CHARLA

aramark

Pirámide Nutricional

Educación para la Salud

aramark

1.- Alimentación saludable:
Equilibrada
Higiénica
Suficiente
Variada

2.- Actividad física:
Aprender a jugar en equipo, normas, destrezas motrices, socialización...

3.- Hábitos de higiene:
Fomentar: limpieza, orden, independencia...

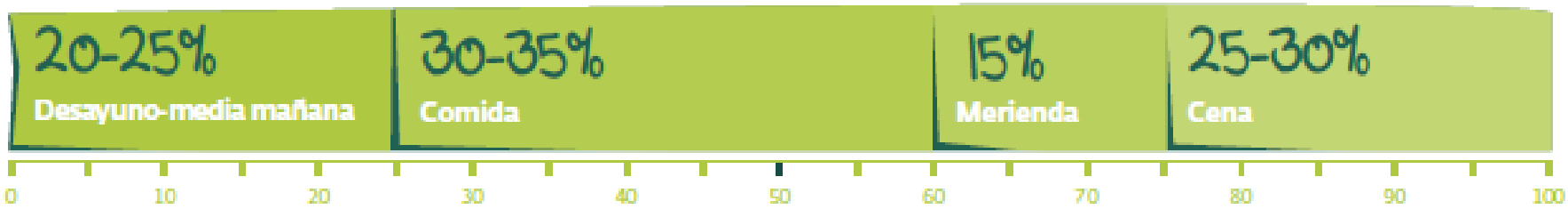
4.- Prevención de accidentes y enfermedades:
Actitud preventiva, desarrollo de la autonomía...

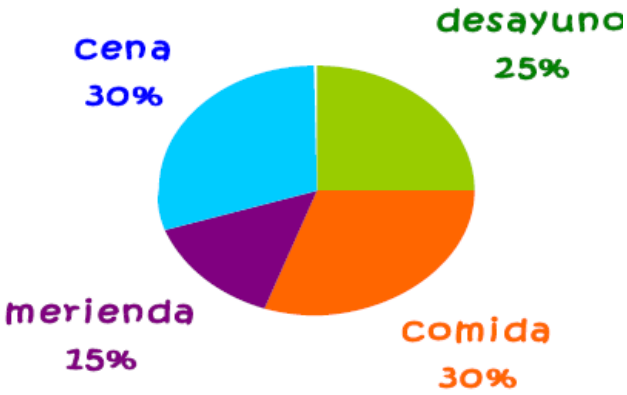
- **ALIMENTACION**: Acto voluntario.
  - Elección
  - Preparación
  - Ingestión

- **NUTRICION**: Proceso biológico. Involuntario
  - Digestión
  - Absorción
  - Metabolismo
  - Eliminación

.

Cómo y cuando debemos comer





Qué nos aporta una alimentación sana, suficiente y variada

HIDRATOS DE CARBONO, que son la **energía** y combustible para nuestro cuerpo.

FIBRA, para una mejor **función intestinal** y mejor absorción de las grasas.

VITAMINAS, para el correcto funcionamiento del organismo y de los sentidos, así como en la **prevención de enfermedades.**

MINERALES, para **funciones reguladoras**.

CALCIO Y FÓSFORO: para huesos y dientes.

HIERRO, para la sangre.

POTASIO, para la memoria.

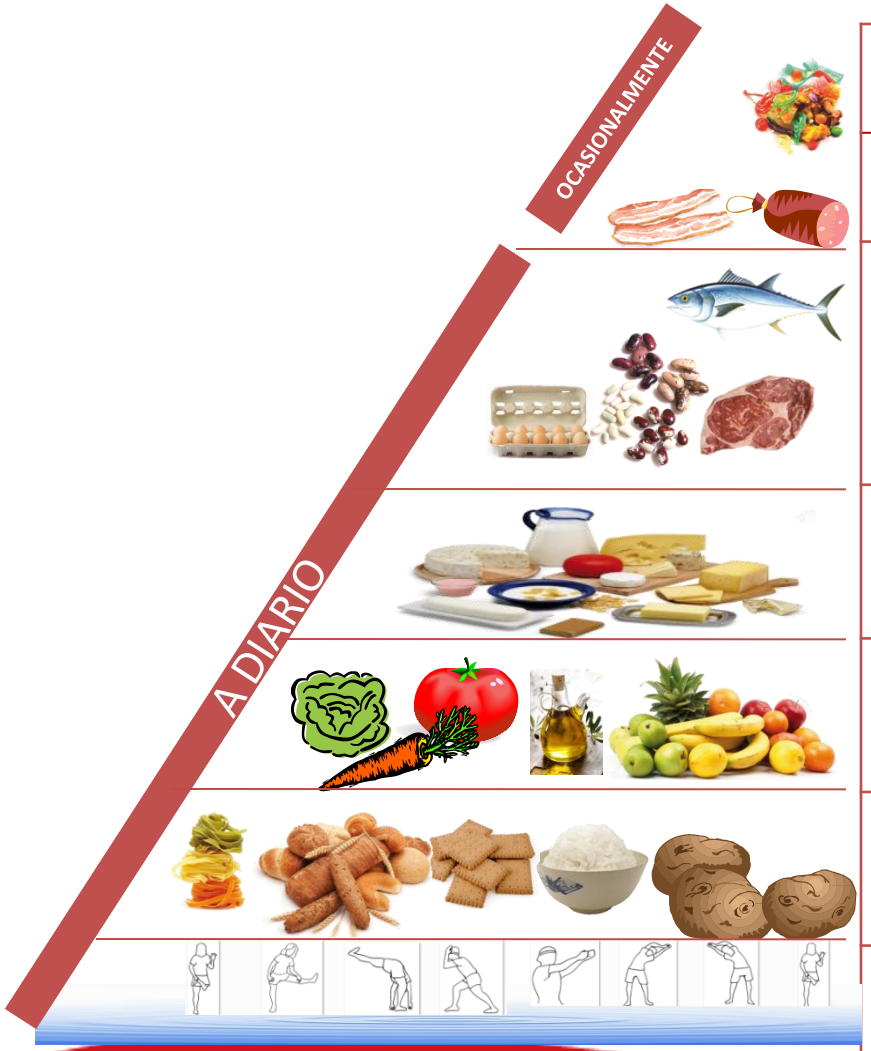
….

AGUA, nos hidrata.

aramark

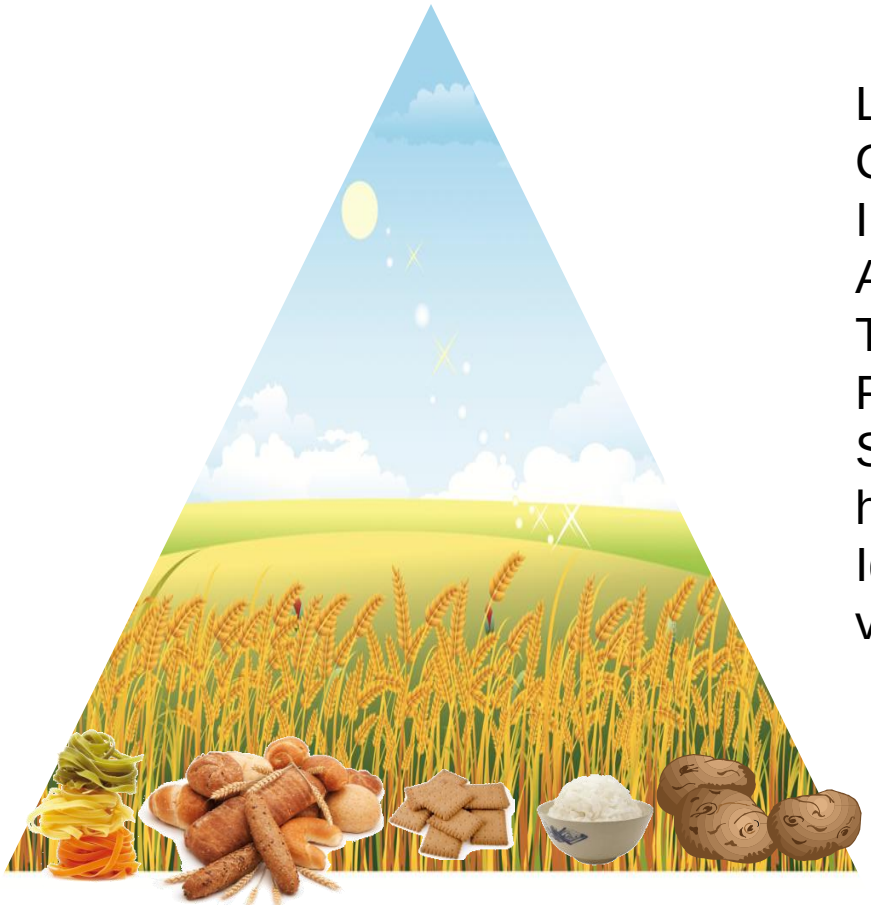
Pirámide Nutricional

Frecuencia recomendada



Dulces, snacks, refrescos, mantequilla, bollería…	Ocasional y moderado
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado
Pescado **Carnes magras, aves y huevos** **Legumbres** **Frutos secos**	3-4 raciones a la semana 3-4 raciones a a la semana 3-4 raciones a la semana 3-7 raciones a la semana
Leche y derivados	2-4 raciones al día
Frutas **Verduras y hortalizas**	3 raciones al día 2 raciones al día
Patatas, arroz, pan integral, pasta…	4-6 raciones al día
Actividad física **Agua**	A diario 4-8 vasos al día

Hidratos de carbono



LOS CEREALES:
Contienen muchas vitaminas y fibra.
Integrales: combaten el estreñimiento.
AZUCAR:
Tomarlo en cantidades pequeñas.
PATATAS:
Son hidratos y pertenecen al grupo de hortalizas.
Ideales al horno para mantener sus vitaminas.

Patatas, arroz, pan, integrales, pasta,
4-6 RACIONES AL DÍA

Frutas y verduras

Frutas
3 RACIONES AL DÍA

FRUTAS
Contienes muchas vitaminas y fibra.
Gran cantidad de agua.
Evitan el estreñimiento, anemia, resfriados, calambres….

VERDURAS Y HORTALIZAS
Contienen muchas vitaminas, sales minerales y fibra.
Ideal crudas.

Verduras y hortalizas
2 RACIONES AL DÍA

Leche y derivados

LECHE Y DERIVADOS:
Nos aportan proteínas, sales minerales, azúcares, vitaminas y grasas.

Leche y derivados
2-4 RACIONES AL DÍA

Pescado, carne, huevos y legumbres

Carnes, pescados, huevos y legumbres
3-4 RACIONES A LA SEMANA
Alternar su consumo

Alimentos proteicos.

CARNES Y PESCADOS:
Carnes: pollo pato, cerdo, vaca, cordero….
Pescados: Azul (sardinas, boquerón, atún…), blanco (merluza, gallo…), mariscos…

LEGUMBRES:
Aportan hierro y vitaminas.
Ayudan al metabolismo de las grasas.
Evitan la fijación del colesterol malo.
Plato ideal combinadas con cereales.

Embutidos y carnes grasas

Alimentos proteicos, con mucha grasa.

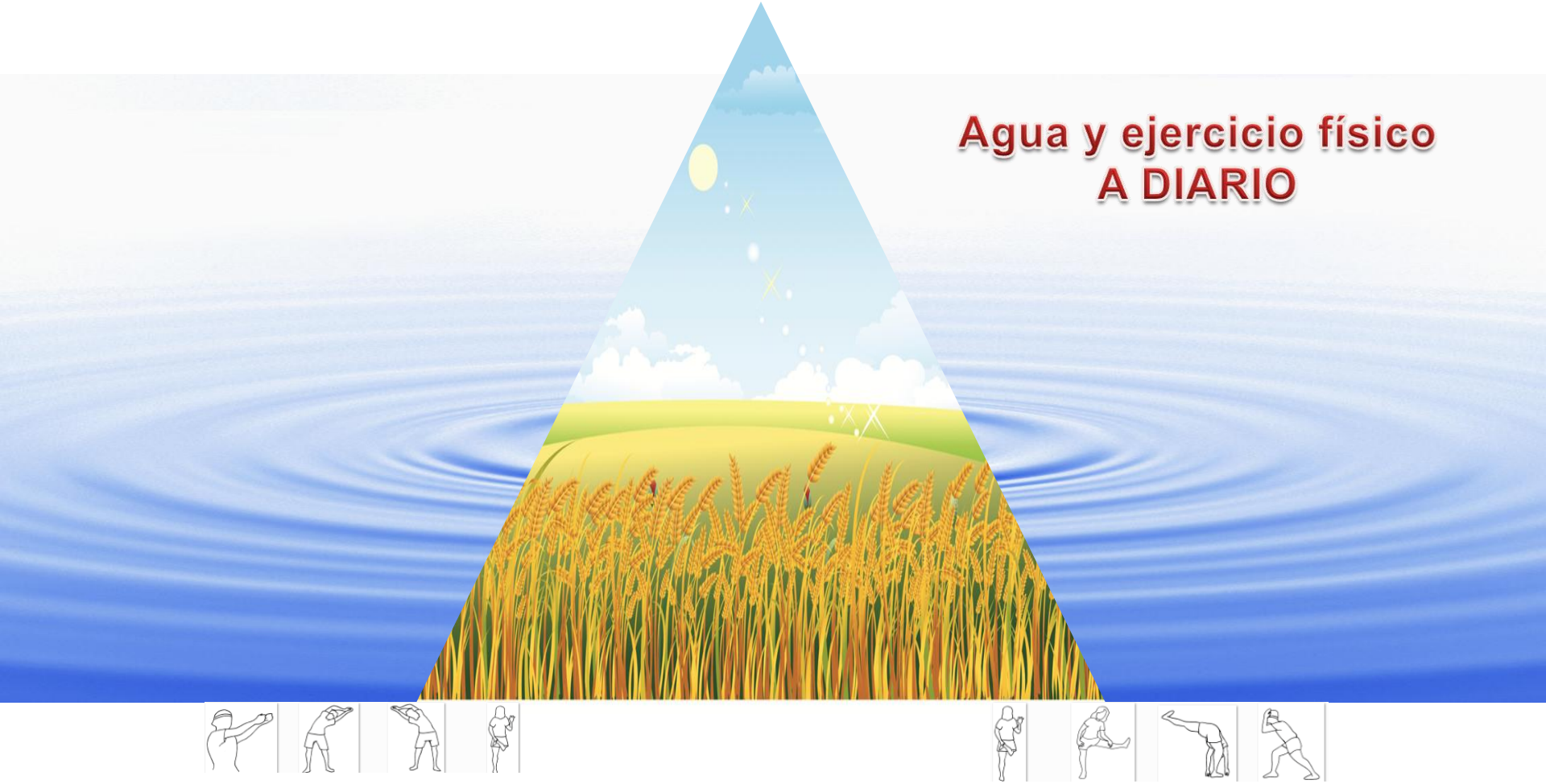
Embutidos y carnes grasas
OCASIONAL Y MODERADO

Dulces, snacks, bollería….

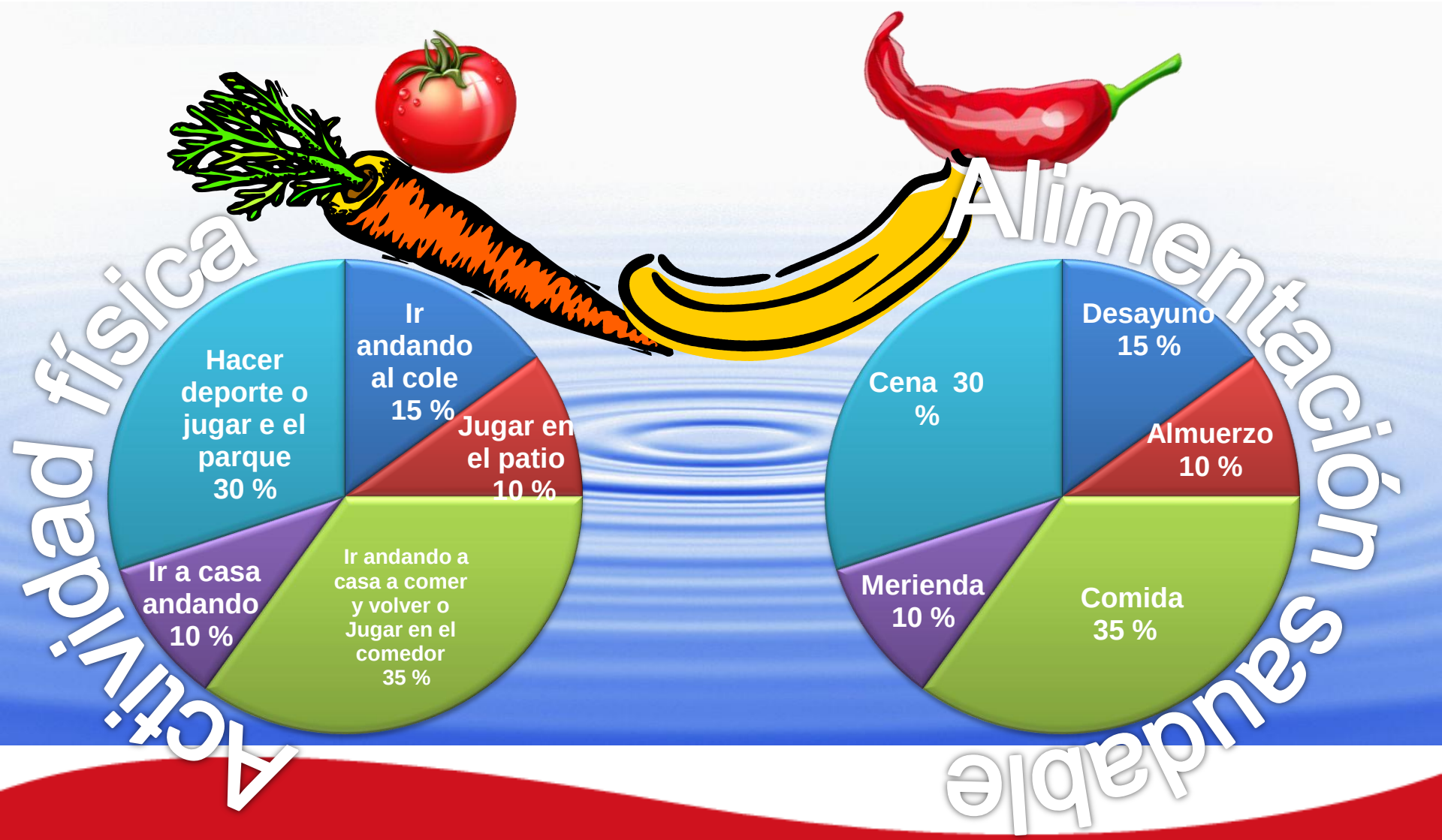
Contienen, grasas malas y muchos azúcares.

Dulces, snacks, bollería….
OCASIONAL Y MODERADO

Agua y ejercicio físico



La bici de la Salud



Enfermedades y trastornos más frecuentes

- ✓ NIÑO MAL COMEDOR
- ✓ MALOS HABITOS FAMILIARES
- ✓ OBESIDAD Y SOBREPESO
- ✓ ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTOS

Enfermedades y trastornos más frecuentes

OBESIDAD O SOBREPESO

- ✓ DISBALANCE ENTRE INGESTA Y GASTO
- ✓ MALA ALIMENTACION
- ✓ VIDA SEDENTARIA
- ✓ NO REALIZAR HABITUALMENTE EJERCICIO FISICO

La obesidad infantil en España podría superar el 30 por ciento

La Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha llegado a estas conclusiones tras un estudio en el que participaron un total de 7.500 niños entre los 6 y los 10 años

Salud | 29/03/2011 - 16:51h

1295 visitas | Compartir | Notificar error | Tengo más información

Madrid (EP).- El presidente de la Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), Roberto Sabrido, ha dicho este martes en el Congreso de los Diputados que los resultados del estudio epidemiológico sobre **prevalencia** de la **obesidad infantil** en **España**, que se presentarán este otoño, revelarán que la prevalencia real de este problema "esta bastante por encima del **30 por ciento**".

Este estudio epidemiológico sobre obesidad infantil, en el que participan un total de 7.500 niños entre los 6 y los 10 años, es el primero que se realiza en este país con datos reales de la población, como el peso, la edad o la altura.

El resto de los realizados hasta el momento son, recuerda Sabrido, "sólo encuestas de opinión". "Creo que, con los datos objetivos, se suele registrar un aumento de al menos tres puntos

La Vanguardia 22-Abril-2011

Miércoles, 6 de julio 2011

LAVANGUARDIA.com | Salud

Portada | Internacional | Política | Economía | Sucesos | Opinión | Deportes | Vida | Tecnología

ES | Magazine | Barcelona Metrópolis | Ciencia | Salud | Medio ambiente | Comunicación

Casi la mitad de los niños españoles de 6 a 9 años tienen exceso de peso

Los menores que comen en casa, pertenecen a familias con menos recursos y usan videojuegos son los que tienen más sobrepeso y obesidad

Salud | 30/06/2011 - 12:49h

17 | 1260 visitas | Notificar error | Tengo más información | A A

Me gusta 22 | Tweet 8 | Menéalo 0 | +1 0 | Seguir @LaVanguardia

MÁS INFORMACIÓN

- Nunca obesos, ¿enfermedad o trastorno conductual?

Madrid (EP).- Casi la **mitad** (45%) de los **niños españoles** con edades entre los seis y los nueve años tienen **problemas de peso**, sufriendo un 26 por ciento de ellos sobrepeso y un 19 por ciento obesidad.

Son datos del *Estudio de Prevalencia de Obesidad Infantil Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad (ALADINO)*, presentado este jueves por la ministra de Sanidad, Leire Pajín.

Este trabajo, que se ha realizado sobre casi 8.000 menores de toda España y cuyo objetivo era analizar, con datos medibles y no opiniones, la magnitud de este problema en España, revela que son los niños quienes más sufren el exceso de peso, ya que hay un 26 por ciento de niños con sobrepeso frente a un 25,9 por ciento de niñas y un 22 por ciento de chavales con obesidad frente al 16 por ciento de chicas.

Asimismo, el estudio ha destacado que los niños con familias con menor nivel educativo y menos recursos económicos son también los que más problemas tienen con la báscula. En concreto, la obesidad y el sobrepeso infantil en niños con familias de menos recursos es del 48 por ciento, ocho puntos más que los menores de familias más acomodadas y con mayor formación.

El informe advierte de que el uso de consolas, ordenadores o el abuso de la televisión inciden en la posibilidad de que aparezcan problemas con la talla. Así, más de la mitad (56%) de los niños sin consola u ordenador en su habitación presentan un peso saludable, mientras que la mitad de aquellos que sí disponen de estas tecnologías padecen sobrepeso u obesidad.

Además, parece ser que la alimentación de los comedores escolares es mejor que la casera. Lo demuestra el hecho de que el 56 por ciento de los niños que comen en estas instalaciones escolares tienen un peso normal -frente al 43% que tienen kilos de más- y sin embargo sólo el 51,7 de los que comen en casa presentan una talla saludable y el 47,6 por ciento de ellos superan su peso ideal.

España, uno de los países con más niños obesos

Según Pajín, estos datos demuestran que la obesidad y el sobrepeso infantil en España es "un problema de salud pública importante", que "sigue creciendo", como ocurre en el resto de Europa, donde -pese a que sólo el 25% de los países cuenta con datos precisos, como los de *ALADINO*- nos situaríamos entre los países con mayor exceso de peso infantil, sólo

La Vanguardia.com 06-Julio-2011

Enfermedades y trastornos más frecuentes

ALERGIAS ALIMENTARIAS

- ✓ ALÉRGIA A LA PROTEINA DE LA LECHE
- ✓ ALÉRGIA AL HUEVO
- ✓ ALÉRGIA AL PESCADO
- ✓ ALÉRGIA A LAS LEGUMBRES…

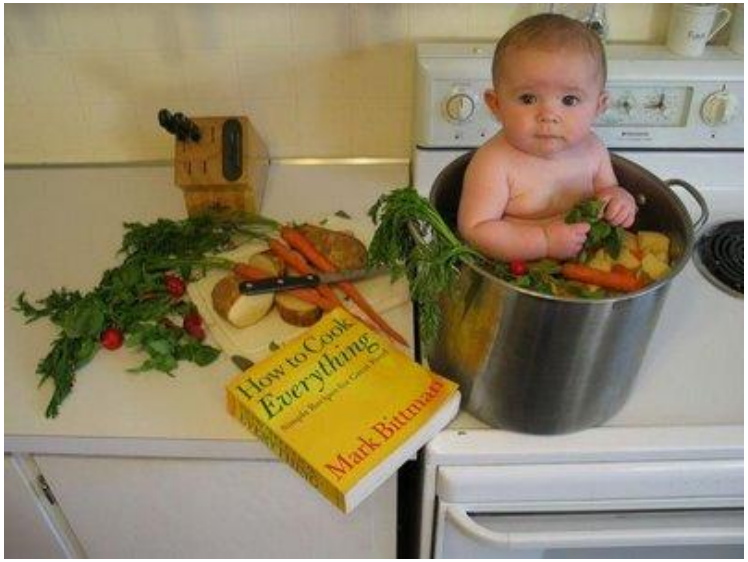
INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

- ✓ INTOLERANTE A LA LACTOSA Y/O FRUCTOSA

OTRAS REACCIONES INMUNES

- ✓ CELIACA

Buenos Hábitos



FOMENTAR BUENOS HÁBITOS

- ✓ **AYUDAR EN LA COCINA** ES UNA FORMA DE QUE LOS MÁS PEQUEÑOS DISFRUTEN COMIENDO ALIMENTOS SALUDABLES.
- ✓ LOS PADRES **COCINAN** Y LOS NIÑOS **DECORAN** LOS PLATOS
- ✓ **DAR EJEMPLO** EN LA INGESTA DE ALIMENTOS

Buenos Hábitos

- SE RECOMIENDA QUE LOS **HORARIOS ESTÉN ORGANIZADOS** Y QUE SE PUEDA COMPARTIR CON LOS HIJOS ALGUNA DE LAS COMIDAS DEL DÍA. ESTO ES POSITIVO PARA TRANSMITIR CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS CORRECTOS.

- SI DESDE PEQUEÑOS APRENDEN A **COMER DE TODO** LES VALDRÁ PARA QUE SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS CUANDO SEAN ADULTOS SEAN LO MAS SALUDABLES POSIBLES. VARIEDAD EN LA ALIMENTACIÓN.

- EL MOMENTO DE LA COMIDA DEBE SER UN **MOMENTO TRANQUILO** PARA QUE LA DIGESTIÓN DE LOS ALIMENTOS SEA ADECUADA, SE DEBEN EVITAR DISTRACCIONES TIPO JUGUETES, TELEVISIÓN.

- EL MENÚ QUE SE REALICE EN CASA DEBE **SER EL MISMO PARA TODOS**, NO HAY QUE HACER UN PLATO DISTINTO A LOS NIÑOS. ES UNA FORMA DE DAR EJEMPLO.

Buenos Hábitos

- ✓ LOS NIÑOS DEBEN APRENDER LA CORRECTA UTILIZACIÓN DE LOS CUBIERTOS Y LA ADECUACIÓN A LOS DISTINTOS PLATOS QUE TOMAN DURANTE EL DÍA.
- ✓ SE DEBE INCREMENTAR EL CONSUMO DE PESCADO FRENTE AL DE CARNE, DEBIDO AL APORTE DE ACIDOS GRASOS POLIINSATURADOS DE CADENA LARGA, BENEFICIOSOS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR.
- ✓ SE DEBE EVITAR EL PICOTEO Y EL CONSUMO DE SNACK, DULCES, APERITIVOS y BOLLERIA INDUSTRIAL.
- ✓ SE DEBE REDUCIR EL EXCESO DE GRASAS SATURADAS, COLESTEROL, AZÚCAR Y SAL.
- ✓ ES IMPORTANTE UNA CORRECTA HIGIENE ANTES DE EMPEZAR A COMER Y TAMBIÉN DESPUÉS DE COMER MEDIANTE EL LAVADO DE LOS DIENTES.

aramark

Desayuna como un rey, come como un príncipe, y cena como un mendigo.

Refranero español

aramark

www.elgustodecrecer.es