

Alimentación Saludable

Sugerencia de alimentos que deben consumir los niños y niñas de las horas de las nueves y el almuerzo

¿Qué es Alimentación Saludable?

Alimentación saludable: Es aquella que ayuda a mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad, cantidad y calidad de alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) se refiere a la alimentación saludable como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.

Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes (Kilocalorías que aportan un alimento en cierta cantidad), dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares.

Importancia de la Alimentación durante las diferentes etapas de vida escolar

Niñas y niños de 1 a 5 años: la buena alimentación es importante para el crecimiento y desarrollo, hay que darles pequeñas cantidades de comida, porque su estómago es pequeño y se llena fácilmente. Además, hay que acompañarles y orientarles, ya que a esa edad se distraen fácilmente cuando están comiendo. La calidad de vida en la edad adulta depende mucho de la calidad de la alimentación en los primeros años.

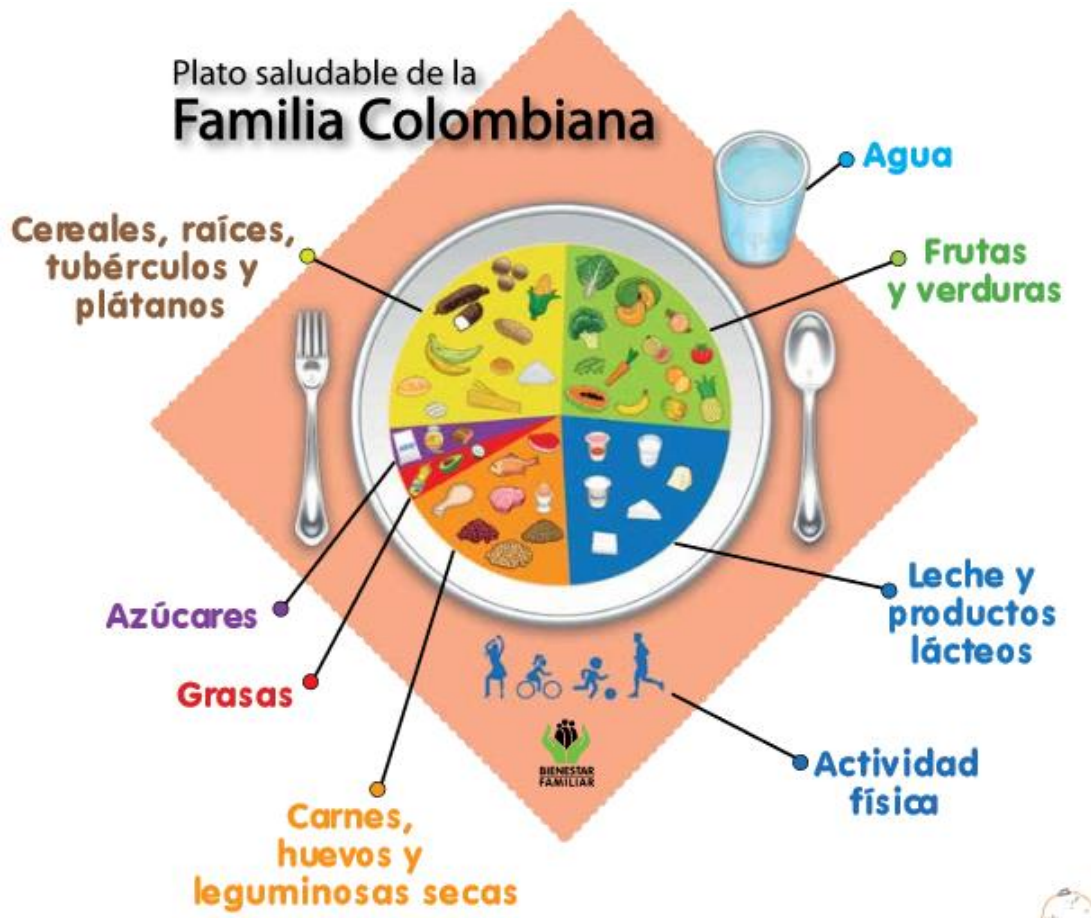
Niñas y niños de 6 a 12 años: en esta etapa la alimentación es importante para contribuir a un adecuado crecimiento, desarrollo y aprendizaje. Los niños y las niñas que van a la escuela sin desayunar, les cuesta concentrarse en sus actividades, tienden a estar más cansados por no tener suficiente energía y tienen mayor riesgo de enfermarse.

Jóvenes de 12 a 18 años: esta etapa es de crecimiento y desarrollo rápido, con muchos cambios físicos y emocionales. Alimentarse bien en esta etapa es importante porque prepara a los adolescentes para la vida adulta, para seguir estudiando, trabajar y en algún momento ser madres y padres sin problemas de salud y tener bebés saludables.

¿Cómo Lograr una alimentación Saludable?

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para Colombia sugieren que, una alimentación saludable debe componerse de alimentos variados, fresco y buenas condiciones en los diferentes tiempos de comida incluyendo los 6 grupos de alimentos que nos ofrece la guía.

El ícono de las GABA de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, importantes para la buena salud:



1 Grupo: Cereales, Raíces, Tubérculos, y Plátanos

Consumir de 6 a 8 porciones entre:

- Pan, Galletas, Arepa, tostadas
- Arroz o Pasta
- Papa (Pastusa, Sabanera, Criolla)
- Plátano (Hartón Madurara o Hartón Verde)
- Arracacha, Yuca

2 Grupo: Frutas y Verduras

- 3 porciones de frutas al día
- 2 porciones de verduras al día
- Aporte de vitaminas y minerales
- Aporte de fibra
- Preferible la fruta entera

3 Grupo: Leche y Productos Lácteos

- Consumir de 2 a 3 porciones diarias.
- Leche, Queso, Yogurt
- 1 porción al día cuando la situación económica no permita consumirlo más veces
- Aportan el Calcio necesario para el crecimiento de los huesos y dureza de los dientes.

4 Grupo: Carnes, huevos y Leguminosas

- 1 Porción pequeña diaria (Carne de res, Pollo, pescado)
- 1 vez a la semana ofrecerles viseras o menudencias
- 3 o 4 veces huevo a la semana
- Aporte para el crecimiento y desarrollo
- Aporte de Hierro (evitar anemias)
- Limitar consumo de Embutidos

Leguminosas (Granos)

- Ofrecer de 2 – 3 veces por semana
- Ofrecer en compañía del arroz
- La porción de la carne y del arroz se ofrecen en cantidades pequeñas
- Aporte de fibra

5 Grupo: Grasas

- Realizar las preparaciones preferiblemente con aceites vegetales
- Limitar el consumo 1 vez por semana de margarinas o mantequillas
- Ofrecer aguacate 3 veces a la semana
- Limitar las cocciones fritas a 2 veces al día

6 Grupo: Azúcares

- Limitar el consumo de azúcar de mesa a 3 cucharadas pequeñas
- Limitar el consumo de bebidas gaseosas o industrializadas

EJEMPLOS DE MENÚ PARA UNA SEMANA

EJEMPLO DE REFRIGERIO (NUEVES U ONCES)

CICLO DE MENÚS					
Componente	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
TIEMPO DE COMIDA (Refrigerio mañana o Tarde)					
BEBIDAS CON FRUTA O LECHE Y DERIVADOS	Smothie de mora y fresa	Yogur de melocotón	Jugo de Guanábana	Jugo de feijoa	Leche entera
PRODUCTOS LACTEOS (QUESOS)	/	Queso Tajado		Quesito	/
CEREALES	Arepa	Pan tajado	Pan de bono	Galletas waffer	Hojuelas de maíz / avena en hojuelas
FRUTAS (ENTERAS)	/	Fresas	Sandia	Uvas blancas	Banano
CARNES	/	Jamón		/	/

EJEMPLO DE ALMUERZO

COMPONENTE	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SOPA	Sopa de Guineo (de coli)	Sopa de cereales	Sopa de arroz	Ajiaquito	Sopa de Cebada
PROTEICO	Milanesa de Pollo	Pollo hawaiano	Mojarra Frita	Perniles al Vino Tinto	Sobrebarriga en salsa criolla
ENERGÉTICO	Lentejas con salchicha	Cascabeles	Patacon	Yuca perejil	Papa Salada
ARROZ	Arroz pajarito	Arroz blanco	Arroz con coco	Arroz Moros y Cristianos	Arroz Blanco
VERDURA	Zanahoria+uvas pasas+crema de leche	Lechuga crespa morada+ Champiñones+ Aguacate+ Tomate+Vinagreta	Tomate + cohombro + cebolla roja + vinagreta	Lechuga crespa verde+queso campesino+fresas+crotones+miel mostaza	Guacamole + lechuga batavia
	ARVEJA VERDE SALTEADA	Mix de verduras	TORTA DE VERDURAS	POTECA AHUYAMA	Zanahoria glace
JUGO	Mora/ Mango	Guanabana/lulo	Tomate de arbol/Fresa	Feijoa/Maracuyá	Lulo / mango
OPCIÓN FRUTA	Mandarina	Patilla	Mixta 1 (mango+papaya+melon)	Piña	Papaya

Bibliografía

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2016). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 años*. Bogotá, Colombia.

Organización Mundial de la Salud. (31 de Agosto de 2018). *Alimentación sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>