

Estimadas Familias:

Desde nuestro centro y a través del EOE y del Programa “Creciendo en Salud” os hacemos llegar unas orientaciones básicas sobre **Alimentación Saludable**, especialmente en estos tiempos de confinamiento, útil tanto para nuestro alumnado como para todos los miembros de la familia.

A pesar del confinamiento nuestros escolares necesitan continuar con sus actividades diarias: tareas, estudios, juegos, actividades físicas, etc. y tienen que hacerlo en espacios limitados y reducidos y sin poder salir del domicilio o hacerlo con las limitaciones actuales. Por ello en estas situaciones excepcionales es muy importante llevar a cabo una Alimentación Saludable que aportándoles los nutrientes necesarios prevenga, al mismo tiempo, la aparición de disfunciones alimentarias indeseables y de riesgo para su salud integral.

Son orientaciones sencillas y generales para llevarlas a cabo, pero no exentas de dificultades, tanto por los condicionantes de la industria alimentaria (presentaciones, publicidad, legislación actual, etc.) como por hábitos indeseables adquiridos previamente.

Léalas con atención. Al final le indicaremos la forma de poder consultar en caso de dudas o aclaraciones.

**1.- Elija siempre alimentos naturales (frescos y/o congelados) a ser posible de temporada.** Puede también incluir alimentos conservados en sus múltiples formas siempre que estos se limiten al producto en sí (carne, pescado, legumbre, hortaliza...) y el procedimiento de conservación.

**2.- Evite todo lo posible los alimentos procesados y cocinados con añadidos industriales y químicos excesivos.** Sobre todo los que contengan cantidades importantes de azúcares, sal, potenciadores del sabor, conservantes químicos sin identificar y otros con posible acción de “dependencia” sobre el apetito. En caso de un consumo diario y continuado pueden ser un factor favorecedor de trastornos metabólicos: sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión...

**3.- Combine diariamente alimentos de los tres grupos funcionales** que le exponemos de forma sintética. Los agrupamos según su principal nutriente: Energéticos (Azúcares/grasas), Constructores (Proteínas) y Reguladores (Minerales, vitaminas y fibra alimentaria) pero en

general todos contienen en variable proporción nutrientes de alguno de los demás grupos.



**Grupo I. Alimentos Energéticos (Azúcares/grasas):** Aportan calorías (energía) para todas las actividades diarias.

No olvide que nuestro organismo almacena estos nutrientes en nuestro hígado y músculos para ser usados de forma diaria. Pero si ingerimos cantidades excesivas o nuestras actividades diarias son escasas (vida sedentaria) se producirá otro almacenamiento en forma de tejido adiposo (graso) en todo el organismo y en caso de necesitar una reutilización de nuevo como principios energéticos esta será más lenta y costosa. En resumen: el almacenamiento diario en hígado y músculos lo utilizamos y gastamos fácilmente y en cambio el almacenamiento en el tejido adiposo será más lento y costoso de utilizar y gastar. No olvide esto a la hora de decidir las cantidades.

**Grupo II. Alimentos Constructores:** Aportan Proteínas para el crecimiento y la reposición permanente de tejidos deteriorados (lesiones, enfermedades, desgaste diario...)

**Grupo III. Alimentos Reguladores:** aportan Vitaminas, Minerales y fibra alimentaria para la regulación de todas las funciones orgánicas.

Eligiendo a diario alimentos de los tres grupos en sus múltiples combinaciones asegura una dieta equilibrada de todos los nutrientes necesarios. A pesar de que muchos alimentos contienen cantidades variables de agua (especialmente frutas y hortalizas) es **indispensable beber diariamente agua en su forma natural**. De vital importancia en niños y ancianos que deben consumir agua en todas las comidas (no sustituir por zumos, leche ni otros productos) y especialmente antes, durante y tras toda actividad física y/o ambientes calurosos.

**4.- Combine también las múltiples formas de prepararlos y consumirlos:** Crudos, hervidos, cocinados, plancha, horno, frito, ahumado, en conserva.

**5.- Las cantidades deben ser personalizadas** dependiendo de la edad, la cantidad y tipo de actividades diarias (deportivas, laborales, sedentarias, nocturnas etc.) la constitución física y en general del estilo de vida que puede oscilar desde muy activo a muy sedentario. También, y esto es fundamental, de la existencia previa de sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas sistémicas, psíquicas o mentales. En su caso, siga las instrucciones y pautas dietéticas prescritas por su pediatra o servicios médicos específicos.



**6.- Distribuir las en cinco comidas:** 1 principal (Almuerzo), 2 moderadas (desayuno y cena) y 2 pequeños complementos (merienda de media mañana y media tarde).

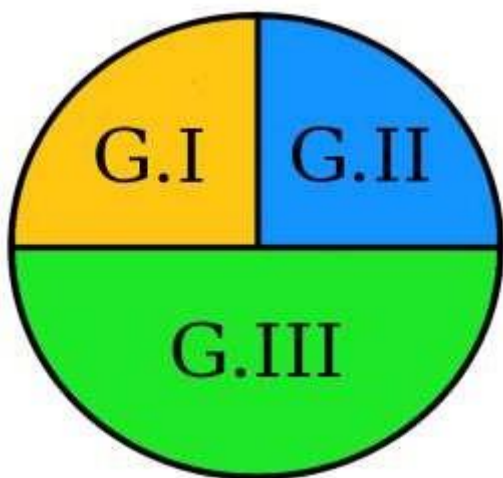
**Los horarios** también influyen en una alimentación correcta:

Desayunos (8:00-9:00), Merienda Media Mañana (11.30), Almuerzo (14:00- 14:30),

Merienda media tarde (18:00), Cena (21:00 -22:00)

Tenga en cuenta que horarios descontrolados o extremos afectan a los procesos orgánicos normales (digestión, asimilación, metabolización, almacenamiento, eliminación, etc.) y pueden ocasionar alteraciones en los ritmos biológicos de vigilia y sueño y ser un factor favorecedor de alteraciones sistémicas: metabólicas (diabetes, obesidad), Cardiovasculares (hipertensión), mentales y psíquicas (insomnio, ansiedad, depresión).

**Para asegurar una dieta equilibrada y personalizada** en variedad y cantidad siga este sencillo esquema: La mitad del plato debe contener alimentos del Grupo III y la otra mitad dividida en dos cuartos. Un cuarto para alimentos del Grupo I y otro cuarto para alimentos del Grupo II, tal como se indica en la figura.



**Y en general siga estas pautas para organizar los menús semanales:**

- . LACTEOS, PAN, VERDURAS, HORTALIZAS, FRUTAS: **A DIARIO**
- . ACEITE Y FRUTOS SECOS, EMBUTIDOS Y CONSERVAS (en cantidades limitadas): **A DIARIO**
- . PESCADOS, CARNES, HUEVOS, PASTAS, CEREALES, LEGUMBRES: **2-3 VECES POR SEMANA**
- . REFRESCOS, BOLLERIA, GOLOSINAS, HELADOS: EXCEPCIONALMENTE (Fiestas, Cumpleaños, etc.)

A modo de ejemplo le adjuntamos sugerencias generales sobre menús con estas premisas.

#### **DESAYUNOS (8:00 a 9:00)**

- . Vaso de leche con rebanada de pan con mantequilla o aceite oliva o bol de leche con copos de cereales (evite los azucarados). Según actividad puede añadir lonchas de pavo, jamón, etc.
- . Frutas. Es mejor opción la pieza completa porque incluye la fibra alimentaria y favorece la masticación, pero puede sustituirse por un zumo natural exprimido.

**Merienda Media Mañana (11:30):** Elija o combine entre:

- . Bol de frutas variadas (naranja, Frutos rojos, manzana, piña, kiwi...)
- . Bol de frutos secos (Nueces, almendras, higos...)
- . Pequeño bocadillo con embutido (evitar los grasos si está en riesgo de sobrepeso)
- . Porción de queso fresco con rodajas de tomate.



**ALMUERZOS (14:00-14:30)** Elija y/o combine:

**Primeros Platos:**

- . Ensaladas crudas: Experimente con todas las posibilidades: verduras, hortalizas, frutas... juegue con los colores, cuanta más variedad, mejor. Puede complementarlas con conservas, huevo duro, ahumados, mariscos, cefalopodos etc. Con moderación si tiene riesgo de sobrepeso. Igualmente en las formas de picadillos, salpicón o pipirranas.
- . Ensaladas Hervidas: Patatas, zanahorias, espárragos, judías, coliflor, legumbres etc. Igualmente puede complementarlas.
- . Variedad de hortalizas a la plancha (Berenjenas, calabacín, brócoli, pimiento...)

**Segundos Platos:**

- . Plato de guiso de arroz, patatas, hortalizas... con pescado, carne, marisco...
- . Plato de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja, guisante... en potaje, cocidos, pucheros... con hortalizas e igualmente con carnes (pollo, pavo, ternera, cerdo) complementos (huesos y salazones, tocino...) siempre moderando las cantidades de grasas o desgrasando al final de la cocción. Igualmente puede alternar las legumbres con productos del mar: choco, calamar, marisco, almejas, etc.
- . Plato de carnes, pescados...con hortalizas al horno o plancha, arroz o patatas hervidas solas o rehogadas en sartén con sofritos. Postres: 1-2 piezas de fruta. O combinados de variedades de frutas (colores) o macedonia.



**Meriendas de media tarde (18:00):**

- . Leche con cacao, Zumo natural, infusiones... con galletas, bizcochos... pero solo aquellos que contengan los productos alimentarios nutricionales (harina, leche, huevo, mantequilla, azúcar, aceite) sin añadidos industriales.
- . Bocadillo pequeño de embutidos.

**Cenas (9:00- 10:00).** Elija y/o combine:

- . Preferentemente las múltiples y variadas formas de sopas, caldos, consomés... que puede combinar con pasta, arroz, pan, huevo, pescado, jamón...
- . Cremas y purés de múltiples combinaciones: calabaza, calabacín, patata, zanahoria, boniato, legumbre...
- . Pescado plancha, rebozado, frito, hervido... croquetas, etc. con ensalada, patatas, hortalizas hervidas, plancha...
- . Huevos en tortilla, cocidos, rellenos...
- .Yogur o derivado lácteo.

NOTA: Algunos platos pueden usarse de primeros en los almuerzos.



**RECUERDE SIEMPRE:**

. **La alimentación saludable es un acto social y familiar** para el desarrollo de habilidades emocionales, especialmente en la edad infantil. Debe llevarse a cabo con la colaboración y el respeto de todos. Pueden participar en tareas sencillas de cocina siempre con la supervisión de un adulto y evitando las de riesgos (manejo de enseres cortantes, fuego, aparatos eléctricos, etc.).

. **Evite comer con ruidos, mala ventilación, prisas y discusiones.** En caso de no poder controlar conductas disruptivas de rechazo, pataletas, glotonerías, etc. Solicite orientaciones a EOE o profesional psicólogo.

. **Estimule la práctica de la higiene personal:** aseo general, manos, dientes, manipulación de alimentos... en la situación actual tiene la mayor evidencia de su vital importancia.

. **Adquirir o cambiar una conducta alimentaria** es un proceso continuado que va asociado al progresivo desarrollo de la madurez y las emociones. Sea paciente y constante. Hay múltiples formas de adaptarse y personalizar los menús. Asocie su alimentación al nivel de sus actividades diarias, especialmente las actividades físicas regulares. **Es una constatación que los factores más determinantes en la aparición de sobrepeso y obesidad son el desconocimiento, el sedentarismo y los trastornos emocionales asociado a estos hábitos adquiridos de forma crónica.** No incluimos aquí otras formas de sobrepeso y obesidad asociados a enfermedades previas que deben seguir las indicaciones y pautas proporcionadas por los servicios médicos que les traten.

Por último, si desea realizar alguna consulta hágalo a través de las respectivas tutorías de

lunes a jueves en horarios de mañana. Gracias por su colaboración.

La Dirección

Médico EOE

