

EL MÉTODO DEL PUÑO

La importancia de cuidar las cantidades

El ritmo rápido de crecimiento que tiene lugar en la infancia hace necesario que se cuiden la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta para hacer frente a ese aumento de la estatura pero sin acumular excesiva grasa.

Además de hacer una **ALIMENTACIÓN SANA Y SOSTENIBLE**, en el manejo de la obesidad infantil es clave reforzar el mensaje sobre el **TAMAÑO DE LAS RACIONES** en las comidas de los menores.

Hay que tener claro que el tamaño de las raciones debe adecuarse a su **EDAD**, considerando que a lo largo de la infancia sus necesidades varían en función de la edad y de los ritmos individuales de crecimiento y de actividad física.

La cantidad de calorías que necesita una persona depende de muchos factores: edad, estatura, sexo, actividad motora, etc.

Los niños no necesitan las mismas calorías que sus padres

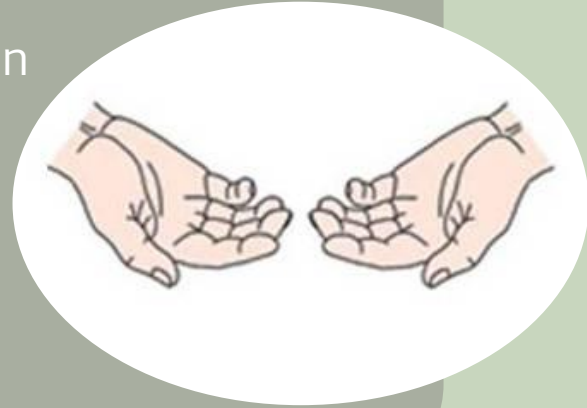
Es necesario también tener en cuenta que la mayoría de los escolares toma, al menos, una comida en el colegio, por lo que es muy importante que sepamos qué es lo que come en el comedor escolar para alcanzar, como mínimo, las cantidades de alimentos que proporcionan una dieta suficiente y variada y, por tanto, saludable

EL MÉTODO DEL PUÑO

La importancia de cuidar las cantidades

VERDURAS Y HORTALIZAS

Son alimentos ricos en vitaminas y minerales y fibras, con bajo contenido energético ya que casi un 90% de su composición es agua. Para calcular la ración adecuada de estos alimentos escoja tantas como pueda sujetar con **AMBAS MANOS**.



Imágenes tomadas de: <https://nypost.com/2015/12/02/your-hands-hold-the-secret-to-avoid-overeating/>

EL MÉTODO DEL PUÑO

La importancia de cuidar las cantidades

HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono constituyen la principal fuente de energía de nuestro organismo. Estos alimentos son la base de nuestra alimentación.

Los cereales, el pan, las legumbres, el arroz y la pasta son hidratos de carbono, es preferible consumirlos en sus **formas integrales**. Para calcular una ración adecuada de estos alimentos escoja una cantidad del **TAMAÑO DEL PUÑO DEL NIÑO/A**.

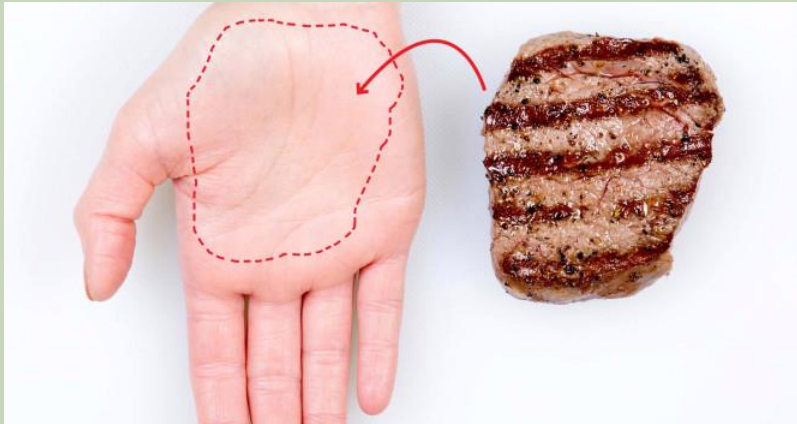
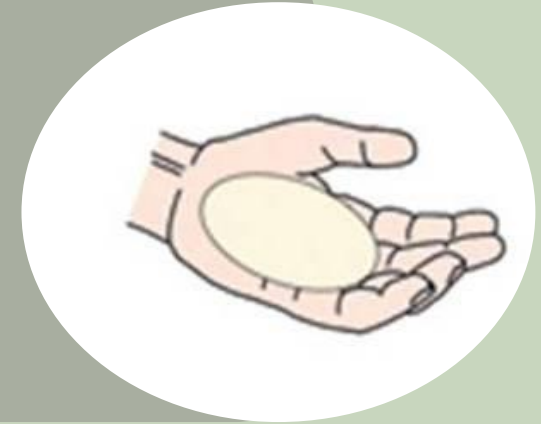


EL MÉTODO DEL PUÑO

La importancia de cuidar las cantidades

PROTEÍNAS

El pescado, la carne, los huevos son alimentos que nos aportan proteínas de alto valor biológico. Para calcular la ración adecuada de estos alimentos escoja una cantidad equivalente al **TAMAÑO DE LA PALMA DE SU MANO** y del **GROSOR DE SU DEDO MEÑIQUE**.



Imágenes tomadas de: <https://nypost.com/2015/12/02/your-hands-hold-the-secret-to-avoid-overeating/>

EL MÉTODO DEL PUÑO

La importancia de cuidar las cantidades

Esta adaptación del “método del puño” ha sido elaborada por el PIOBIN y esta basada y modificada del siguiente estudio:

Canadian Diabetes Association Clinical Practice Guidelines Expert Committee. (2003). Canadian Diabetes Association 2003 Clinical Practice Guidelines for the prevention and management of diabetes in Canada. Can J Diab, 27(supl 2).

PLAN INTEGRAL DE OBESIDAD INFANTIL DE ANDALUCÍA, 2020

www.lareddelasandia.org

