

Guía Nutrición

para la

alimentación equilibrada

de los niños



Índice

Un método educativo de Nestlé. ¿Por qué lo hacemos?.....	pág. 2
¿Qué es el Nutriplato?	pág. 4
¿Quién lo puede utilizar?.....	pág. 5
¿Cómo usar esta guía?	pág. 6
Proporciones y funciones por grupos de alimentos	pág. 8
Tamaño orientativo de las raciones por grupos de alimentos.....	pág. 10
¿Cuántas raciones se deben consumir a lo largo del día de los diferentes grupos de alimentos?.....	pág. 18
¿Cuántas veces debemos comer a lo largo del día?	pág. 20
Beber agua es necesario... beber agua es lo mejor.....	pág. 22

Un método educativo de alimentación

¿Por qué lo hacemos?

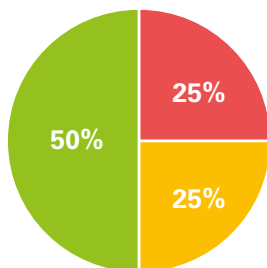
En los últimos años, el estilo de vida de la población española ha cambiado mucho, alejándose de la dieta mediterránea y mostrando tendencia a hábitos más sedentarios. Estos dos aspectos han provocado el aumento de distintos trastornos como el sobrepeso y la obesidad entre la población general, tanto en adultos como en niños^{1,2}. El estudio Aladino 2015, realizado en niños y niñas de 6 a 9 años de todas las comunidades autónomas de España, nos confirma una prevalencia del 23,2% de sobrepeso y 18,1% de obesidad³.

Otra información a destacar son los datos recogidos en el IV Observatorio Nestlé sobre Hábitos de Alimentación Infantil, realizado sobre niños de 3 a 12 años residentes en España. Este estudio pone de manifiesto, entre otras conclusiones, que sólo el 17% de los padres da a sus hijos la fruta recomendada; únicamente un 54% da a sus hijos la cantidad de verdura aconsejada, y en las comidas principales, los niños consumen más del doble de la cantidad recomendada de hidratos de carbono⁴.

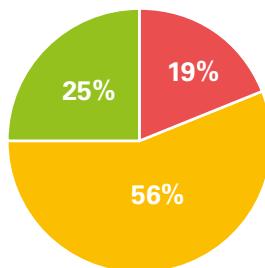


A continuación, la realidad de las proporciones en las comidas y cenas de las familias españolas⁴:

¿Qué recomiendan los expertos?



¿Cuál es la realidad?



- Verduras y hortalizas
- Cereales integrales y tubérculos
- Carnes, pescados y huevos

Durante la niñez es cuando se establecen los hábitos alimentarios que perdurarán hasta la edad adulta, por lo que es clave **consolidar una alimentación saludable de forma temprana** para promoverla a lo largo de la vida y prevenir múltiples problemas de salud⁵.

Con esta finalidad, desarrollamos un método educativo que pretende **fomentar una alimentación saludable para los más pequeños de la casa**, involucrando en su uso a toda la familia. Así, buscamos recuperar en los hogares los valores de la dieta mediterránea, originaria de nuestro entorno y ampliamente conocida por sus múltiples beneficios para la salud.

¡Esperamos que disfrutes comiendo al mismo tiempo que aprendes a hacerlo de modo saludable!



¿Cómo usar esta guía?

¿Quieres saber qué comer, en qué cantidad y cómo aplicarlo en tu día a día?

Es recomendable empezar consultando el apartado sobre las **proporciones y funciones por grupos de alimentos**. Recuerda que mantener las proporciones del plato es requisito fundamental para seguir una dieta variada y equilibrada.

A continuación, en el apartado del **tamaño orientativo de las raciones** de los distintos grupos de alimentos, conocerás cuánto deberían comer los niños, es decir, las cantidades recomendadas por franja de edad y a lo largo del día.





Verduras y hortalizas

Ocupan, al menos, la mitad del plato de las comidas principales. Deben consumirse preferentemente frescas, de temporada y de proximidad. Aportan muy poca energía pero proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, nutrientes indispensables para mantener la salud y regular las funciones del organismo, como por ejemplo tener una buena digestión.

La patata no cuenta como una hortaliza.



Carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos

Ocupan un cuarto del plato. Proporcionan las proteínas necesarias para construir y reparar las células del cuerpo, favoreciendo el crecimiento correcto de los huesos y músculos. Este grupo incluye las carnes magras, los pescados, los huevos, las legumbres (garbanzos, alubias, guisantes, habas, etc.) y los frutos secos.

Las legumbres se incluyen en este grupo por ser ricas en proteínas pero también contienen una cantidad considerable de hidratos de carbono, por lo que también podrían incluirse en el cuadrante de color amarillo. Se recomienda complementarlas con cereales para conseguir una proteína de alta calidad nutricional.

Es recomendable limitar el consumo de carnes rojas, embutidos frescos o curados, ahumados, fiambres, etc., por su alto contenido en grasas saturadas.



Cereales integrales o tubérculos

Ocupan un cuarto del plato. Este grupo incluye pan, pasta, arroz, maíz, cuscús o quínoa, preferiblemente integrales, y tubérculos como la patata. Aportan hidratos de carbono complejos que proporcionan energía saludable al organismo, y por tanto, deben estar presentes en todas las comidas principales. Además aportan fibra y algunas vitaminas y minerales. Las legumbres también pueden ocupar este cuadrante, porque además de su alto contenido en proteínas también aportan hidratos de carbono complejos.

Tamaño orientativo de las raciones por grupos de alimentos

En este apartado conocerás el tamaño de las raciones orientativas de los distintos grupos de alimentos.

Estas raciones las verás ilustradas de diferentes maneras, utilizando el tamaño de la mano, gramos y medidas caseras. Para las medidas del tamaño de la mano, te aconsejamos tomar como referencia la medida de la mano de tu niño. Esto te servirá de orientación, para determinar cuánta verdura, carne, fruta, tubérculos, etc., tienen que comer a la hora de la comida o cena.

Recuerda que también tienes la opción de utilizar las medidas caseras o gramos. Utiliza lo que te sea más práctico y fácil a la hora de preparar las comidas.

El tamaño de las raciones se han recogido del documento *Consenso sobre la alimentación en los centros educativos-AECOSAN* (2010-2011) y el documento *La alimentación saludable en la etapa escolar* de la Agencia de Salud Pública de Cataluña.

Verduras y hortalizas



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse mínimo 2 raciones al día.



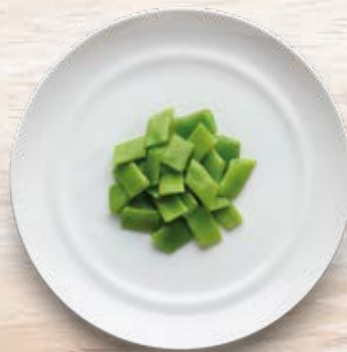
2 manos



150 g de ensalada = 1 bol



150 g de brócoli, zanahoria,
berenjena, calabacín, cebolla,
remolacha, tomate...



150 g

Las fotografías de la medida de la mano han sido realizadas con la mano de un niño de 9 años.
Se ha considerado un bol de 240 ml de capacidad. El plato tiene un diámetro de 26 cm.

Carnes, pescados, huevos y legumbres



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse 2 raciones al día.



De 60 a 90 g de
carne blanca



De 70 a 120 g
de pescado



1 o 2 unidades



De 60 a 90 g de
carne roja



2 o 3 unidades de
sardinas u otros
pescados pequeños



10 cucharadas soperas
en cocido = 60 g en
crudo

Lácteos



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse de 2 a 3 raciones al día.



1 vaso de leche de 250 ml



80 g (de 3 a 6 años)
125 g (de 7 a 12 años)
de queso fresco o Burgos



2 yogures de 125 ml



30 g (de 3 a 6 años)
60 g (de 7 a 12 años)
de queso curado

Frutos secos



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse entre 3 a 7 veces a la semana.



1 puñado = 20 g de frutos secos

Cereales integrales, tubérculos y legumbres



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse de 4 a 6 raciones de cereales y tubérculos al día.

Pasta

Arroz, cuscús, quínoa

Legumbres

de
3 a 6
años



7 cucharadas soperas en
cocido = 50 g en crudo



7 cucharadas soperas en
cocido = 50 g en crudo



5 cucharadas soperas en
cocido = 30 g en crudo

de
7 a 12
años



10 cucharadas soperas en
cocido = 70 g en crudo



10 cucharadas soperas en
cocido = 70 g en crudo



10 cucharadas soperas en
cocido = 60 g en crudo

Cereales integrales, tubérculos y legumbres

Pan



3 dedos de ancho de una barra de pan = 30 g



1 a 2 rebanadas pequeñas de pan rústico = 30 g

Patatas y boniato



1 unidad mediana (de 150 a 200 g aprox.)

Cereales integrales



1/2 bol = de 30 a 40 g

Grasas



RECOMENDACIÓN: deben consumirse de 3 a 6 raciones al día.



1 cucharada sopera de aceite
de oliva



10 g de mantequilla

Frutas



RECOMENDACIÓN: idealmente deben consumirse 3 raciones al día.



2 kiwis pequeños (o 1 mediano)
o 2 mandarinas o 2 ciruelas



1 pieza



1 tajada de 2 dedos de ancho
de sandía, melón, papaya...



1 mano de
fresas



1 pieza



1 bol de uva, cerezas,
frutos rojos...

¿Cuántas raciones se deben consumir a lo largo del día de los diferentes grupos de alimentos?

Verduras



2 o más raciones al día

Consume verduras y hortalizas variadas y de todos los colores.

Al menos una de las raciones que comas al día debería ser cruda.

Frutas



3 o más raciones al día

Es recomendable que la fruta sea el postre de preferencia.

Cereales y tubérculos



4-6 raciones al día

Prioriza el consumo de cereales integrales, como el arroz integral, quínoa, pan integral, etc.

El pan puede formar parte del plato, pero también puede comerse como acompañamiento del mismo.

Carnes, pescados, huevos y legumbres



2 raciones al día

Las legumbres y el pescado son parte fundamental de la dieta mediterránea y deberíamos consumirlos, mínimo, 3 veces por semana.

Los niños deberían evitar los pescados de gran tamaño como el pez espada o el atún rojo, por su contenido en metales pesados.

Lácteos



2-3 raciones al día

Los lácteos, especialmente los quesos, son alimentos ricos en proteínas, por lo que también pueden encajar en el cuadrante de las carnes, pescados, huevos y legumbres.

Es aconsejable que los yogures sean naturales y sin azúcar.

Es recomendable limitar el consumo de quesos curados por su alto contenido en grasas y sal.

Grasas



3-6 raciones al día

Utiliza preferiblemente aceite de oliva virgen para aliñar y para cocinar.

Limita el consumo de otras grasas como la mantequilla y margarina.

Frutos secos



1 ración al día

Idealmente deben consumirse crudos o tostados y sin sal.

Pueden acompañar a guisos, ensaladas o ser tomados en la merienda o desayuno.

Agua



4-8 vasos de 200 ml a 250 ml al día

Ofrece a menudo agua a los más pequeños para asegurar su correcta hidratación.

¿Cuántas veces debemos comer a lo largo del día?

Desayuno



08.00



Media mañana



10.00



Comida

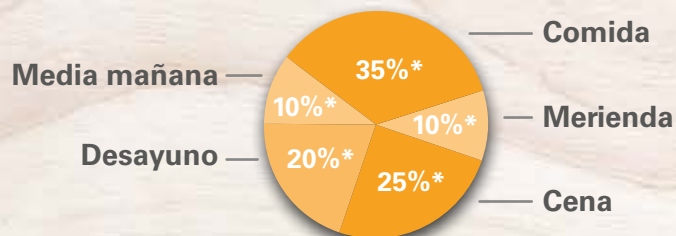


13.00



El desayuno y la merienda pueden incluir los siguientes alimentos:

- Un lácteo: leche, yogur o queso.
- Una pieza de fruta fresca entera.
- Cereales y derivados integrales como el pan, la avena y otros cereales de desayuno.
- Además puedes comer frutos secos, crudos o tostados y sin sal como nueces, almendras, anacardos, etc.



Recuerda fraccionar la alimentación en 4-5 comidas al día y establecer un horario.
¡Planifica tus comidas y **diversifica tu dieta!**

*Porcentaje del total de la energía diaria.

Merienda



16.00



Cena



20.00



Beber es necesario... beber agua es lo mejor



El agua y los niños, pilar básico del funcionamiento

El agua es el principal componente del cuerpo humano. Su contenido total varía con la edad, ya que los tejidos corporales van perdiendo agua a medida que avanzan los años. El organismo elimina de manera constante agua a través de la orina, la respiración, el sudor y las heces.

El agua, por ser esencial para la vida humana, es considerada un nutriente, aunque es nutriente no energético, es decir, no aporta calorías a nuestro organismo al igual que las vitaminas y las sales minerales. Participa en funciones vitales del organismo y es decisivo que cada persona ajuste la cantidad de agua ingerida en relación con las pérdidas generadas para poder dar respuesta a estas necesidades.

La ingesta de líquidos en el contexto de una alimentación saludable y equilibrada ha de provenir mayoritariamente del agua. Hay que tener en cuenta que el agua no solo proviene de la bebida, sino que también la proporcionan los alimentos, destacando por su elevado contenido hídrico las frutas, verduras, hortalizas, sopas...

Cuánta agua debe tomar un niño

En niños pequeños es importante asegurar que su bebida durante las comidas sea el agua, y es prudente ofrecerles agua con frecuencia especialmente en los días calurosos.

Hay que concienciarlos de que beber agua es muy importante. En este sentido, es necesario educarles desde pequeños y predicar con el ejemplo para que comprendan que es importante para su salud, que deben beber agua con regularidad, sobre todo cuando están muy activos y tienden a olvidarse porque están jugando y no quieren parar a beber, y sobre todo transmitirles que el agua ha de ser siempre la bebida a elegir.

Recomendaciones nutricionales

- **Recuérdalo y recuérdaselo:** el agua debe ser la bebida habitual para hidratarse.

- **Crea en los niños el hábito de beber.** Asocia beber agua a diferentes momentos de su día; así, les resultará fácil recordar la necesidad de hidratarse. Por ejemplo: nada más levantarse, para compensar la pérdida de agua de la noche; en la hora del recreo; durante la comida; antes de entrar a clase por la tarde; al inicio de las actividades extraescolares... Son buenos momentos para que los niños beban agua.



- **Beber agua para los niños es muy importante.** Ponle una botellita de agua en su mochila o en su bolsa de deportes, es una buena manera de recordar la importancia de beber, incluso antes de tener sed. ¡Seguro que cuando vea el agua le apetecerá!

- **En casa, deja una jarra o alguna botella de agua en lugares accesibles.** Poner agua sobre la mesa del comedor o en su habitación le recordará la importancia de hidratarse y podrá hacerlo con facilidad. La hidratación en niños es fundamental.

- **Ten agua siempre a mano y anímale a que beba** pequeñas cantidades de agua con regularidad, ya que a menudo los niños beben solo cuando tienen sed.

- **Bebed agua juntos.** Ofrécele agua regularmente cuando esté contigo. Si te resulta difícil convencer a tu hijo de que beba agua, bebe con él. Los niños a menudo aprenden por imitación. Si tú eres su ejemplo, acabará por interiorizar la necesidad de hidratarse.

Actividad física



Para crecer bien, junto con una dieta saludable y equilibrada, es importante practicar actividad física todos los días desde la infancia y tener un estilo de vida activo.

El ejercicio físico para los más pequeños está esencialmente asociado al juego y a la actividad al aire libre. Es importante en esta etapa que corran, jueguen, salten, monten en bicicleta, caminen... Todo esto será útil para hacer amigos y evitar el sedentarismo.

Precisamente, evitar un estilo de vida sedentario es la primera medida útil para aumentar el gasto energético y un consumo excesivo de alimentos. En la escuela, los niños pasan muchas horas sentados, y en casa, se vuelven a sentar frente a la televisión o el teléfono móvil.

De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, es necesario practicar alrededor de 60 minutos de actividad física al día, de intensidad moderada a alta. Es importante tener en cuenta las preferencias del niño a la hora de escoger la actividad física.

Además, moverse es fundamental para el bienestar en general, tanto es así que los niños que realizan regularmente actividad física tienen una mayor confianza en sus habilidades, mayor autoestima y son más sociables.

