es la manera inteligente de comenzar el día

Comenzar el día sin un desayuno saludable es algo como salir de viaje sin ponerle gasolina al auto.

Los niños que no se desayunan:

- No tienen energía
- Tienen dificultad para concentrarse
- Dejan de adquirir nutrientes esenciales
- Se sienten decaídos
- Tienden a llenarse de alimentos poco saludables.

Un plato de cereal rico en fibra, con leche y un poco de fruta (por ejemplo fresca o enlatada), es una manera sencilla de proporcionar una manera saludable de comenzar el día. Al escoger un cereal, busque los cereales integrales que contienen poca grasa, sal y azúcar. Dentro de las opciones adecuadas se encuentran la avena (copos de avena), y los cereales sin azúcar y con hierro, por ejemplo las galletas de trigo. Evite los cereales cubiertos de azúcar y el *muesli* tostado con alto contenido de grasa.

Otros alimentos adecuados para el desayuno incluyen sopas de fideos, arroz, tostadas integrales o *muffins* con mermelada, miel o *vegemite*, yogur y fruta fresca, pan de fruta, frijoles enlatados con tostada, y huevos revueltos con tostada.

La necesidad de energía

Los niños necesitan energía para ayudarles a crecer. Ellos necesitan energía para que su cuerpo funcione adecuadamente, como también para sus actividades. Los alimentos y bebidas dan a los niños la energía que ellos necesitan.

No se recomienda el uso de dietas para controlar el peso de los niños y adolescentes, ya que ellos necesitan de una gran cantidad de nutrientes.

Los hábitos de una alimentación saludable, combinados con un estilo de vida activa, nos ayudan a mantenernos sanos y con peso saludable.

Para desarrollar huesos fuertes

Los niños y los adolescentes necesitan calcio para crecer y desarrollar huesos fuertes. Los alimentos lácteos como la leche, el queso y el yogur son ricos en calcio. Se recomienda que los niños y los adolescentes coman dos o tres porciones de estos productos todos los días.

Para planear almuerzos inteligentes

Para un almuerzo inteligente:

- Planee con anticipación a fin de tener disponibles los ingredientes
- Asegúrese de incluir en la lonchera de los niños una variedad de alimentos
- Prepare el almuerzo la noche anterior para evitar los apuros de las mañanas
- Involucre a los niños en la selección de alimentos de los cinco diferentes grupos señalados en el diagrama de alimentos
- Permítale a los niños escoger lo que ellos quieren comer, para reducir el número de almuerzos no consumidos. Si es posible, involucre al niño en la preparación de su propio almuerzo
- Mantenga fríos los alimentos para prevenir el desarrollo de bacterias peligrosas. Usted puede mantener frío el almuerzo colocando bolsas de hielo congeladas en la lonchera, usando loncheras con aislamiento térmico, congelando una botella plástica con agua, o congelando el yogur y la leche.

Ideas para la lonchera:

- Fruta fresca, en compota o enlatada
- Leche congelada
- Agua
- Yogur
- Ensaladas
- Bolas de arroz
- Fideos

- Trozos de verduras con yogur o salsa de queso
- Pan integral, pan árabe, tortas de arroz o galletas con una variedad de rellenos
- Sándwich con diferentes rellenos, tales como ensalada, verdura, queso, huevos, carne magra, atún, frijoles enlatados o mantequilla de maní
- Pizza vegetariana
- Productos de soya
- Pan de fruta
- Frutas secas y nueces
- Rodajas de queso
- *Scones*
- *Muffins* de fruta.

¿Sabía usted?

Las investigaciones nos dicen que:

- La obesidad infantil es un gran indicador de la obesidad en adultos, especialmente cuando uno de los padres o ambos son obesos.
- Hay una gran relación entre el tiempo que se pasa viendo televisión y el consumo de alimentos de alto contenido calórico. Los niños en familias que ven televisión mientras comen, consumen menos verduras y fruta, más pizzas, refrigerios y gaseosas.

La Encuesta Nacional de Nutrición (1995) encontró que, el día en que se realizó la encuesta:

- 4 de cada 10 niños (entre los 8 y 11 años de edad) no comieron fruta
- 2 o 3 de cada 10 niños no comieron verduras
- En peso, la mitad de las verduras comidas fue papa, en su mayoría frita o en puré con grasa adicional
- El 80% comió tortas, galletas y pasteles
- Un tercio comió papas fritas, *twisties* o *cheezels*
- El 10% del consumo promedio de energía fue proporcionado por gaseosas y jugos.

Refrigerios y bebidas inteligentes

Muchos niños y adolescentes activos y en crecimiento necesitan tomar refrigerios durante el día para obtener la energía necesaria. Los refrigerios escogidos deberían proporcionar tanto nutrientes como energía. Seleccionar entre una variedad de alimentos es la clave para un refrigerio saludable.

Los refrigerios que se encuentran en el comercio, como papas fritas, '*corn chips*' y comidas rápidas, tienden a ser altos en grasa y sal. Estos alimentos se deben limitar en la dieta, ya que no contribuyen de manera positiva al consumo general de nutrientes de un niño.

Algunas sugerencias para refrigerios son:

- Trozos de fruta fresca o congelada
- Nueces sin sal, semillas secas de calabaza, fruta seca o palomitas de maíz con sabor natural
- Rodajas o trozos de queso
- Un vaso de leche, una malteada de fruta o un vaso de yogur
- Trozos de verduras con una salsa de yogur
- *Muffins*, *scones* o pan de fruta
- Pan integral, galletas o pan árabe integral con mantequilla de maní o queso ricota
- Una rodaja de carne magra o un huevo duro.

Los niños y los adolescentes también necesitan tomar mucha agua cada día. Limite la cantidad de jugos de fruta, *cordial* y gaseosas que consumen los niños, ya que estas bebidas tienen un alto contenido de azúcar.

Better Health Channel: www.betterhealth.vic.gov.au