

## OS PRESENTAMOS NUESTRO PROYECTO “XERMOLÓN”

Grupo de intervenciones destinadas al alumnado de ESO, enfocadas a adquirir competencias como consumidores responsables.

Esperamos que:

1. Adquieran habilidades prácticas para la vida diaria
2. Desarrollen el pensamiento crítico por medio de la reflexión y el análisis.
3. Busquen soluciones a través de la coordinación y el consenso.
4. Compartan el producto final a toda la comunidad educativa, fomentando la participación activa como consumidores responsables.
5. Reflexionen sobre la influencia del entorno (publicidad, disponibilidad de alimentos, industria alimentaria) en las elecciones individuales, en sus consecuencias sobre el estado de salud y en la necesidad de desarrollar un comportamiento crítico frente a la oferta alimentaria actual

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1.El alumnado sabrá **evaluar** la oferta alimentaria presente en el entorno del escolar
- 2.El alumnado sabrá **interpretar** correctamente la información de la etiqueta nutricional (establecimientos alimentación, máquinas expendedoras, publicidad..).
- 3.El alumnado será capaz de **analizar** con sentido crítico la influencia de la publicidad de alimentos en las decisiones de compra de los consumidores.
- 4.El alumnado será capaz de **proponer** una oferta alimentaria más saludable, a partir de la ofertada inicialmente y con las adaptaciones necesarias para conseguirla, en base a las recomendaciones de ingesta alimentaria para ese grupo de edad y con los criterios nutricionales establecidos previamente.
- 5.El alumnado sabrá **diseñar** contenidos para elaborar una "programación educativa" dirigida a sus familias y/o compañeros", o bien para organizar una campaña publicitaria (carteles, "anuncios" youtube, concurso fotográfico...).

**¿Qué os parece que  
podemos analizar?**



## Necesitamos criterios!!!



Edad

Estatura

Opiniones

Religión

Moral

Obra

“Cineasta, dramaturgo y escritor, tras Chaplin y Groucho Marx, es el último de los grandes maestros de la comedia y la inteligencia aplicada al séptimo arte”.

“**Manhattan**’ me parece otra de las indiscutibles obras maestras de Allen, con escenas memorables (la famosa del puente)”

En los últimos diez o quince años el cineasta ha rodado películas buenas y películas regulares.

# Necesitamos criterios!!!

Busca simple

Sinónimos

Busca avanzada



## criterio



### substantivo masculino

1 Norma ou elemento que serve de base para xulgar algo.

*Existe un criterio ríxido de selección para entrar nese corpo. Non ten un criterio claro de como actuar nese caso.*

2 Maneira de xulgar ou opinar sobre algo.

*Cada un segue o seu criterio á hora de votar. Unha persoa sen criterio propio.*

► SINÓNIMOS **opinión, parecer<sup>2</sup>, xuízo**

## criterio

Del lat. tardío *critērium*, y este del gr. κριτήριον *kritērion*, der. de κρίνειν *krínein* 'juzgar'.

1. m. Norma para conocer la verdad.
2. m. Juicio o discernimiento.

Real Academia Española © Todos los derechos reservados



## Leche de vaca: ¿de reina a villana? Derribando falsos mitos

La leche ha pasado de ser el alimento ideal a convertirse en un blanco perfecto para la críticas. ¿Qué hay de mito o fábula y qué hay de verdad respecto a los perjuicios de tomar leche de vaca?



**5 cualidades del  
tomate que  
deberías conocer**



**Consultad páginas oficiales y sociedades científicas!!!!!!**

**Fuentes fiables e interpretación correcta!!**



**¿guerra a la  
química?**

**vegetales que te  
protegen del  
cancer!!!!!!**

**Malos???** **Buenos???**  
**Cuantos?????**

**¿exceso de grasas y obesidad?  
¿Exceso de proteínas y obesidad?  
¿Evitar patata y pan?**

**No mezclar....**

**Frutas antes o después**

**Leche entera o desnatada? O de soja, o sin lactosa, o de burra?**

**Gluten no y quinoa sí?**

**Miel sí y azúcar No?**

**Transgénicos no**

**Ecológicos sí**

**Funcionales, cuento chino?**



**Os animais a  
contestar?**

# Necesitamos criterios!!!



Hola que tal?



Genial!!!. Acabo de conocer al compañero ideal. No tiene un duro pero...es

- Divertido
- Cariñoso
- Alegre
- Fiel
- Le encanta el ejercicio, pasear por la playa...
- Y nos parecemos hasta en los gustos culinarios.....



A los dos nos encanta la carne!!!!



- **Materia prima de calidad (la tv)**
- Además de nutritivo, posee un elevado valor simbólico, tradicional cultural y social (la radio)
- **Cocción (los de tecnología alimentaria):**
  - Aumenta digestibilidad de las proteínas e H C complejos.
  - Se inactivan factores antinutritivos: Solanina
  - Pérdida de nutrientes al agua: “Sopa del cocido”

# Algunas cualidades nutricionales de nuestro cocido (los dietistas)

Hierro  
Facilidad para absorción de hierro mineral  
Capacidad formación compuestos saludables  
Vitaminas grupo B



Fibra  
Vitamina A, K,  
Potasio, calcio  
Compuestos bioactivos:  
Glucosinolatos

Proteína de elevado valor biológico

Acido Fólico

## Algunas cualidades nutricionales de nuestro cocido (los de Salud Pública)

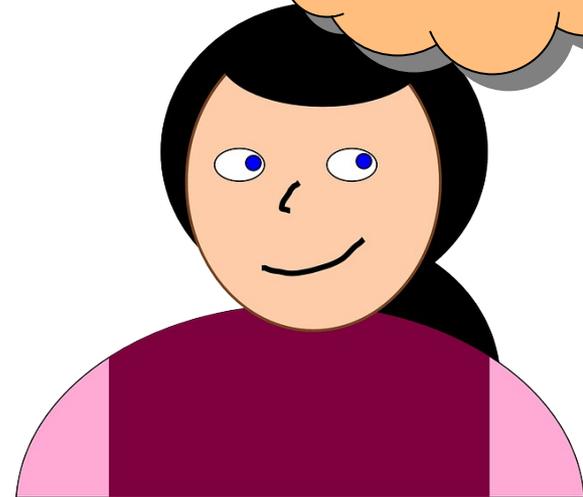
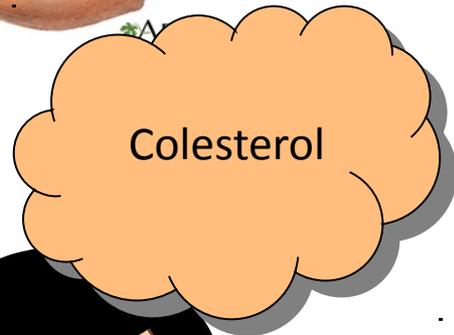
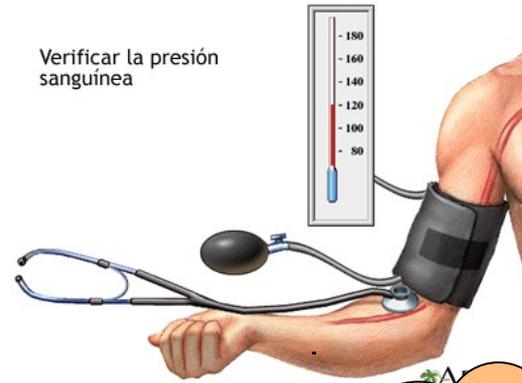
Exceso energía  
Exceso de proteína  
Exceso de sal

Exceso de grasas  
Exceso de grasa saturada

Prudencia con el ahumado y salado!!!!



# Necesitamos aplicar bien los criterios!!!



## Propuesta de iniciativas reflejadas en el proyecto

### 1. Analizar la oferta alimentaria de casa

- ❖ Comida del mediodía de una semana
- ❖ Comida del mediodía de 2 fines de semana
- ❖ Menú familiar de fiesta
- ❖ Despensa familiar (envasados, conservas, comidas precocinadas)
- ❖ Alimentos compartidos con otros miembros del grupo ( P. ej: de los lácteos, en el 100% de las casas hay yogures, en el 30% verduras de hoja verde y solo en el 10% mantequilla...)
- ❖ Alimentos “picoteo” (frecuencia de consumo): Presencia de aquéllos alimentos situados en el pico de la pirámide alimentaria.



## 1. Analizar oferta alimentaria centro escolar

- ❖ Cafetería (presencia de bollería industrial, comparativa de precios con bocadillos y bollería, presencia de verduras y hortalizas en los platos combinados, presencia de fritos, rebozados y precocinados, aporte calórico de la colación diaria).
- ❖ Comedor: Programación del menú escolar. Valoración de preferencias y aversiones...
- ❖ Máquinas expendedoras: Lectura de la etiqueta nutricional

## 2. Analizar publicidad de alimentos en TV y otros medios de comunicación

## 3. Analizar la oferta restaurantes

## 4. Otros. Analizar el cocido de Lalín, el capón de Villalba, los callos madrileños...

# 5. Y otros más.... : Revisar distintos patrones alimentarios

## 1. Dieta de una familia de 4 personas en una semana en distintos países (en Internet):

En función de las fotos y las recomendaciones actuales, averiguar:

- Excesos
- Carencias
- Costumbres
- Adecuación
- Tradiciones, etc



## 2. Relacionar dieta atlántica y mediterránea en función del entorno:

Buscar cartas de restaurantes de levante y de Galicia. Compara  
Buscar “socios de dieta” en Galicia, compara con otros patrones del arco atlántico.

## 3. Comparar guías alimentarias de distintos países

Y a través de las imágenes, ilustraciones y sugerencias, extraer conclusiones (hábitos alimentarios que necesitan cambiarse, recomendaciones en función de variedad, frecuencia...en función del tamaño de los sectores, etc.)

“Votar” la mejor guía alimentaria en función de determinados criterios

Diseñar una guía alimentaria para un grupo poblacional concreto con una intención (hidratación, pirámide del bajo consumo de sal....) y en función de la oferta alimentaria evaluada.



#### 4. Proponer una revisión bibliográfica (archivos, internet, entrevistas familiares...) del patrón alimentario, gastronómico, tradicional de su localidad-

¿Qué restaurantes estaban de moda cuando mis padres eran jóvenes?

¿Qué era un merendero en la época de los abuelos?

¿"Censo" de fiestas gastronómicas en Galicia?

¿Comparar por sectores de la rueda?

¿Cuándo probamos en mi familia un alimento en concreto?

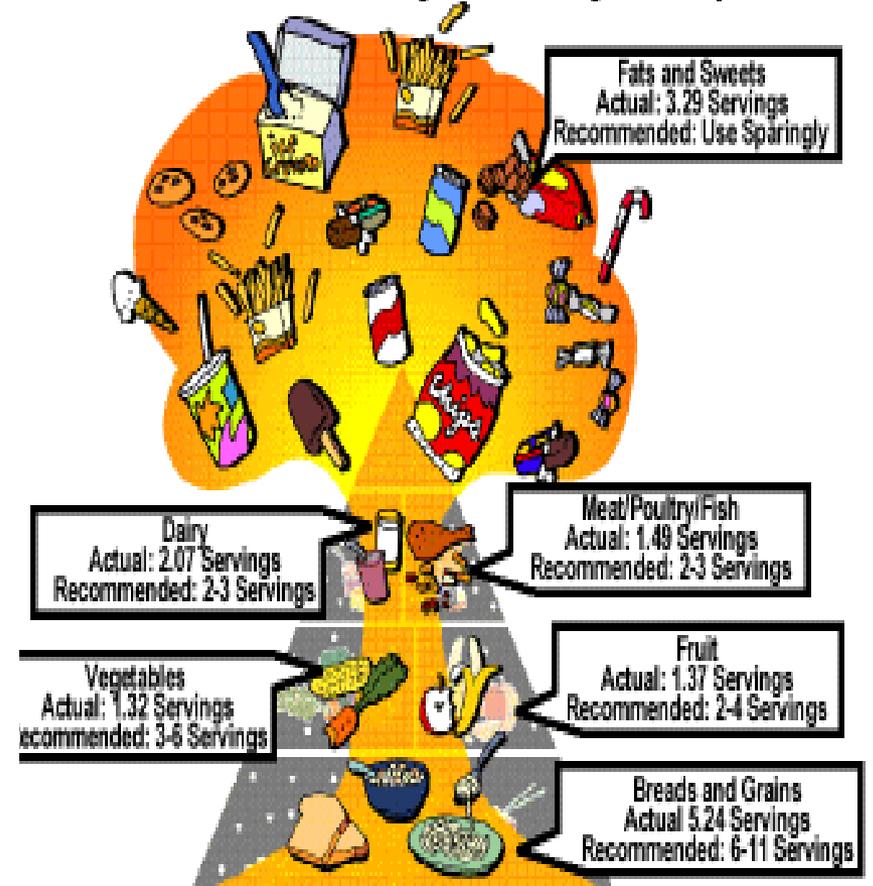


## 7. Comparar lo recomendado con nuestra pirámide particular



## The Exploding Pyramid?

Young Children ages 6-12 are eating far too much fat and sweets and only one half of the recommended 5 servings of fruits and vegetables a day.



Source: Dole Food Company/MRCA Information Services (1997)

## Section 2: How your diet compares to recommendations

<u>Food Group</u>		<u>Your average number of portions</u>	<u>Guideline amount</u>
Fruit and vegetables		[add values] a day	At least 5 a day
Wholegrains		[add values] a day	At least 50g a day
Dairy products		[add values] a day	3 a day
Oily Fish		[add values] a week	At least 1 a week
Red meat		[add values] a week	No more than 3 a week

## 6. Arte, historia y alimentación

1. La dieta y la historia de la evolución humana
2. La dieta en función de los recursos naturales
3. Dieta y enfermedades
4. Concepto de enfermedad carencial. ¿Malnutrición por exceso y por defecto?
5. ANALISIS OFERTA ALIMENTARIA
  - 5.1. Planning de trabajo:
  - 5.2. ¿Qué comían?
    - Dieta paleolítica
    - Los romanos
    - Los griegos
    - Los egipcios
    - La alta y baja edad media
  - 5.3. Conseguir imágenes, elegir en función de la plasticidad, de un tema en concreto (los cereales a través de la historia, iconografía...) etc.
  - 5.4. Analizar la dieta con las tablas
  - 5.5. Comparar su dieta con la nuestra
  - 5.6. Elaborar/ intentar probar alguna receta antigua  
¿Taller de antiguas recetas en el congreso?



## 6. Arte, historia y alimentación

¿Qué van a descubrir en Pompeya, p.ej?

- El gusto por la investigación , curiosidad.
- La dieta de los pompeyanos era muy variada
- Se descubren erosiones en los dientes (pan con trocitos de la muela de moler)
- Los ricos comían en casa. Con opulencia
- Había locales de comida rápida
- Tenía su propio puerto.
- Entraban alimentos foráneos, de la misma forma que joyas, piedras preciosas como la esmeralda, marfil de la India, etc.



# 7. Cine, comic... y alimentación

1. La dieta en el cine.
2. La gastronomía en el cine.
3. Platos “famosos”: (La dama y el vagabundo...)
4. Escenas famosas: A Dios pongo por testigo...
5. Conseguir imágenes, elegir en función de la plasticidad, de un tema en concreto (el hambre, las necesidades...) etc.
- 5.4. Analizar la dieta con las tablas
- 5.5. Comparar su dieta con la nuestra
- 5.6. Elaborar/ intentar probar alguna receta de las películas famosas  
¿Taller de recetas “famosas” en el congreso?





## 8. Imagina que abres un restaurante y tienes en cuenta la información siguiente

### Tendencias que marcarán las demandas de los consumidores

#### La salud va a marcar el futuro de la alimentación

Las personas están cada vez más concienciadas con la preservación de su salud, por eso demandan productos saludables y adaptados a sus propias necesidades personales.

Los consumidores optarán por productos asociados a su propia identidad, ya sea personal o colectiva. Se trata de ofrecer alimentos que un individuo o grupo social pueda relacionar con sus deseos, valores o aspiraciones.

**"Food Telling"**. "Alimentos con Mensaje". Información transparente, atractiva y cercana.

**"SuperSense"**. "Experiencia Multisensorial". Experiencia sensorial original, placentera.

**"Slowcal"**. Impacto del consumo alimentario en el ámbito social, económico y ambiental.

**"Here&Now"**. "Aquí y Ahora". Optimizar la gestión de su tiempo, en cualquier momento.

**"Eater\_tainment"**. "Experiencia Alimentaria". Diversión y sorpresa como valor añadido.

**"MadeSimple"**. "Házmelo Simple". La mejor opción en menos tiempo.

**"MyHealth"**. "Salud Personalizada". Alimentación adaptada a necesidades personales.

**"EgoFood"**. "Personificando" en los productos los deseos, valores o aspiraciones propias.



## Tendencias que marcarán las demandas de los profesionales de la salud

Reformulación de alimentos y platos para optimizar sus propiedades nutricionales.

Nuevas combinaciones de alimentos para aumentar la disponibilidad de nutrientes.

Incorporación de alimentos de consumo diario en las cartas de los restaurantes.

Tamaño de las raciones más acorde con las recomendaciones.

Más platos con legumbres, más vegetales.

Presencia de frutas en los postres.

Reducción del contenido de sodio

Reducción de grasas y ácidos grasos trans,

Salsas menos densas en energía.

Mejora en la seguridad alimentaria.

Revisión y mejora de las cartas infantiles.



## Ejemplos de algunas iniciativas saludables



Ofrecen menús con aceite de oliva, una oferta de frutas y hortalizas, algún producto integral (pan o pasta), lácteos bajos en grasa y la posibilidad de dosificar por copas el vino o la cerveza.



Los menús seleccionados se acompañan de su correspondiente análisis nutricional y de un breve comentario dietético o sugerencia



Oferta en los menús al menos un plato de verdura, ensalada o legumbre, otro de pescado, y una de cada tres opciones de postre es fruta fresca, zumos o frutos secos

**9. Distinguir entre varias ofertas alimentarias distintas de comida rápida las que pueden ser más o menos saludables.**



Propuestas de trabajo de vuestro alumnado:

Los de 3ºB han decidido hacer una base de datos con las calorías que aportan diferentes alimentos. Luego pretenden publicarlo en el centro para sus compañeros, bajo el título “operación BiKINI”.

¿Vuestro planteamiento?

Los de 1º van a grabar videos. Cada uno de ellos dirá una frase sobre propiedades saludables de los alimentos. Luego los editarán.

Un grupo de 3º pretenden publicar una serie de mitos falsos:

¿Qué engorda más una patata o una zanahoria?

¿Quién tiene más vitamina C, la naranja o el kiwi?

¿Se puede vivir solo de ensaladas?

Los últimos van a hacer el día de la comida saludable y ese día solo van a traer de casa fruta, yogur y galletas “digestive”

**¿Adelante? Sí, pero....; No, ????.**

# Plan XERMOLON. Proceso recomendado



*PROVINCIAS	ALMERIA	CADIZ	CÓRDOBA
AÑOS	2011	2007	2011
SAFJA	12	5	10
CSIF	4	5	9
USTEA	5	4	4
CCOO	0	2	0
UGT	2	5	2



Mediante Fotografías..

Registro en una base de datos

Comparación mediante estándares y criterios de referencia

Análisis estadístico una media de 4 platos de verdura a la semana

Diseñar:  
 Guía alimentaria. Imagen gráfica didáctica  
 Sesión formativa para padres  
 Concurso foto-denuncia en redes sociales  
 Poster infográfico  
 Campaña publicitaria (TV: anuncios verduras, frutas, pescados, etc).  
 Comic promoción alimentación saludable  
 Recetario (varios idiomas..)  
 Elaborar un cuento infantil con ilustraciones  
 Exposición Arte, pintura...

En un foro?  
 Donde puedan exponer sus trabajos?  
 ¿Qué tal XCV?  
 ¿Qué tal un congreso de nutrición para ponentes "escolares"?

## Siempre

Organizados en grupos, con distribución del trabajo, alcanzando acuerdos y consenso.  
 Al final el grupo debe presentar unos resultados en conjunto.



**Analizamos oferta alimentaria:**

**1. La despensa y la comida de casa**

**2. La oferta del comedor**

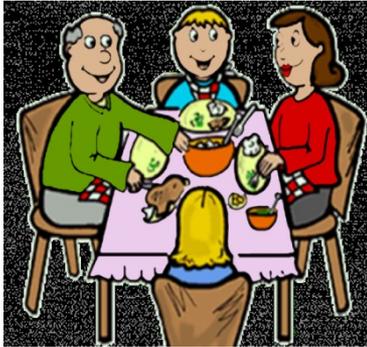
**PODEMOS VALORAR EN BASE A :**

- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS  
(BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y  
MICRONUTRIENTES)**

**PODEMOS VALORAR EN BASE A :**

- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS (BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y MICRONUTRIENTES)**

## 1. Reflexionar, responder (preguntas formuladas al alumnado o bien por medio de entrevista al familiar):



¿Habitualmente comemos todos juntos?

¿Habitualmente los más pequeños comemos solos?

¿Tenemos normas en la mesa? ¿Cada uno come lo que le gusta?

¿La comida es igual para todos?

¿Si creo no me gusta, la tengo que probar?



¿En la forma de comer nuestra familia se parece a los Simpson? (hábitos de Lisa, de Homer...)



¿Habitualmente podemos comer o cenar con la tele?

¿Podemos comer mientras usamos el móvil?

¿La tele está en la cocina?

## 2. Valorar y comparar con las recomendaciones

Qué se recomienda	
Comer todos juntos	X
Un mismo menú para todos	X
Probar los nuevos alimentos (exposición sucesiva...de menos a más)	X
Tomar muchos alimentos de origen natural	X
Tomar pocos alimentos ultraprocesados y muy procesados (Hojas de queso, patatas fritas, etc.)	X
Comer sin la TV	X
Comer sin el móvil	X
Participar en la elección y elaboración del menú familiar	X
Tomar decisiones informadas (consultar etiqueta nutricional, consultar guías alimentarias...)	X

**Útil para las familias!!!**

## PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS (BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y MICRONUTRIENTES)**

## 1. Reflexionar, responder:



- ¿Qué alimentos hay en casa?
- ¿Hay alimentos de cada uno de los grupos?
- ¿Qué alimentos vemos en más cantidad?
- ¿Hay muchos alimentos en la despensa identificados en la pirámide como de “consumo ocasional”?
- ¿Qué tipo de bebidas hay?
- De todos los alimentos que hay en casa, ¿de cuáles podríamos prescindir?
- Comida del mediodía a lo largo de 2 semanas
- Comida del mediodía de 2 fines de semana
- Menú familiar de fiesta
- Despensa familiar (Envasados, conservas, precocinadas)
- Alimentos compartidos por el grupo



## **Propuestas de trabajo** (Recomendables para los más pequeños de los mayores):

Ejemplo 1:

1. Alimentos de la nevera y despensa que están en el pico de la pirámide: listado de todos los que forman el grupo de trabajo.

Listado de hábitos (TV, cena fría....)

2. Alimentos y hábitos que estamos dispuestos a cambiar (del pico a la base). Sondeo familiar

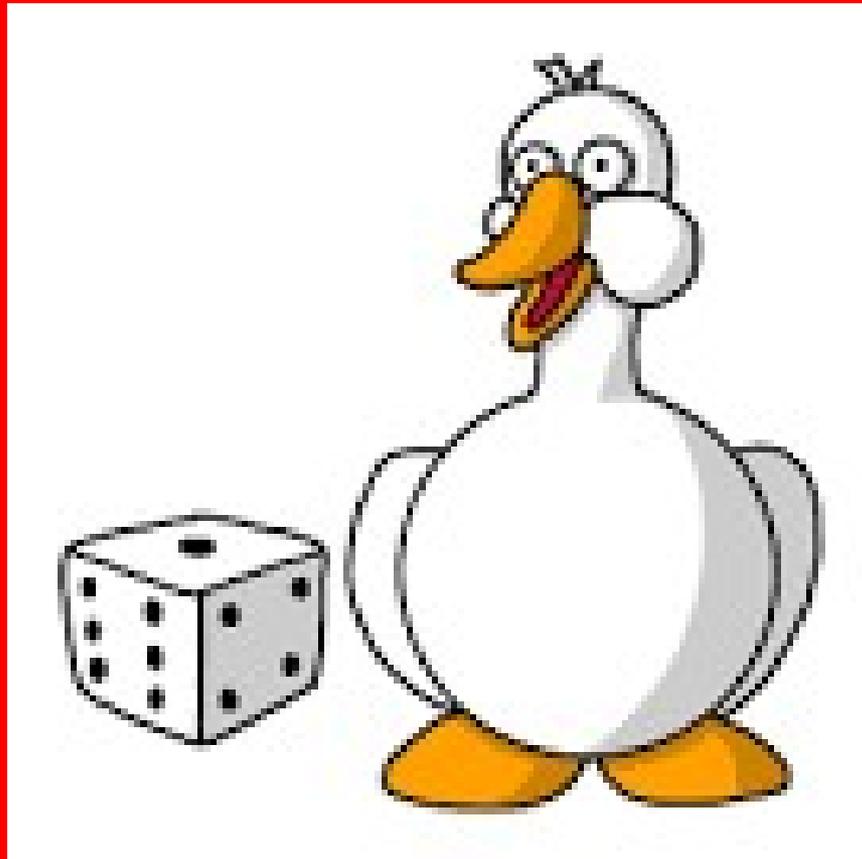
3. ¿Cómo lo hemos hecho? ¿nos costó trabajo? ¡A quién le costó más?

Otros:

Encuesta a familia: preferencias y aversiones; que opinas sobre (huevos, leche, diferentes mitos...)

Todos los sábados, algún miembro de la familia comprará un alimento que habrá que tomar....

Vamos un momentito a ingestas recomendadas,  
objetivos nutricionales y guías alimentarias.  
Volvemos rapidamente!!!!



Las guías nos hablan de:

Variedad, frecuencia y cantidad de alimentos recomendada...pero disponemos de más criterios nutricionales!!!!.

Vamos a “ampliar” algunos aspectos:

**EQUILIBRADO**



**VARIADO**

**CONDICIONES ÓPTIMAS DE HIGIENE**

**SUFICIENTE ADECUADO**



**TEMPERATURA**



**BUENA PRESENTACION**

**ORGANOLEPTICAMENTE ACEPTABLE**

# 5 comidas al día



Comida



2



4



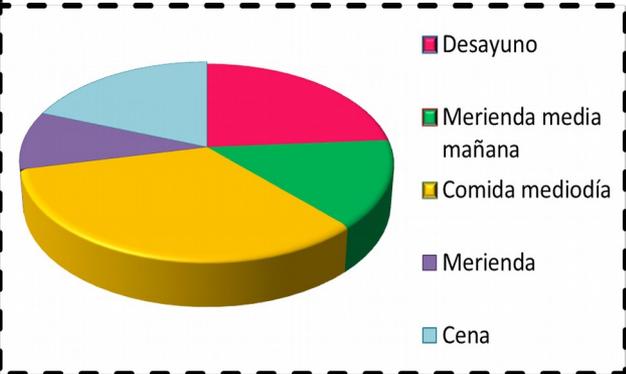
Desayuno

1



Cena

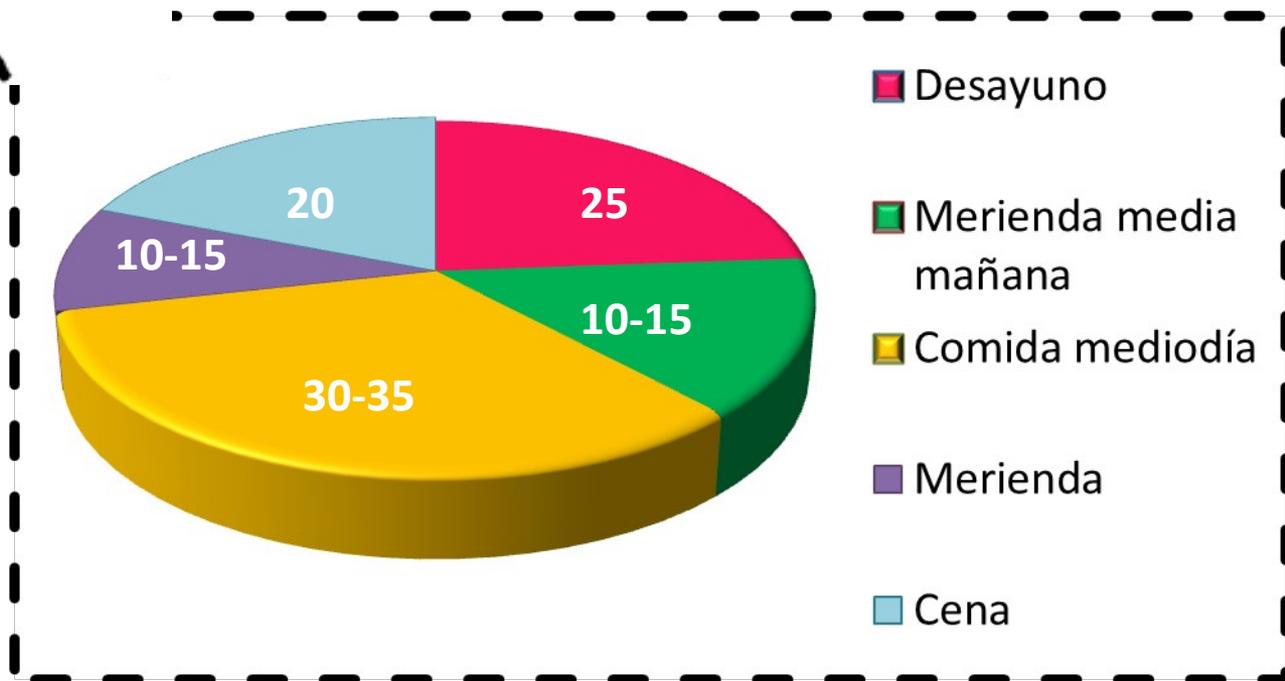
5



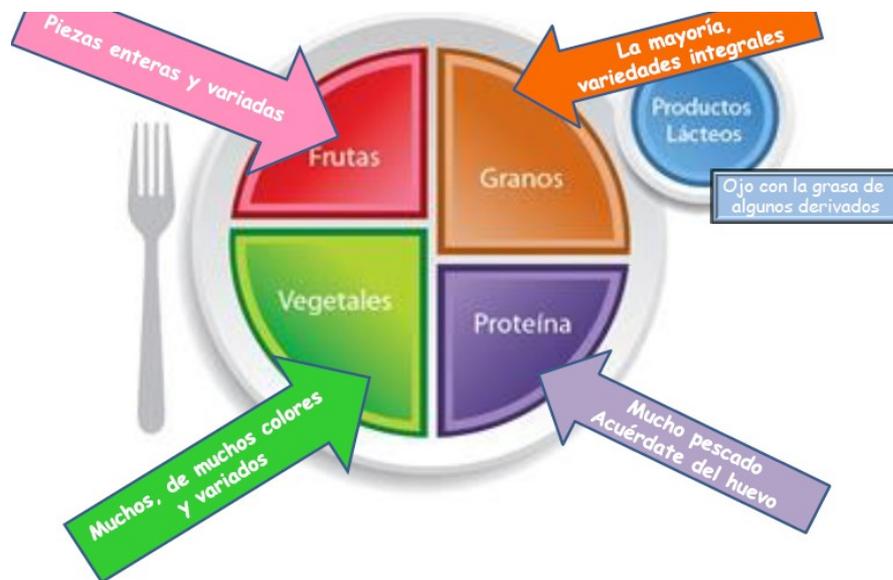
# 1. La distribución a lo largo del día



Contribución de cada comida (%) al valor calórico total de la dieta



# 1. La distribución por grupos de alimentos en cada comida



Desayuno	Frutas	Cereales	Leche		
Media mañana	Frutas	y/o	Leche		
Comida	Frutas	Cereales/ patatas		Proteína	Vegetales
Merienda	Frutas	y/o	Leche		
Cena		Cereales/ patatas	Leche	Proteína	Vegetales



# My Plate Planner

A Healthy Meal Tastes Great



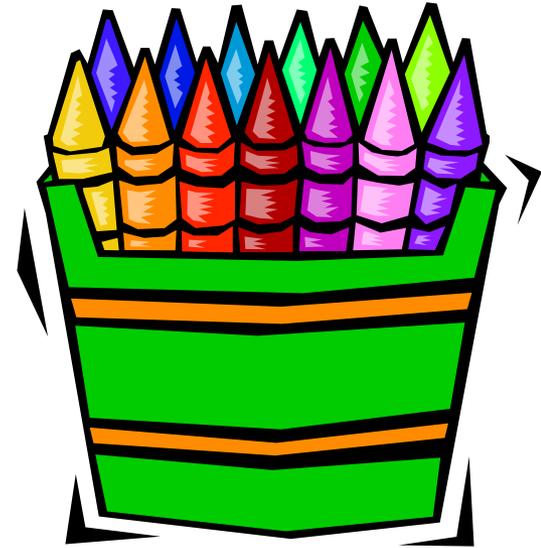
7-inch plate (children)

9-inch plate (adult)

## 2. La variedad

# "Cómete un arcoiris"

"Para una salud óptima, los científicos opinan que debes comerte un arco iris de colores. Tu plato debería parecerse a una caja de Crayolas"



## 2. La variedad

Desayuno	
Pan	Amarelo
Aceite	Amarelo claro
Tomate	Verde
Leche	Verde escuro
Pera	Verde claro

Comida	
Pan	Amarelo
Aceite	Amarelo claro
Coliflor	Verde
Patata	Amarelo claro
Carne	Verde escuro
Kiwi	Verde claro

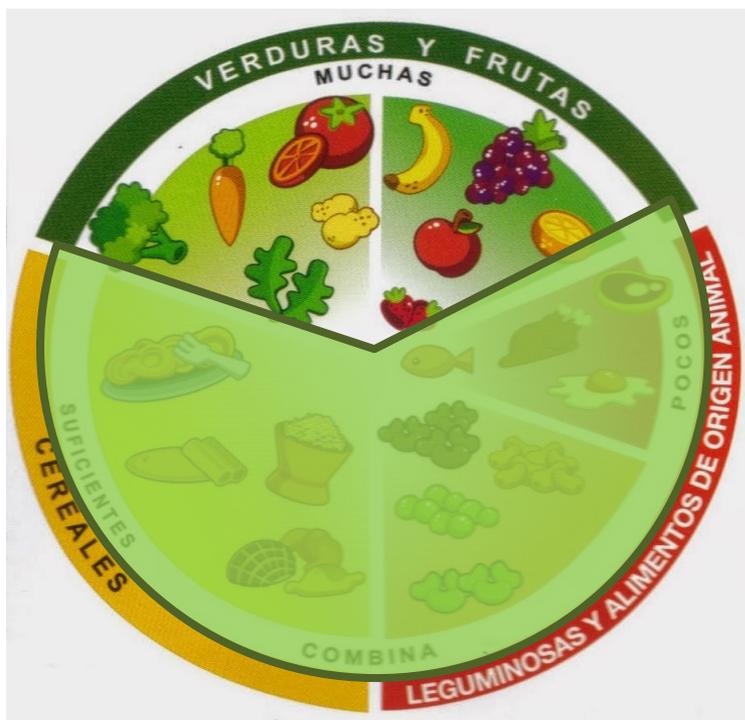
Merienda 1	
Yogur	Verde escuro
Manzana	Verde claro

Cena	
Pan	Amarelo
Arroz	Amarelo
Aceite	Amarelo claro
Zanahoria	Verde
Judías verd.	Verde
Huevo	Verde escuro
Leche	Verde claro



Merienda 2	
Naranja	Verde escuro

## 2. La variedad



### Verduras y frutas:

- Muchas (mas de 5 al día: 3 piezas de fruta+ 2 platos de verdura)
- Variadas
- De todos los colores. Verduras crudas y cocinadas.
- Piezas de fruta enteras. Al menos 1 cítrico.

## 2. La variedad



¡¡¡Raciones pequeñas!!!

+ Pescado **Azul 2** a la semana

Carnes (predominando las aves)

Huevos: **3-4** la semana

Legumbres: Variar entre semanas  
1-2 a la semana



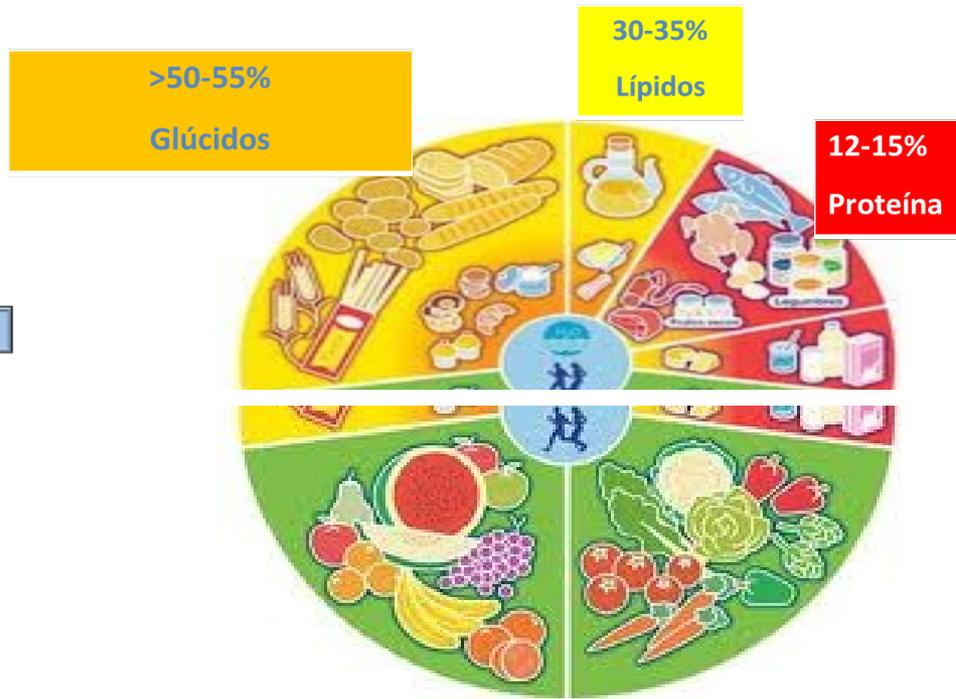
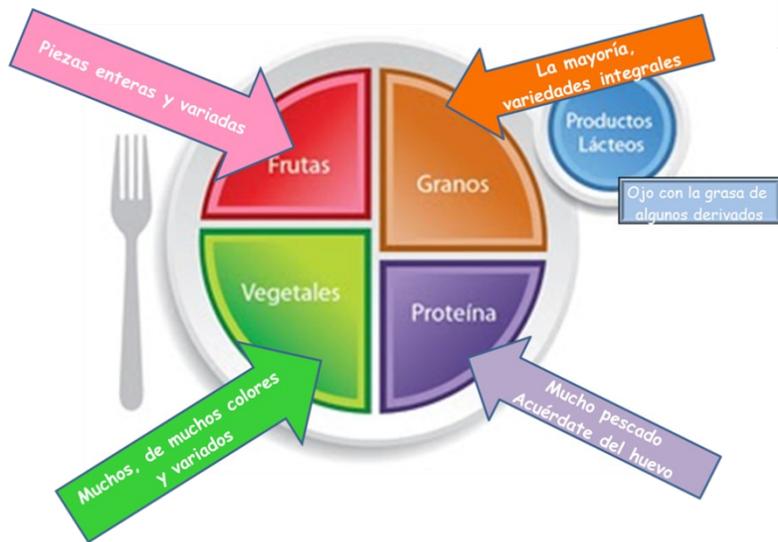
Más aceite de oliva  
Limitar mantequilla, margarina, alimentos ricos en grasas de origen animal



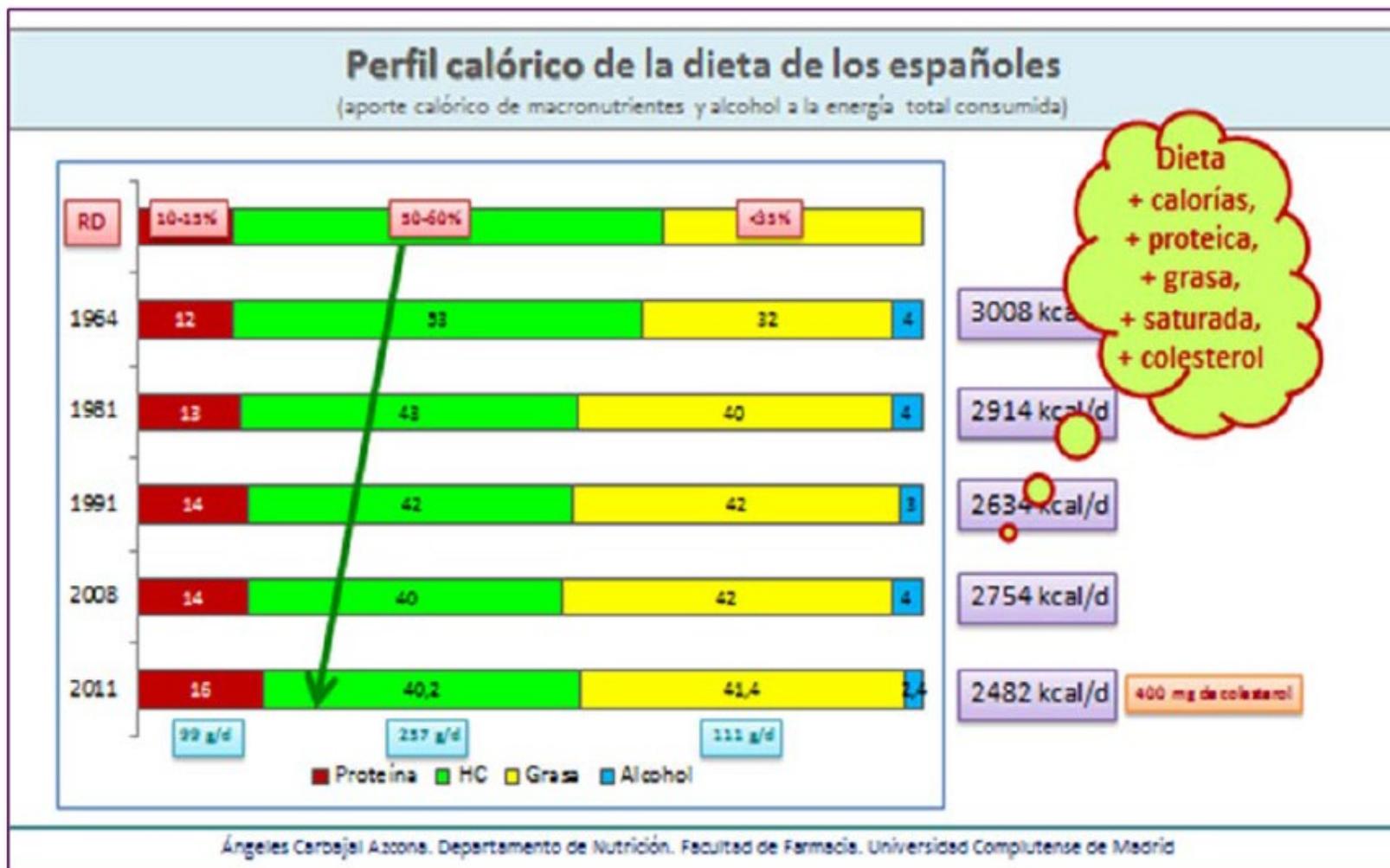
**Integrales**  
**No** bollería

¡¡AGUA!!

### 3. El equilibrio



### 3. El equilibrio



### 3. El equilibrio

#### Rango da porcentaxe de macronutrientes aportados polo menú escolar

##### Hidratos de Carbono

H de C	<30	30-34.9	35- 39.9	40-44.9	45-49.9	50-54.9	55-59.9	>60
Menús %	7,6	16,3	22,2	18,5	19,3	9,2	5,1	1,7
Total %	84% < RDA					9,2% = RDA	6,8% > RDA	

##### Proteínas

Proteínas %	<10	10-14.9	15-16.9	17-19.9	20-24.9	>25
Menús %	0	26,9	20,6	30,2	19,4	2,9
Total	< % RDA	26,9% = RDA	73,1% > RDA			

##### Lípidos

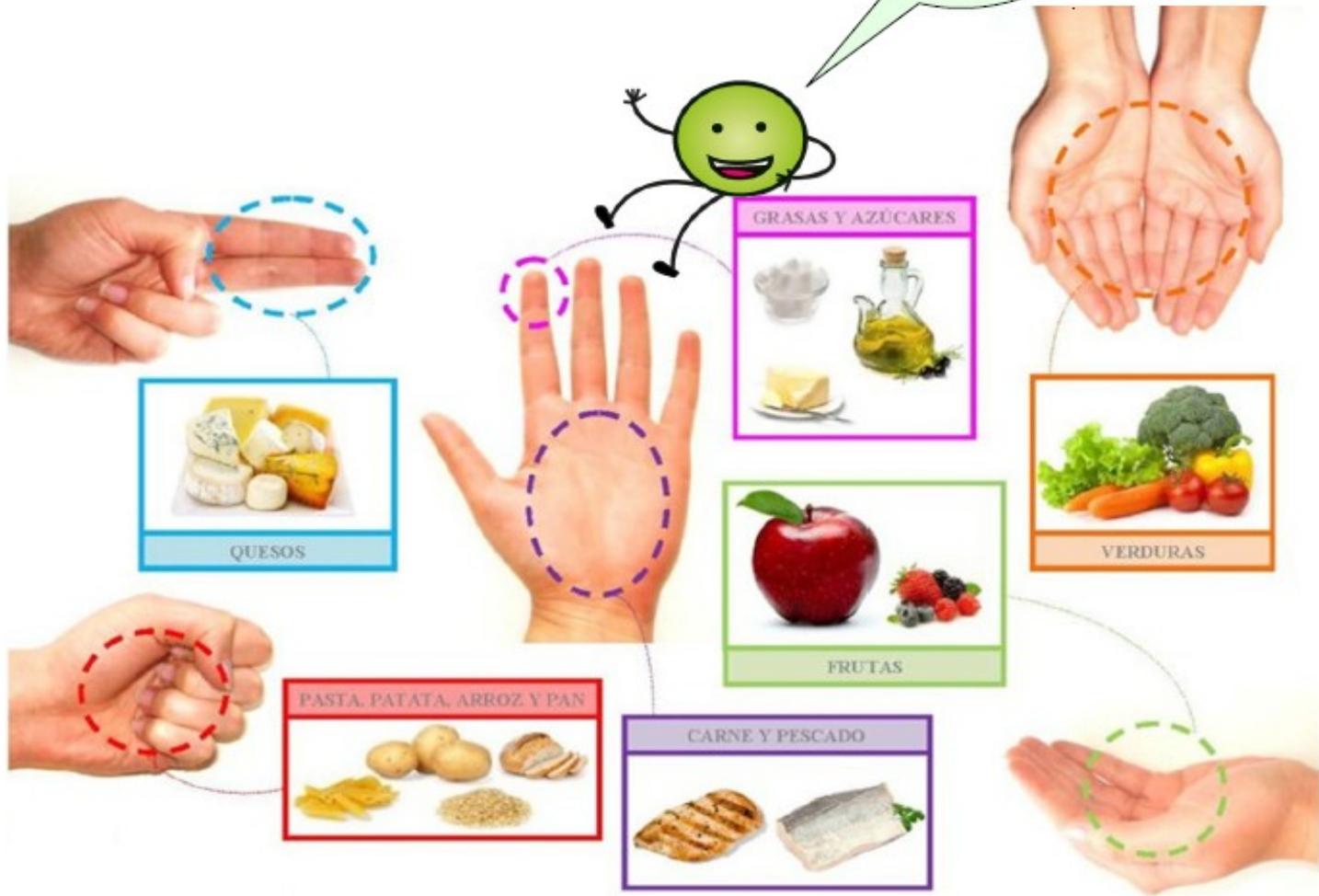
Lípidos %	20-24,9	25-29,9	30-34,9	35-39,9	40-44,9	45-49,9	50-54,9	55-60	>60
Menús %	4,3	7,2	11,8	21,8	23,5	17,6	9,2	2,9	1,7
Total	11,5% < RDA		11,8%= RDA	76,7% > RDA					

## 4. La cantidad



# Tamaño das racións: método da man

Come según o tamaño da túa man



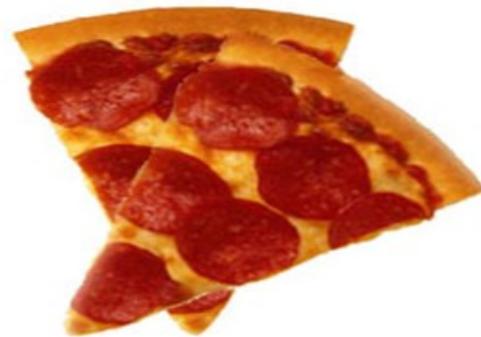
# Diferencia entre “probar” pizza y “cenar” pizza

---



**500 Kcal**

**(±200g)**



**850 Kcal**

**(±340 g)**

**Diferencia: 350 Kcal**

Necesitas jugar al golf durante 1 hora para quemar 350 Kcal

# Diferencia entre

Cena “rápida y ligera”

y

Cena “rápida y densa”



1 rebanada **grande** de pan  
50 g tomate  
50g pimiento rojo y verde  
25g atún  
1 aro cebolla  
5g aceite

222 Kcal



1 rebanada **pequeña** de pan  
3 lonchas salchichón  
50g queso cheddar  
1 puñado de patatas fritas  
de bolsa

# Diferencia entre

Cena “rápida y ligera”

y

Cena “rápida y densa”



1 rebanada **grande** de pan  
50 g tomate  
50g pimiento rojo y verde  
25g atún  
1 aro cebolla  
5g aceite

222 Kcal



1 rebanada **pequeña** de pan  
3 lonchas salchichón  
50g queso cheddar  
1 puñado de patatas fritas  
de bolsa

517 Kcal

Diferencia: 295 Kcal

Necesitas pasar el aspirador durante 1 hora y media aproximadamente para quemar 295Kcal

# Diferencia entre Tarde en el cine1 y Tarde en el cine 2



40g palomitas  
(ración pequeña)

250ml bebida cola  
(botella individual)

100g palomitas  
(ración grande)

333ml bebida cola  
(lata)

306 Kcal

# Diferencia entre Tarde en el cine1 y Tarde en el cine 2



**mm**

40g palomitas  
(ración pequeña)

250ml bebida cola  
(botella individual)

**306 Kcal**

**mm**

100g palomitas  
(ración grande)

333ml bebida cola  
(lata)

**637 Kcal**

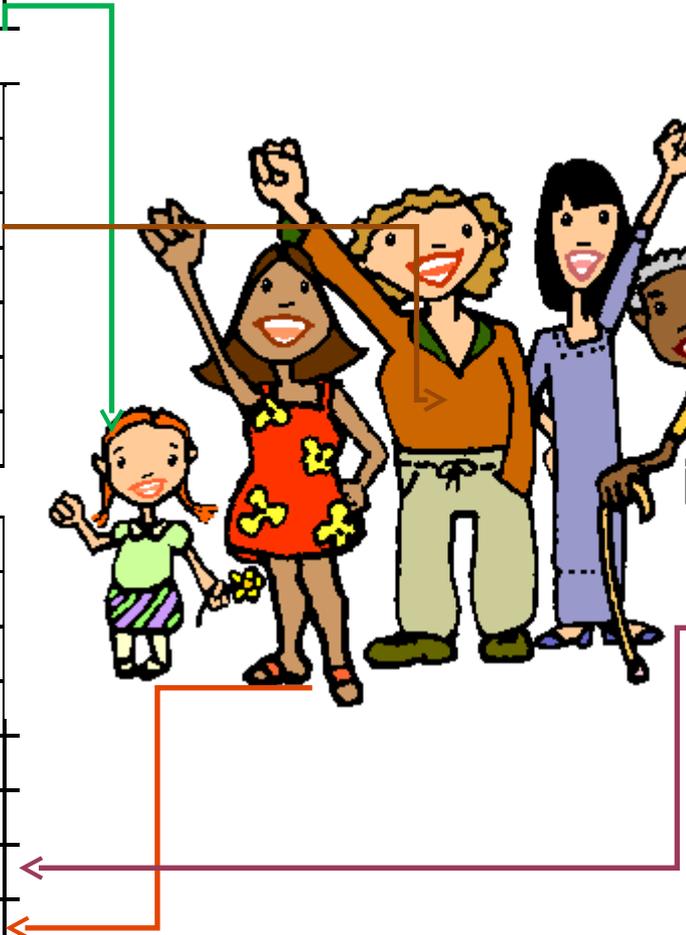
**Diferencia: 331 Kcal**

**Necesitas hacer ejercicios aeróbicos en el agua durante 1 hora  
aproximadamente para quemar 331 Kcal**

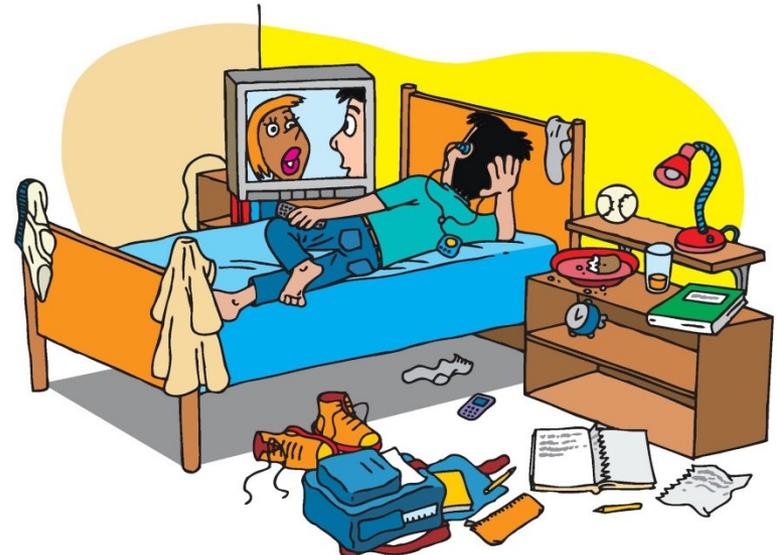
# 4. La cantidad

Niños y niñas	
0,0-0,5	650
0,6-1	950
2-3	1.250
4-5	1.700
6-9	2.000
Hombres	
10-12	2.450
13-15	2.750
16-19	3.000
20-39	3.000
40-49	2.850
50-59	2.700
60 y más	2.400
Mujeres	
10-12	2.300
13-15	2.500
16-19	2.300
20-39	2.300
40-49	2.185
50-59	2.075
60 y más	1.875
Gestación (2.ª mitad)	+250
Lactancia	+500

Ingestas recomendadas de energía para la población española



## 5. La adecuación del menú a cada individuo



## 6. Integramos lo aprendido: En el desayuno

### Cereales (alternando integrales)

**Pieza de  
fruta  
fresca**



**Leche  
queso o  
yogur**

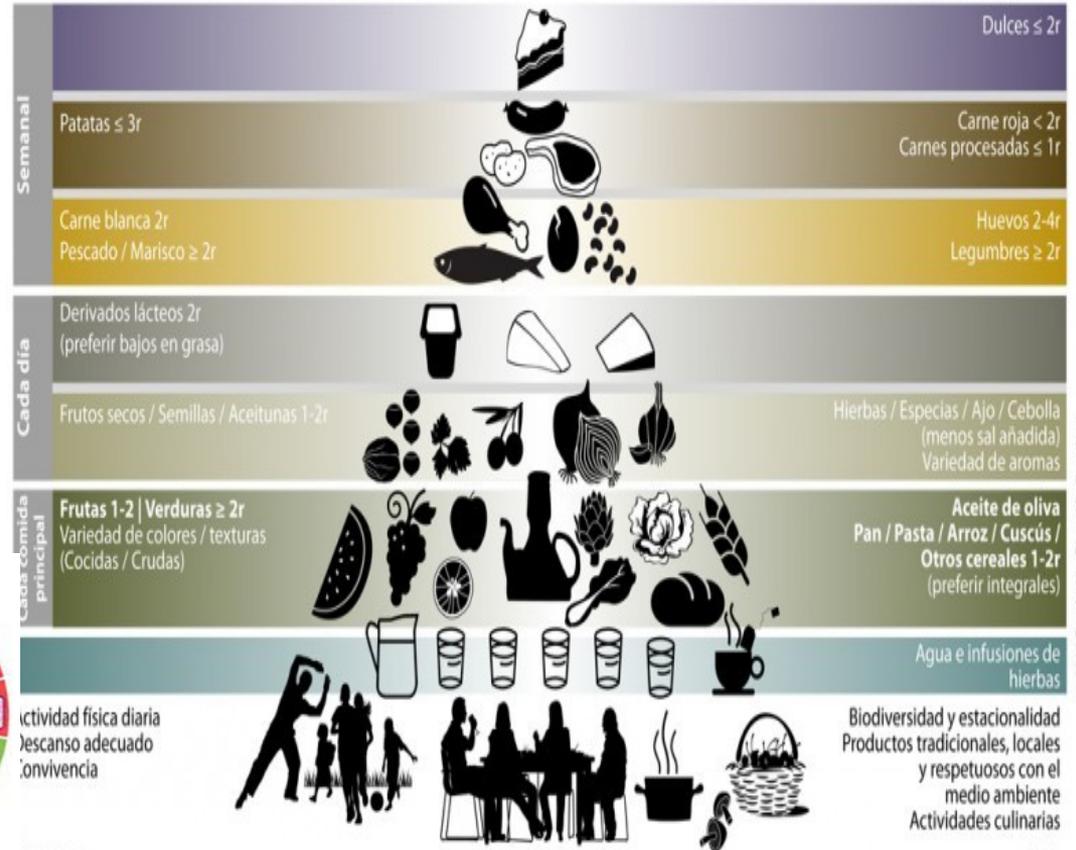
## 2. Intergamos lo aprendido: En la comida

- Una ración de
  - Arroz
  - Pasta
  - Patatas
  - Legumbres
- Una ración de
  - Ensalada con verduras y hortalizas en crudo
  - Verduras cocinadas
- Una ración de
  - Carnes
  - Pescado
  - Huevos.
- Fruta
- Pan y agua



**Pyramide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual**  
Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales  
 Vino con moderación y respetando las costumbres



edición 2010

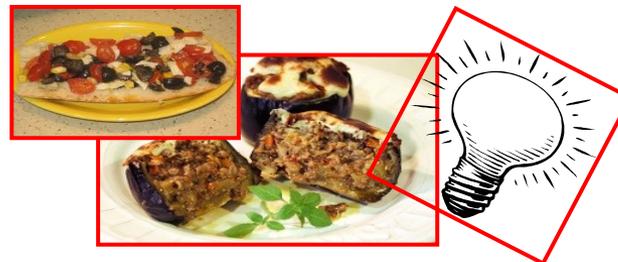
r = Ración

# Primer plato

Hortalizas y verduras



Potajes y platos de cuchara



Arroz, patatas y/o pasta...





# Primer plato

- Cantidad de alimento (es el primero)
- Rebozados y gratinados (muy calóricos, tenemos que contar 2º plato)
- Con legumbres de primero si en el 2º hay raciones enteras de carne o pescado.
- Si en el 1º hay huevos, carne o pescado, servir ½ ración en el segundo (ex. berenjena rechena de carne picada y merluza en el segundo, huevos rellenos de atún en el primero y carne asada en el segundo...cambiar por: arroz con ..ou pasta con..

# Segundo prato

A) Pescado, pollo, carne, huevos con verduras y hortalizas, pasta, arroz, patatas...

Principal o guarnición

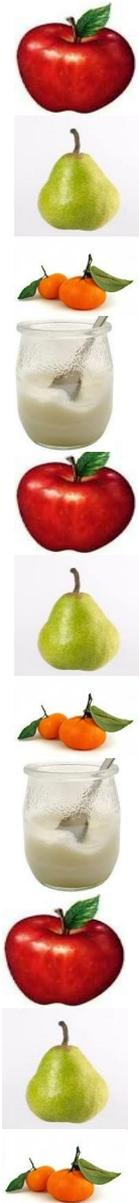


Principal o guarnición



B) Platos de cuchara, potajes de legumbres, hortalizas y cereales, guisos....

# Sobremesa



# Al mediodía

## Racións recomendadas por grupos de alimentos. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º racións/2 semanas)
 Carnes	≤ 4
 Peixes	≥ 4
 Ovos	≥ 2-3
 Lácteos	≤ 2
 Verduras/Hortalizas	10
 Froitas	≥ 8
 Arroz e pasta	≥ 6
 Patacas	≤ 4
 Legumes	≥ 2-3

## Variedade de alimentos recomendada dentro de cada grupo. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Mínimo recomendable
 Carnes	2-3
 Peixes	3-4
 Lácteos	2
 Verduras/Hortalizas	3-4
 Ensaladas de verduras	≥ 2-3/ 2 semanas
 Froitas	4
 Arroz, pasta, patacas	3
 Legumes	2

## Frecuencia recomendada (en máximos) para alimentos fritos e rebozados. Secuencia quincenal

Procesos culinarios	Máximo recomendable
 Fritos (patacas, tortilla de patacas, peixe frito en fariña)	≤ 3
 Rebozados en fariña e ovo ou pan relado e ovo (empanados e precociñados)	≤ 1

Tamaño orientativo de las raciones para la población escolar

		3 - 6 años		7 - 12 años		13-15 años		16-18 años	
		Gramaje	Medida culinaria						
<b>LÁCTEOS</b>	Queso (ración)	25-30 g	1 loncha fina	50-60 g	2 lonchas finas	50-60	2 lonchas finas	50-60	2 lonchas finas
	Leche (postre)	100 ml	1 vaso pequeño o ½ vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso	200 ml	1 vaso
<b>CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS</b>	Legumbres (plato principal) <sup>(1)</sup>	30 g	2 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	60 g	4 cucharadas soperas	90 g	6 cucharadas soperas
	Legumbres (guarnición) <sup>(1)</sup>	15 g	1 cucharada sopera	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas	30 g	2 cucharadas soperas
	Patatas (plato principal) <sup>(1)</sup>	150-200 g	1 unidad pequeña	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana	200-250 g	1 unidad mediana
	Patatas (guarnición) <sup>(1)</sup>	90-100 g	1 unida pequeña tamaño huevo	90-100 g	1 unida pequeña tamaño huevo	190-200 g	1 unida pequeña	190-200 g	1 unida pequeña
	Arroz, pasta (plato principal) <sup>(2)</sup>	50-60 g	1 plato pequeño (plato hondo)	60-80 g	1 plato mediano (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)	80-90 g	1 plato grande (plato hondo)
	Arroz, pasta (sopa) <sup>(2)</sup>	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)	20-25 g	1 plato mediano (plato hondo)
	Arroz, pasta (guarnición) <sup>(1)</sup>	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	20-25 g	1 cucharada sopera de arroz 2 cucharadas soperas de pasta	35-40 g	2 cucharadas soperas de arroz 4 cucharadas soperas de pasta
	Pan tipo barra (acompañamiento)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	30 g	1 porción pequeña (tres dedos de largura)	60 g	1 porción mediana (seis dedos de largura)	60 g	1 porción mediana (seis dedos de largura)
	Pan tipo payés (acompañamiento)	30 g	1 rebanada pequeña	30 g	1 rebanada pequeña	60 g	1 rebanada mediana	60 g	1 rebanada mediana
<b>VERDURAS</b>	Plato principal	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup>	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup>	200-250 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup>	200-250	1 plato grande (plato llano)
	Guarnición	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) <sup>4</sup>	60-75 g	1 plato pequeño (plato llano) <sup>4</sup>	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>4</sup>	120-150 g	1 plato mediano (plato llano) <sup>3</sup>
<b>CARNES Y DERIVADOS, AVES, PESCADO Y HUEVOS</b>	Filete <sup>(1)</sup>	50-60 g	1 filete pequeño	80-90 g	1 filete pequeño	110-120 g	1 filete mediano	110-120 g	1 filete mediano
	Chuletas de cerdo <sup>(5)</sup>	70-80 g	1 chuleta pequeña	100-120 g	1 chuleta grande	100-120 g	1 chuleta grande	140-150 g	2 chuletas pequeñas
	Costillas cordero <sup>(5)</sup>	70-80 g	2 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	100-120 g	3 costillas de cordero	140.150 g	4 costillas de cordero
	Carne picada (albóndigas, hamburguesa) <sup>(1)</sup>	30-60 g	1 plato pequeño	80-90 g	1 plato pequeño	110-120 g	1 plato mediano	110-120 g	1 plato mediano
	Carne picada (arroz, pasta) <sup>(1)</sup>	15-20 g	1 cucharada sopera	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada	20-30 g	1 cucharada sopera colmada
	Pollo (guisado, asado) bruto <sup>(4)</sup>	80-90 g	1 muslito pequeño	150-160 g	1 muslo pequeño	230-250 g	1 muslo grande	300-320 g	1 muslo grande o 2 muslos medianos
	Pescado en filetes <sup>(1)</sup>	70-80 g	1 filete pequeño	100-120 g	1 filete pequeño	150-160 g	1 filete mediano	150-160 g	1 filete mediano
	Huevos	1 unidad		1-2 unidades		2 unidades		2 unidades	
Embutido y Fiambre <sup>(1)</sup>	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	25-30 g	1 loncha fina tipo jamón cocido/serrano 6 rodajas finas tipo chorizo/salchichón	
<b>FRUTA</b>	Fruta fresca <sup>(4)</sup>	80-100 g	1 unidad pequeña	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana	150-200 g	1 unidad mediana

<sup>(1)</sup> Gramaje expresado en peso crudo y neto. <sup>(2)</sup> Gramaje expresado en peso crudo. Medida culinaria estimada con el peso en cocido. En el caso de la sopa como plato principal la medida culinaria se ha expresado teniendo en cuenta el peso cocido y el caldo de acompañamiento. <sup>(3)</sup> En el caso de ensalada variada un plato grande (plato llano). <sup>(4)</sup> En el caso de ensalada variada un plato mediano (plato llano). <sup>(5)</sup> Gramaje expresado en peso crudo y bruto.

## RESUMEN

### Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra

**5 comidas al día:** 25% VCT desayuno; 10-15% media mañana; 30-35% comida; 10-15% merienda; 20-25% cena.

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

El aceite de oliva, los pescados y los frutos secos aportan muchos beneficios para la salud.

Limitar los alimentos ricos en grasas animales, la sal, las carnes rojas, los alimentos en salazón y embutidos.

•**Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados... Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.

•**Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.

•**Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.

•**Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.

•**Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.

**Alimentos, nutrición y actividad física.  
La prevención del cáncer: una perspectiva mundial  
RECOMENDACIONES**

**1. MANTENIMIENTO DEL PESO CORPORAL**

**Mantener el menor peso posible  
dentro de los márgenes normales de peso corporal**

**RECOMENDACIONES**

Procure asegurar que el peso corporal durante la niñez y la adolescencia se proyecte hacia el límite inferior del intervalo de variación del IMC a los 21 años.

Mantenga el peso corporal dentro de los márgenes normales de variación a partir de los 21 años.

Evite los aumentos de peso y el aumento de la circunferencia de la cintura durante toda la vida adulta.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**2. ACTIVIDAD FÍSICA**

**Mantenerse físicamente activo como parte de la vida cotidiana**

**RECOMENDACIONES**

Realice una actividad física de intensidad **moderada**,  
equivalente a una **caminata enérgica durante al menos 30 minutos diarios**.

A medida que el estado físico mejora  
procure realizar 60 minutos diarios o más de actividad física de intensidad moderada  
o bien 30 minutos diarios o más de actividad física intensa.  
Limite los hábitos sedentarios tales como mirar televisión.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**3. ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE PROMUEVEN EL AUMENTO DE PESO**

**Limitar el consumo de alimentos de alta densidad energética**

**Evitar el consumo de bebidas azucaradas**

**RECOMENDACIONES**

Consuma pocos alimentos de alta densidad energética.

Evite el consumo de bebidas azucaradas.

Consuma poca “comida rápida”, o evítela del todo.

## 4. ALIMENTOS VEGETALES

### Consumir sobre todo alimentos de origen vegetal

#### RECOMENDACIONES

Consuma por lo menos cinco porciones diarias (como mínimo 400 g) de una variedad de hortalizas no feculentas y frutas.

De colores diversos (rojas, verdes, amarillas, blancas, moradas y anaranjadas), en particular los productos a base de tomate y de vegetales del género *Allium*, como el ajo.

Consuma cereales (granos) y leguminosas (legumbres) con cada comida.

Limite el consumo de alimentos ricos en almidón refinado.

Las personas que consumen raíces y tuberosas feculentas como alimentos básicos también deben asegurarse una ingesta suficiente de hortalizas no feculentas, frutas y legumbres.

Los cereales (granos) relativamente no procesados y legumbres deben aportar un promedio de al menos 25 g diarios de polisacáridos no feculentos.

AICR: American Institute Cancer Research; WCRF: World Cancer Research Foundation

**Alimentos, nutrición y actividad física.  
La prevención del cáncer: una perspectiva mundial  
RECOMENDACIONES**

**ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL**

**Limitar la ingesta de carnes rojas y no consumir carnes procesadas y elaboradas**

**OBJETIVO DE SALUD PÚBLICA**

El consumo medio de carnes rojas por parte de la población no debe exceder los 300 g por semana, con una mínima proporción (o ninguna) de carnes procesadas (salada, curada o ahumada).

**RECOMENDACIÓN**

Las personas que se alimentan regularmente con carnes rojas deben consumir menos de 500 g por semana, con una mínima proporción (o ninguna) de carnes procesadas.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**BEBIDAS ALCOHÓLICAS**  
**Limitar el consumo de bebidas alcohólicas**

**RECOMENDACIÓN**

Si consume bebidas alcohólicas, no beba más de dos unidades diarias si es varón,  
y no beba más de una si es mujer. 1

1 Aunque no se demuestra un nivel preciso por debajo del cual  
no aumente el riesgo de los cánceres que causa  
esta recomendación toma en cuenta el probable efecto protector  
del alcohol sobre la cardiopatía isquémica.

2 Los niños y las mujeres embarazadas no deben consumir bebidas alcohólicas.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**CONSERVACIÓN, ELABORACIÓN, PREPARACIÓN**

**Limitar el consumo de sal**

**No consumir cereales (granos) o leguminosas (legumbres)  
contaminados por hongos**

**OBJETIVOS DE SALUD PÚBLICA**

El consumo medio de la población de sal (cloruro de sodio)  
procedente de cualquier fuente debe ser inferior a 5 g (2 g de sodio) diarios.

**RECOMENDACIONES**

Evite los alimentos conservados en salazón o salmuera, y los que tienen mucha sal;  
prepare las conservas sin recurrir al procedimiento de salarlos  
Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida  
para asegurar una ingesta menor a 6 g (2,4 g de sodio) al día.

**No consuma cereales (granos) ni leguminosas (legumbres) contaminados por hongos.**

AICR: American Institute Cancer Research; WCRF: World Cancer Research Foundation

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS**

**Procurar satisfacer los requerimientos nutricionales solo por medio de la dieta.**

**OBJETIVO DE SALUD PÚBLICA**

Aumentar al máximo la proporción de la población que alcance una nutrición adecuada sin recurrir a suplementos alimentarios.

**RECOMENDACIÓN**

Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimentarios.

En algunas situaciones de enfermedad o de nutrición inadecuada, los suplementos alimentarios podrían ser valiosos.

**Alimentos, nutrición y actividad física.**  
**La prevención del cáncer: una perspectiva mundial**  
**RECOMENDACIONES**

**LACTANCIA MATERNA**

**Las madres deben amamantar a sus hijos; los lactantes deben ser amamantados.**

**RECOMENDACIÓN**

Procure alimentar a su bebé exclusivamente con leche materna hasta los seis meses de edad e incorpore luego alimentos complementarios adecuados.

1 La lactancia protege tanto a la madre como al niño.

2 “Lactancia exclusiva” se refiere solamente a la leche materna sin ningún otro alimento o bebida, incluida el agua.

3 De conformidad con la estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño, de las Naciones Unidas.

**Alimentos, nutrición y actividad física.  
La prevención del cáncer: una perspectiva mundial  
RECOMENDACIONES**

**SOBREVIVIENTES DE CÁNCER**

**Seguir las recomendaciones para la prevención del cáncer**

**RECOMENDACIONES**

Todos los sobrevivientes de cáncer deben recibir atención nutricional de un profesional competente.

Si pueden, a menos que hayan recibido indicaciones en contra, procurarán seguir las recomendaciones dadas sobre alimentación, peso saludable y actividad física.

Ejercicios:

Grupo A: Propón 3 menús de mediodía siguiendo las recomendaciones del modelo de “my plate” con criterios de variedad.

Grupo B: Evalúa una propuesta de menú quincenal en función de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos.

Grupo D: Evalúa hábitos alimentarios de la familia Dopico

Grupo E: En función de las recomendaciones para prevenir el cáncer, detecta conductas a evitar en el menú familiar de los Dopico.

Resumen:

Para la variedad: Usar la rueda (colores)

Para el equilibrio: Usar el plato y los sectores de la rueda.

Para la frecuencia: Usar la pirámide y las raciones recomendadas

Para la cantidad: Usar las ingestas recomendadas, conceptos de aporte calórico de los macronutrientes.

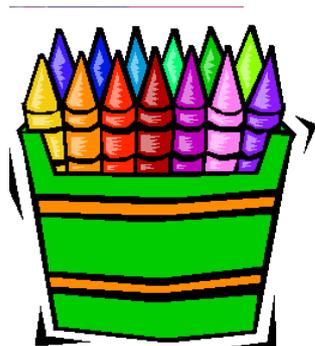
# Grupo A: Propuesta menú diario con criterios de variedad

## 2. La variedad



### Verduras y frutas:

- Muchas (mas de 5 al día: 3 piezas de fruta+ 2 platos de verdura)
- Variadas
- De todos los colores. Verduras crudas y cocinadas.
- Piezas de fruta enteras. Al menos 1 cítrico.



## 2. La variedad

¡¡¡Raciones pequeñas!!!  
 + Pescado Azul 2 a la semana  
 Carnes (predominando las aves)  
 Huevos: 3- 4 la semana

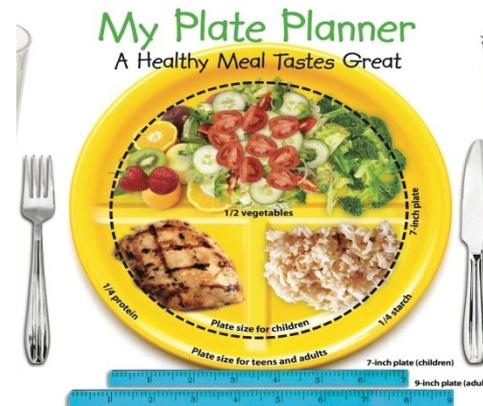
Legumbres: Variar entre semanas  
 1-2 a la semana



Más aceite de oliva  
 Limitar mantequilla, margarina, alimentos ricos en grasas de origen animal

Integrales  
 No bollería

¡¡AGUA!!



## RESUMEN

### Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra

**5 comidas al día:** 25% VCT desayuno; 10-15% media mañana; 30-35% comida; 10-15% merienda; 20-25% cena.

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

El aceite de oliva, los pescados y los frutos secos aportan muchos beneficios para la salud.

Limitar los alimentos ricos en grasas animales, la sal, las carnes rojas, los alimentos en salazón y embutidos.

•**Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados... Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.

•**Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.

•**Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.

•**Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.

•**Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.

Grupo B: Evalúa una propuesta de menú quincenal en función de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos.

EXEMPLO					
	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
1.º prato	Espaguetes con carne picada	Mexillóns con ensalada	Feixóns verdes	Ensalada mixta	Croquetas
2.º prato	Arroz con polo e hortalizas (feixóns, cenorias ...)	Lentellas estufadas (tomate, cebola, cenorias)	Luras na súa tinta con arroz	Tortilla francesa con atún	Milanesa con patacas

Grupo B: Evalúa una propuesta de menú quincenal en función de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos.

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º raciones/2 semanas)
 Carnes	$\leq 4$
 Peixes	$\geq 4$
 Ovos	$\geq 2-3$
 Lácteos	$\leq 2$
 Verduras/Hortalizas	$\geq 5$
 Froitas	$\geq 8$
 Arroz e pasta	$\geq 6$
 Patacas	$\leq 4$

Frecuencia recomendada (en máximos) para alimentos fritos e rebozados.  
Secuencia quincenal

Procesos culinarios	Máximo recomendable
 Fritos (patacas, tortilla de patacas, peixe frito en fariña)	$\leq 3$
 Rebozados en fariña e ovo ou pan relado e ovo (empanados e precociñados)	$\leq 1$

## Grupo C: Evalúa hábitos alimentarios de la familia Dopico-Ruíz

La compra la hace Juan Dopico en una gran superficie una vez a la semana. Acude solo al centro comercial. Compara precios pero no suele leer la etiqueta nutricional. Solo hace caso a ciertas alegaciones, p ejemplo compra pan de molde sin colesterol, o cereales sin gluten. También compra mayonesa “light”. De los embutidos se fía del criterio de los dependientes y compra solo los “caseros”.

A Luisa Ruíz le encantan las verduras.

A Pedrito Dopico (10 años) le encantan los bollos de marca “Regordete” que anuncian por la TV. No le gusta la verdura. Le encantan las patatas fritas. Es un niño de complexión “muy fuerte” según su familia.

Alba Dopico (7 años) no come pescado (lo probó una vez y no le gustó). Solo toma varitas de merluza comerciales.

Uxía Dopico (3 años) acaba de empezar el colegio y la abuela está preocupada porque cada vez come menos.

Juana Dopico tiene 70 años. Es la cocinera oficial de la familia.

Luisa y Juan desayunan juntos. Pedrito, Alba y Uxía desayunan con la persona que los cuida, a veces en casa y a veces de camino al cole.

## Grupo D: Evalúa hábitos alimentarios de la familia Dopico-Ruíz

Menú familiar de un jueves:

Desayuno

Juan: Café con leche.

Luisa: Barrita de cereales, yogur natural, 1 kiwi

Pedrito: No quiso nada en casa. Un croissant camino al cole y un bollo “regordete” para el recreo.

Alba: Cola-cao con galletas. Un zumo comercial

Uxía: Papilla de cereales

Media mañana:

Juan: Bocadillo de tortilla. Una caña

Luisa: Un suplemento alimenticio con vitamina C, calcio y otras vitaminas.

Pedrito: Un bollo “regordete”.

Alba: Nada

Uxía: Galletas dinosaurios con los demás del cole.

Comida:

Churrasco con patatas fritas para Juan y Alba. La ración de alba es pequeña porque esa carne es dura. Se enfada y come muy poco.

Pescado con patatas fritas para Pedrito. Toma doble ración de patatas porque está creciendo.

Pescado con patata cocida y pisto de verduras para Juana y Luisa.

Puré de carne y verduras para Uxía, que bebe leche con la comida. Lo rechaza y deja la mitad en el plato. La abuela le promete que si se lo come todo tiene una sorpresa para ella.

Como Pedrito se comió el pescado sin rechistar, puede tomar de postre tarta helada.

A Alba la convence su madre (hay premio de juguete) para que tome fruta de postre: (1/2 mandarina)

Merienda cena para picar viendo en la tele el programa favorito de la familia:

Embutidos, queso y fiambres variados, y una pizza hecha por Juana.

Pedrito envía la foto de su ración de pizza (por grande) a sus amigos del grupo de whats.

Se van a la cama al acabar el programa.



## 2. Valorar y comparar con las recomendaciones

Qué se recomienda	
Comer todos juntos	X
Un mismo menú para todos	X
Probar los nuevos alimentos (exposición sucesiva...de menos a más)	X
Tomar muchos alimentos de origen vegetal (Lisa)	X
Tomar pocos alimentos de origen animal y muy procesados (Homer)	X
Comer sin la TV	X
Comer sin el móvil	X
Participar en la elección y elaboración del menú familiar	X
Tomar decisiones informadas (consultar etiqueta nutricional, consultar guías alimentarias...)	X

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º raciones/2 semanas)
 Carnes	≤ 4
 Peixes	≥ 4
 Ovos	≥ 2-3
 Lácteos	≤ 2
 Verduras/Hortalizas	≥ 5
 Froitas	≥ 8
 Arroz e pasta	≥ 6
 Patacas	≤ 4
 Legumes	≥ 2-3

## RESUMEN

### Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra

**5 comidas al día:** 25% VCT desayuno; 10-15% media mañana; 30-35% comida; 10-15% merienda; 20-25% cena.

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

El aceite de oliva, los pescados y los frutos secos aportan muchos beneficios para la salud.

Limitar los alimentos ricos en grasas animales, la sal, las carnes rojas, los alimentos en salazón y embutidos.

•**Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados... Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.

•**Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.

•**Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.

•**Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.

•**Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.

Grupo D: En función de las recomendaciones para prevenir el cáncer, detecta conductas a evitar en el menú familiar de los Dopico.

Menú familiar de un jueves:

Desayuno

Juan: Café con leche.

Luisa: Barrita de cereales, yogur natural, 1 kiwi

Pedrito: No quiso nada en casa. Un croissant camino al cole y un bollo “regordete” para el recreo.

Alba: Cola-cao con galletas. Un zumo comercial

Uxía: Papilla de cereales

Media mañana:

Juan: Bocadillo de tortilla. Una caña

Luisa: Un suplemento alimenticio con vitamina C, calcio y otras vitaminas.

Pedrito: Un bollo “regordete”.

Alba: Nada

Uxía: Galletas dinosaurios con los demás del cole.

Comida:

Churrasco con patatas fritas para Juan y Alba. La ración de alba es pequeña porque esa carne es dura. Se enfada y come muy poco.

Pescado con patatas fritas para Pedrito. Toma doble ración de patatas porque está creciendo.

Pescado con patata cocida y pisto de verduras para Juana y Luisa.

Puré de carne y verduras para Uxía, que bebe leche con la comida. Lo rechaza y deja la mitad en el plato. La abuela le promete que si se lo come todo tiene una sorpresa para ella.

Como Pedrito se comió el pescado sin rechistar, puede tomar de postre tarta helada.

A Alba la convence su madre (hay premio de juguete) para que tome fruta de postre: (1/2 mandarina)

Merienda cena para picar viendo en la tele el programa favorito de la familia:

Embutidos, queso y fiambres variados, y una pizza hecha por Juana.

Pedrito envía la foto de su ración de pizza (por grande) a sus amigos del grupo de whats.

Se van a la cama al acabar el programa.

**Mantenga el peso corporal dentro de los márgenes normales. Evite los aumentos de peso y el aumento de la circunferencia de la cintura durante toda la vida adulta.**

**Realice actividad física**

**Consuma pocos alimentos de alta densidad energética. Evite el consumo de bebidas azucaradas. Consuma poca “comida rápida”, o evítela del todo**

**Consuma por lo menos cinco porciones diarias (como mínimo 400 g) de hortalizas y frutas de colores diversos, en particular los productos a base de tomate y de vegetales del género *Allium*, como el ajo.**

**Consuma cereales y leguminosas. Limite el consumo de alimentos ricos en almidón refinado.**

**Las personas que se alimentan regularmente con carnes rojas deben consumir menos de 500 g por semana, con una mínima proporción (o ninguna) de carnes procesadas.**

**Evite el alcohol. Si lo hace, no beba más de dos unidades diarias si es varón o una si es mujer. 1**

**Evite los alimentos conservados en salazón o salmuera, y los que tienen mucha sal; Limite el consumo de alimentos elaborados con sal añadida**

**Para prevenir el cáncer no se recomiendan los suplementos alimenticios**

## PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- **HÁBITOS EN TORNO AL HECHO ALIMENTARIO**
- **OFERTA ALIMENTARIA: INGESTA POR GRUPOS DE ALIMENTOS (BASADO EN LAS GUÍAS ALIMENTARIAS)**
- **ANÁLISIS NUTRICIONAL MÁS EXHAUSTIVO (MACRO Y MICRONUTRIENTES)**

# Ejemplo menú diario. Varón 13 años (1)

Valoración nutricional 3

Código 3 Fecha / / Periodo consumo [días] 1 Cálculos (Guardar)

Nombre NIÑO DE 13 AÑOS Nº items 14 Fecha cálculo 19/01/2016 19:37:15

Consumo | CDR | Ingestas | Aporte | Calidad de la dieta | Comentarios

A:P	Alimento o Plato	g:R	Cantidad	Comida	Día	Nº	D.s.
A	LECHE ENTERA DE VACA	g	200	Desayuno			
A	CEREALES DE DESAYUNO	g	30	Desayuno			
A	NARANJA	g	200	Desayuno			
A	QUESO FRESCO	g	40	Media mañana			
A	PAN BLANCO	g	60	Media mañana			
P	XERMOLON ENSALADA	R	1	Almuerzo			
P	PATATAS A LA MARINERA	R	1	Almuerzo			
P	LUBINA AL HORNO	R	1	Almuerzo			
A	PAN BLANCO	g	60	Almuerzo			
A	PLATANO	g	160	Almuerzo			
A	KIWI	g	100	Almuerzo			
A	YOGUR NATURAL ENTERO	g	150	Merienda			
P	JUDIAS VERDES CON JAMON SERRANO	R	1	Cena			
P	ARROZ CON LECHE	R	1	Cena			

Nutriente	Aporte/día
Energía	2733
Agua	1946
Alcohol	0
Proteínas	112
Hidratos Carbono	279
Azúcares sencillos	120
Almidón	149
Fibra vegetal	27,7
Fibra soluble	10,5
Fibra insoluble	15,5
Lípidos	125
AGS	30,4
AGM	54,6
AGP	29,5
Colesterol	351
Vit B1	2,1

## Cantidad Diaria Recomendada en función del nivel de actividad física (2)

Valoración nutricional 3

Código 3 Fecha / / Periodo consumo [días] 1 Cálculos (Gu)

Nombre NIÑO DE 13 AÑOS Nº items 14 Fecha cálculo 19/01/2

Consumo CDR | Ingestas | Aporte | Calidad de la dieta | Comentarios

Edad [años] 13 Grupo 10 a 13

Sexo  
 Mujer  
 Varón

Peso [kg] 52  
 Talla [cm] 158,5

Embarazo 2ª mitad  
 Lactancia

Índice de Masa Corporal -> IMC 20,7

Gasto energético basal -> kcal/día 1561

Requerimiento calórico -> kcal/día 2779

Factor de actividad -> 1,78

Actividad	Tiempo [h]
Reposo	-
Muy Ligera	-
Ligera	-
Moderada	-
Intensa	-
<b>Total</b>	<b>0</b>

Actividad física  
 Especificar  
 Calcular por tiempos  
 Ligera  
 Moderada  
 Intensa

Nutriente	CDR
Proteínas [g]	43
Calcio [mg]	1300
Fósforo [mg]	1200
Magnesio [mg]	250
Hierro [mg]	12
Zinc [mg]	15
Yodo [µg]	150
Flúor [µg]	2000
Selenio [µg]	40
Vit. B1 Tiamina [mg]	1,1
Vit. B2 Riboflavina [mg]	1,7
Vit. B6 Piridoxina [mg]	1,2
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	2,1
Eq. Niacina [mg]	18,3
Ac. Fólico [µg Actividad]	300
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]	60
Ac. Pantoténico [mg]	4
Biotina [µg]	20
Vit. A [µg Eq. de retinol]	1000
Vitamina D [µg]	5
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]	10
Vitamina K [µg]	45

## Ingestas por grupos de alimentos (3)

Valoración nutricional 3

Código 3 Fecha / / Período consumo [días] 1 Cálculos (Guardar)

Nombre NIÑO DE 13 AÑOS Nº items 14 Fecha cálculo 19/01/2016 19:47:03

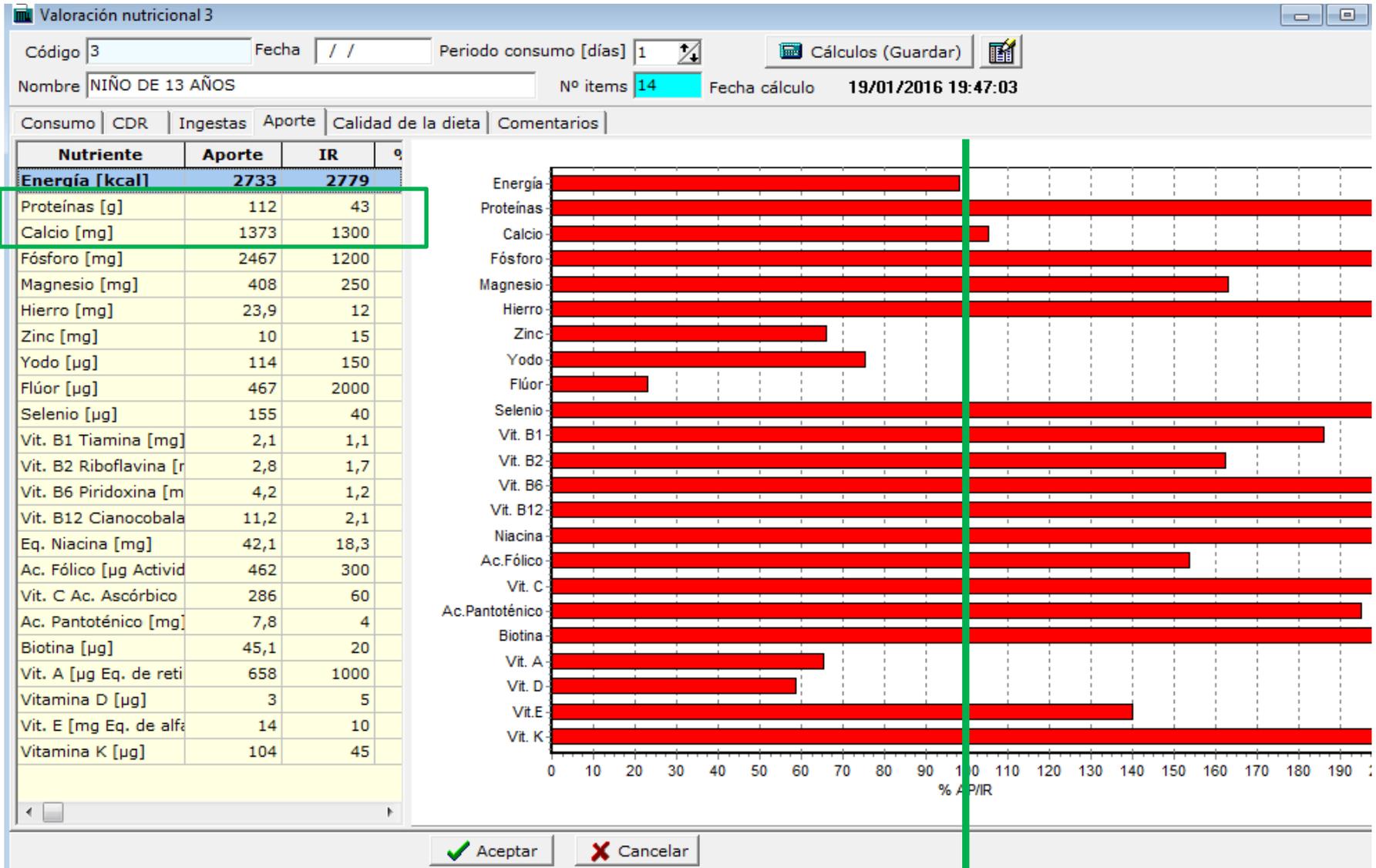
Consumo | CDR | Ingestas | Aporte | Calidad de la dieta | Comentarios

Por Grupos | Por Comidas | Por alimentos | Diario

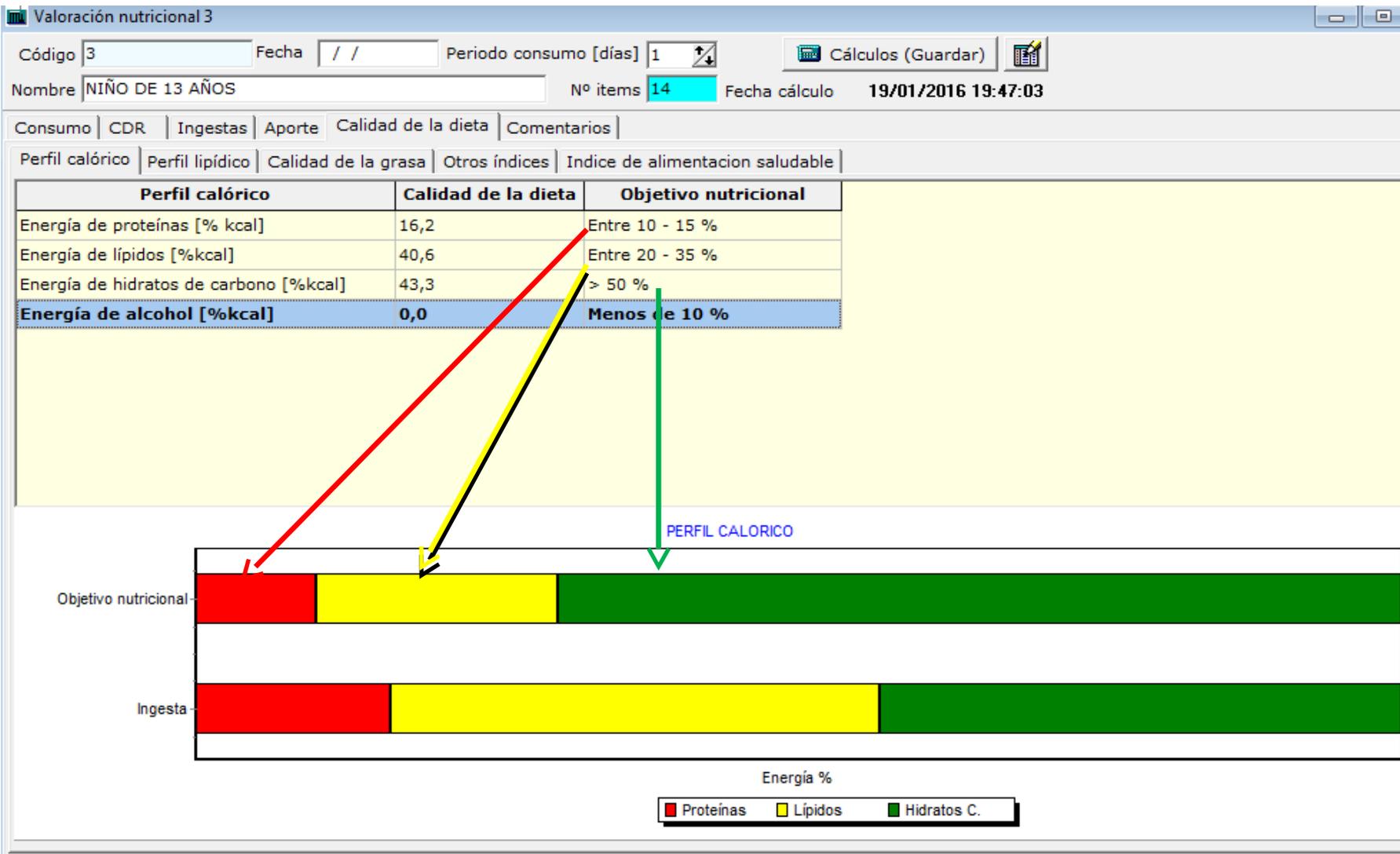
Grupo	Ener...	Prote...	Hidra...	Fibra...	Lípidos	Cole...	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac.F...	Vit. C
▶ Cereales	594	18,2	122	5,9	2,7	0	0,68	0,5	0,69	94,9	9,3	644	155	0,82	0,9	137	
Legumbres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Verduras y hortalizas	222	9,4	36,7	10,3	1,9	0	0,38	0,16	0,82	127	3,6	20,3	405	0,37	0,31	181	1
Frutas	394	6,4	43,4	11	19,2	0	2	6,6	8,6	114	2,3	8,4	96,8	0,27	0,23	121	1
Lácteos y derivados	412	22,8	26,5	0	23,8	72,4	14,2	6,8	1	744	0,71	414	288	0,21	1	31,4	6
Carnes y derivados	34	5,3	0	0	1,4	17,7	0,48	0,68	0,17	3,2	0,58	491	0	0,14	0,063	Trazas	
Pescados y derivados	218	42,9	0,23	0	5	173	0,9	1,3	1,3	280	6,8	154	14,1	0,13	0,16	8,8	
Huevos y derivados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares dulces y pastelería	133	0	33,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0,097	0,1	0	0	0	Trazas	0
Aceites y grasas	464	Trazas	0	0	51,6	0	7,4	37,5	4,4	0	0,17	0	0	Trazas	Trazas	Trazas	0
Bebidas	0	0,038	1,9	0	0	0	0	0	0	1,5	0,056	1,7	Trazas	0,0019	0,0038	0,019	
Platos preparados y precocinados	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aperitivos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Salsas y condimentos	3	0,073	0,31	0,58	0,035	0	0,0068	0,0049	0,0068	14,1	0,41	583	6,9	0,0018	0,0037	1,4	1
Varios	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	2474	105	264	27,7	106	263	26,1	53,6	17	1379	24	2316	965	2	2,7	481	3

Arroz con leche comercial y cereales desayuno: azúcares simples

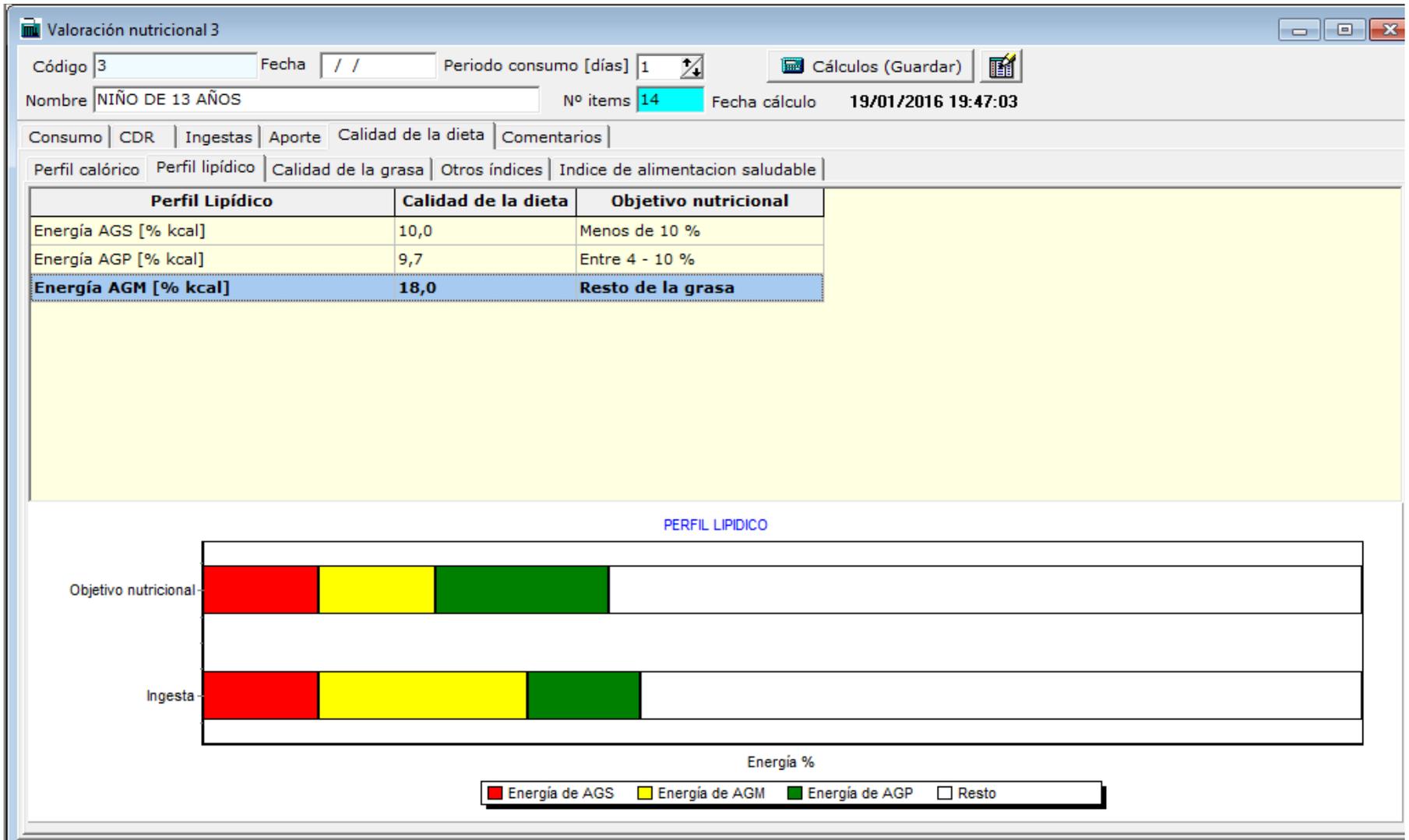
# Aporte de nutrientes



# Perfil calórico



# Perfil lipídico





## Rango de porcentaje de macronutrientes aportados por el menú escolar. Estudio 2015

### Hidratos de Carbono

H de C	<30	30-34.9	35- 39.9	40-44.9	45-49.9	50-54.9	55-59.9	>60	
Menús %	7,6	16,3	22,2	18,5	19,3	9,2	5,1	1,7	
Total %	84% < RDA					9,2% = RDA		6,8% > RDA	

### Proteínas

Proteínas %	<10	10-14.9	15-16.9	17-19.9	20-24.9	>25
Menús %	0	26,9	20,6	30,2	19,4	2,9
Total	< % RDA	26,9% = RDA		73,1% > RDA		

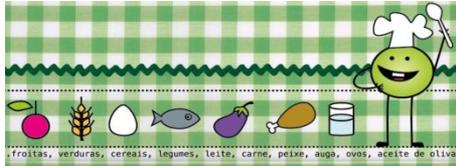
### Lípidos

Lípidos %	20-24,9	25-29,9	30-34,9	35-39,9	40-44,9	45-49,9	50-54,9	55-60	>60
Menús %	4,3	7,2	11,8	21,8	23,5	17,6	9,2	2,9	1,7
Total	11,5% < RDA		11,8%= RDA		76,7% > RDA				

## Ejemplo de algunos indicadores nutricionales

Nombre	NIÑO DE 13 AÑOS		Nº items	14	Fecha cálculo	19/01/2016 19:47:03
Consumo	CDR	Ingestas	Aporte	Calidad de la dieta	Comentarios	
Perfil calórico	Perfil lipídico	Calidad de la grasa	Otros índices	Índice de alimentación saludable		
	Resultado	Intervalo 0 a 10	Puntuación			
Cereales y legumbres	5,9	0 a 9,8	6,6			
Verduras y hortalizas	6,4	0 a 4,9	10			
Frutas	2,7	0 a 3,9	7,8			
Lácteos	3,6	0 a 2,9	10			
Carnes, Pescados y Huevos	3,5	0 a 2,9	10			
Energía de lípidos [%kcal]	40,6	>=45% , <=30% Energía	4,4			
Energía AGS [% kcal]	10,0	>15% , <10 % Energía	10			
Colesterol [mg]	351	>450 mg/día , <300 mg/día	10			
Sodio aportado por los alimentos [mg]	1733	>4800 mg/día , < 2400 mg/día	10			
Variedad = alimentos/3 días	15	<=6 alim./3 días, >=16 alim./3	9			
<b>Puntuación</b>	<b>87,8</b>		<b>Excelente</b>			

	Calidad de la dieta	Objetivo nutricional
Fibra dietética [g]	27,7	25 - 30 g/día
Sodio [mg]	2784	Menos de 2400 mg/día
<b>Alcohol [g]</b>	<b>0</b>	<b>Menos de 30 g etanol/día</b>
Calidad de la proteína	0,68	0.70
Calidad del hierro (% hierro hemo)	30,8	% alto
Relación calcio/fósforo	0,56	Entre 1 y 1.5
Relación vitamina E [mg]/AGP [g]	0,48	Más de 0.4
Relación vitamina B6 [mg]/proteína [g]	0,037	Más de 0.02



## Recomendacións para programar os menús escolares

### Racións recomendadas por grupos de alimentos. Secuencia quincenal

Grupo de alimentos	Frecuencia (n.º racións/2 semanas)
 Carnes	≤ 4
 Peixes	≥ 4
 Ovos	≥ 2-3
 Lácteos	≤ 2
 Verduras/Hortalizas	≥ 5
 Froitas	≥ 8
 Arroz e pasta	≥ 6
 Patacas	≤ 4
 Legumes	≥ 2-3

**¿Qué indicadores nutricionales usaríais para calificar una dieta de “cardiosaludable”?  
¿probamos?**

Grupo A.

¿Qué puntuación le pondrías a una dieta semanal con el siguiente aporte medio?

**Colesterol: 380mg**

(Intervalo 0:  $\geq 450\text{mg}$ ; 10  $\leq 300\text{mg}$ )

Nota:

**Energía aportada por los lípidos: 43%**

(Intervalo 0:  $\geq 45\%$ ; 10  $\leq 35\%$ )

Nota:

**Energía aportada por los AG. Saturados: 12%**

(Intervalo 0:  $\geq 15\%$ ; 10  $\leq 8\%$ )

Nota:

**Sodio aportado por los alimentos: 5.200 mg**

(Intervalo 0:  $\geq 4.800$ ; 10  $\leq 1.500$ )

Nota:

**¿Qué indicadores nutricionales usarías para calificar una dieta de “cardiosaludable”?  
¿probamos? ¿y sostenible, respetuosa para el medio ambiente?**

¡Buen momento para comentar los factores de riesgo de la dieta, las dietas cardiosaludables, etc!!!.

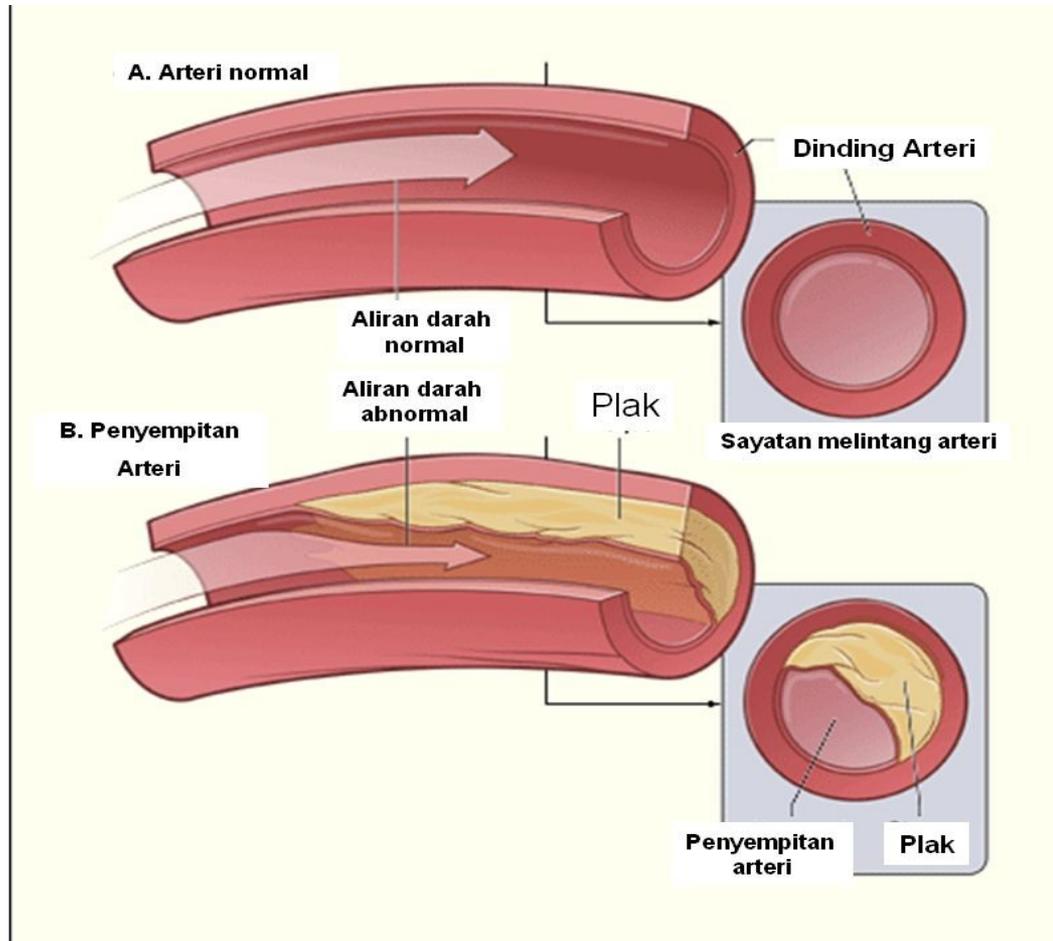


Tabla 2. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española. REVISADAS (Ca y vitamina D), septiembre de 2012.

Categoría Edad (años)	Energía	Proteínas	Ca	Fe	I	Zn	Mg	K	P	Se	Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B <sub>6</sub>	Folato	Vitamina B <sub>12</sub>	Vitamina C	Vitamina A: Eq. de retinol	Vitamina D	Vitamina E
	(1) (2)	(3)	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	µg	µg	mg
<b>Niños y niñas</b>																				
0,0-0,5	650	14	200	7	35	3	60	800	300	10	0,3	0,4	4	0,3	40	0,3	50	450	10	6
0,6-1	950	20	260	7	45	5	85	700	250	15	0,4	0,6	6	0,5	60	0,3	50	450	10	6
2-3	1.250	23	700	7	55	10	125	800	400	20	0,5	0,8	8	0,7	100	0,9	55	300	15	6
4-5	1.700	30	1.000	9	70	10	200	1.100	500	20	0,7	1	11	1,1	200	1,5	55	300	15	7
6-9	2.000	36	1.000	9	90	10	250	2.000	700	30	0,8	1,2	13	1,4	200	1,5	55	400	15	8
<b>Hombres</b>																				
10-12	2.450	43	1.300	12	125	15	350	3.100	1.200	40	1	1,5	16	1,6	300	2	60	1.000	15	10
13-15	2.750	54	1.300	15	135	15	400	3.100	1.200	40	1,1	1,7	18	2,1	400	2	60	1.000	15	11
16-19	3.000	56	1.300	15	145	15	400	3.500	1.200	50	1,2	1,8	20	2,1	400	2	60	1.000	15	12
20-39	3.000	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,2	1,8	20	1,8	400	2	60	1.000	15	12
40-49	2.850	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,1	1,7	19	1,8	400	2	60	1.000	15	12
50-59	2.700	54	1.000	10	140	15	350	3.500	700	70	1,1	1,6	18	1,8	400	2	60	1.000	15	12
60 y más	2.400	54	1.200	10	140	15	350	3.500	700	70	1	1,4	16	1,8	400	2	60	1.000	20	12
<b>Mujeres</b>																				
10-12	2.300	41	1.300	18	115	15	300	3.100	1.200	45	0,9	1,4	15	1,6	300	2	60	800	15	10
13-15	2.500	45	1.300	18	115	15	330	3.100	1.200	45	1	1,5	17	2,1	400	2	60	800	15	11
16-19	2.300	43	1.300	18	115	15	330	3.500	1.200	50	0,9	1,4	15	1,7	400	2	60	800	15	12
20-39	2.300	41	1.000	18	110	15	330	3.500	700	55	0,9	1,4	15	1,6	400	2	60	800	15	12
40-49	2.185	41	1.000	18	110	15	330	3.500	700	55	0,9	1,3	14	1,6	400	2	60	800	15	12
50-59	2.075	41	1.200	10	110	15	300	3.500	700	55	0,8	1,2	14	1,6	400	2	60	800	15	12
60 y más	1.875	41	1.200	10	110	15	300	3.500	700	55	0,8	1,1	12	1,6	400	2	60	800	20	12
Gestación (2.ª mitad)	+250	+15	1.300	18	+25	20	+120	3.500	700	65	+0,1	+0,2	+2	1,9	600*	2,2	80	800	15	+3
Lactancia	+500	+25	1.300	18	+45	25	+120	3.500	700	75	+0,2	+0,3	+3	2	500	2,6	85	1.300	15	+5

\* Primera y segunda mitad de la gestación

Grupo B:

Teniendo en cuenta que la AI (ingesta adecuada) para el sodio es de 1.500 mg/día para los chicos de 9-18 años:

Calificar (de adecuada o no) una dieta, en función del aporte de sodio, que incluya:

Desayuno con cereales (30g), leche y fruta

Un bocadillo a media mañana de un quesito + 50 g pan

Una ración de pizza congelada

Un plátano

Un bocadillo a media tarde (50 g de chorizo+50g pan)

Cena a base de ensalada de lechuga, tomate, aceitunas , huevo, salmón ahumado y mayonesa

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Caldo en cubitos	16.982 (1.543 aprox por cubito)
Salsa de soja	7.000
Bacalao	5. 700- 2.300
Jamón serrano	
Chorizo, salami, salchichón...	
Ganchitos y productos de aperitivo	
Salmón ahumado	
Salchichas	1.800-1.200
Palomitas	
Queso en porciones	
Ketchup	
Pizza	
Cereales de desayuno	
Croquetas precocinadas	800-720
San Jacobos	
Mantequilla, mayonesa	
Pan	
Salsas comerciales	
Masas congeladas	
Galletas, croissants	

Alimento	Contenido aproximado en sodio (mg/100 g)
Zanahoria	60-5
Percebes	
Repollo	
Aguacate	< 5
Guisantes	
Calabacín	
Frutas (manzana, naranja, plátano, pera)	

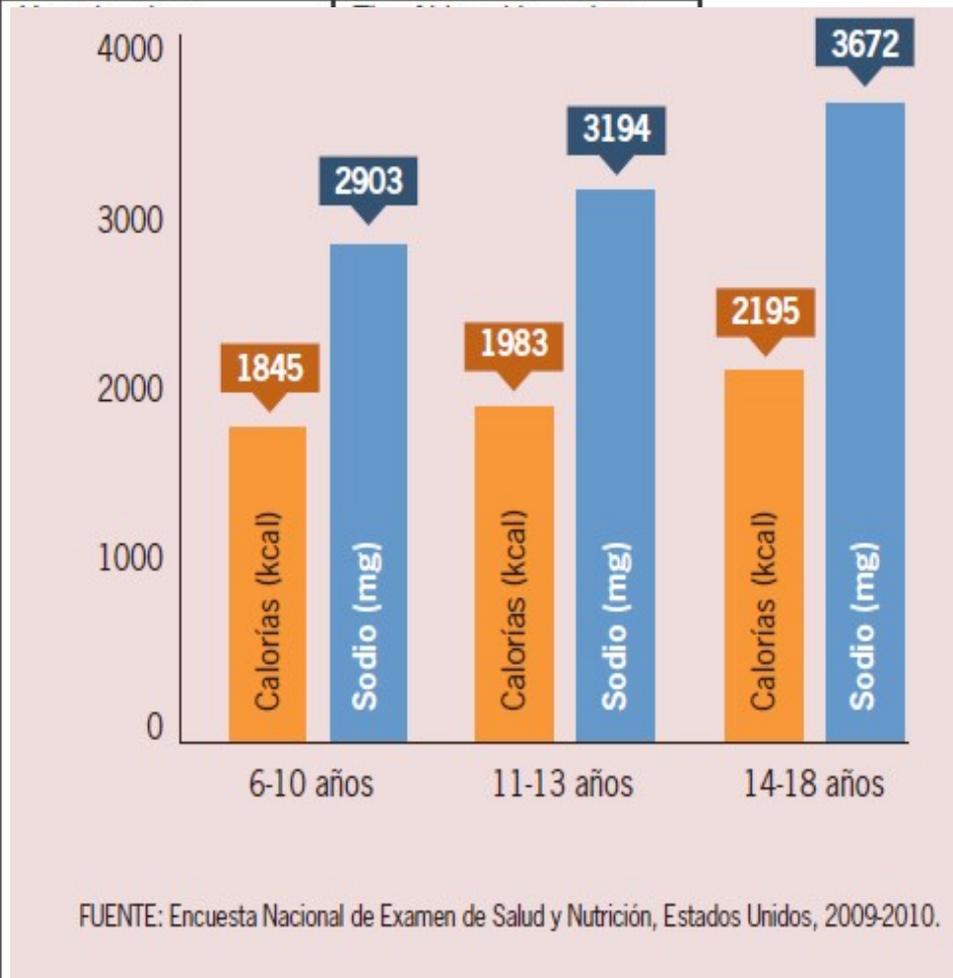
## Contenido en sodio y azúcares de distintos alimentos

Alimento	Sodio (mg)
Copos maíz	1,110
Espaguetis	3
Batido lácteo	50
Helado	69
Queso en porciones	935
Lomo embuchado	1.470
Mayonesa	500
Calamares congelados	642
Pizza congelada	570
Ketchup	1,120
Mortadela	668
Queso curado	670
Cacao en polvo	950
Chorizo	1.060

Alimento	Azúcares (g)
Refrescos	10,5
Zumos comerciales	12-16
Ketchup	22,9
Kiwi	10,6
Nocilla	58,3
Yogur de sabores	15,6
Yogur natural	5,5
Cacao en polvo	61,5
Sobaos	45
Pan	2
Galletas	29,8

## DRI PARA SODIO

Life Stage Group	AI	UL <sup>a</sup>	Selected Food Sources	Adverse Effects of Excessive Consumption	Special Considerations
Infants 0–6 mo 7–12 mo	(g/d) 0.12 0.37	(g/d) ND <sup>b</sup> ND <sup>b</sup>	Processed foods to which sodium chloride (salt) /benzoate/phosphate have been added; salted meats, nuts, cold cuts; margarine; butter; salt added to foods in cooking or at the table. Salt is ~ 40% sodium by weight.		
Children 1–3 y 4–8 y	1.0 1.2	1.5 1.9			
Males 9–13 y 14–18 y 19–30 y 31–50 y 50–70 y > 70 y	1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.2	2.2 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			
Females 9–13 y 14–18 y 19–30 y 31–50 y 50–70 y > 70 y	1.5 1.5 1.5 1.5 1.3 1.2	2.2 2.3 2.3 2.3 2.3 2.3			
Pregnancy 14–18 y 19–50 y	1.5 1.5	2.3 2.3			
Lactation 14–18 y 19–50 y	1.5 1.5	2.3 2.3			



IRI reports. See [www.nap.edu](http://www.nap.edu). Adequate Intakes (AIs) may be used as a goal for individual intake. For healthy ake. The AI for other life stage and gender groups is believed to cover the needs of all individuals in the group, but lack th confidence the percentage of individuals covered by this intake; therefore, no Recommended Dietary Allowance

Grupo C:

Si la ingesta recomendada de calcio es de 1.300mg /día, calcular lo que supone el aporte de 2 vasos de leche y un yogur diario.

Un vaso: 220ml

Un yogur: 125ml.

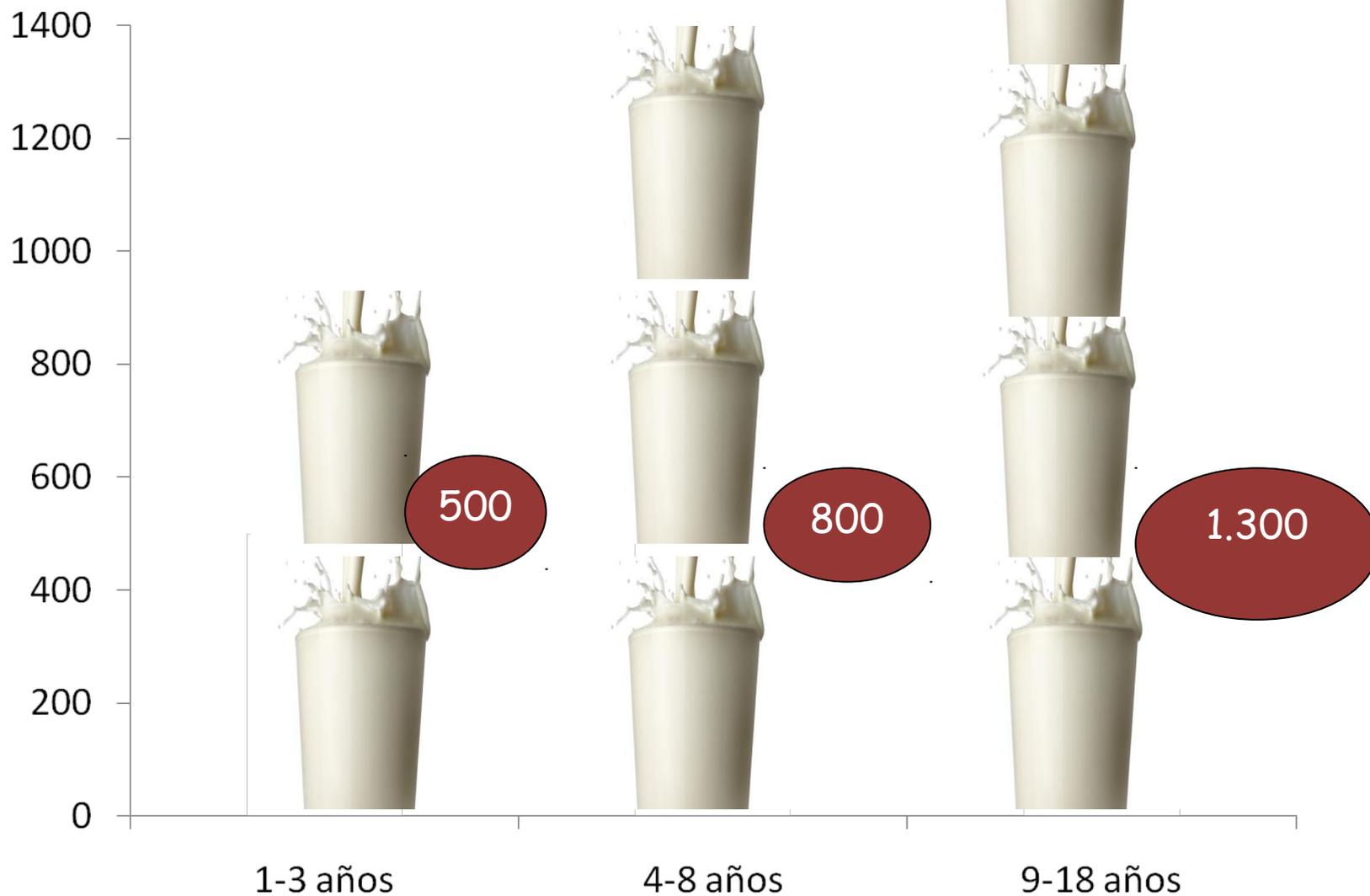
Leche: 121 mg/100g

Yogur: 142 mg/100g

¿La dieta cumple las recomendaciones?

¿Qué alimentos puedo añadir a mi dieta para cumplirlas?

## Ingesta recomendada de calcio (mg al día)



Grupo D:

Comentar esta propuesta de menú. Niña de 14 años; actividad física moderada, IMC normopeso; sana.

Completando con otras comidas a lo largo del día...

¿Te parece que el aporte calórico es adecuado para la comida del mediodía?

¿Cumplirá las ingestas recomendadas para el hierro?

¿Qué alimentos recomendarías para aumentar algunos nutrientes como el ácido fólico o el Zinc?

¿Le aconsejarías un yogur de postre o una pieza de fruta?

¿Qué opinas del aporte de calcio?

## Chuleta de cerdo + patatas fritas congeladas+ 1 lata refresco



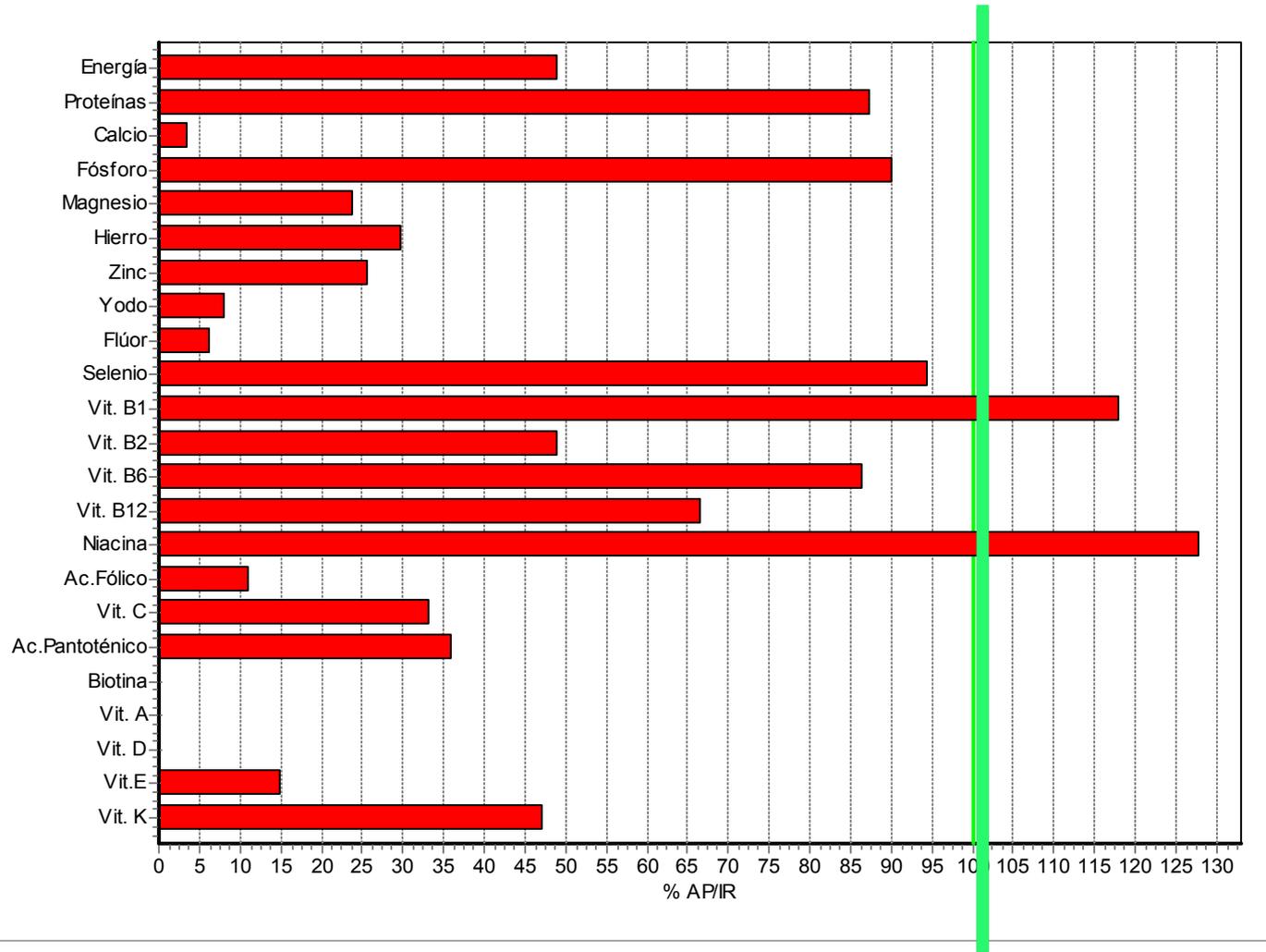
+



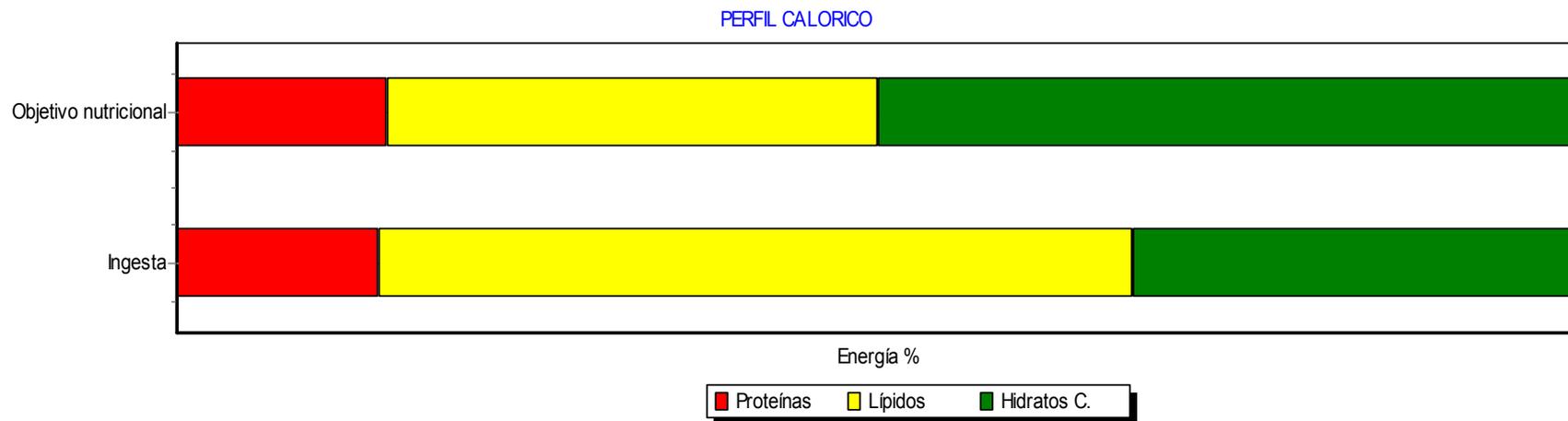
+



# Menú 1. Almuerzo: Energía 994Kc.



# Menú 1. Perfil calórico



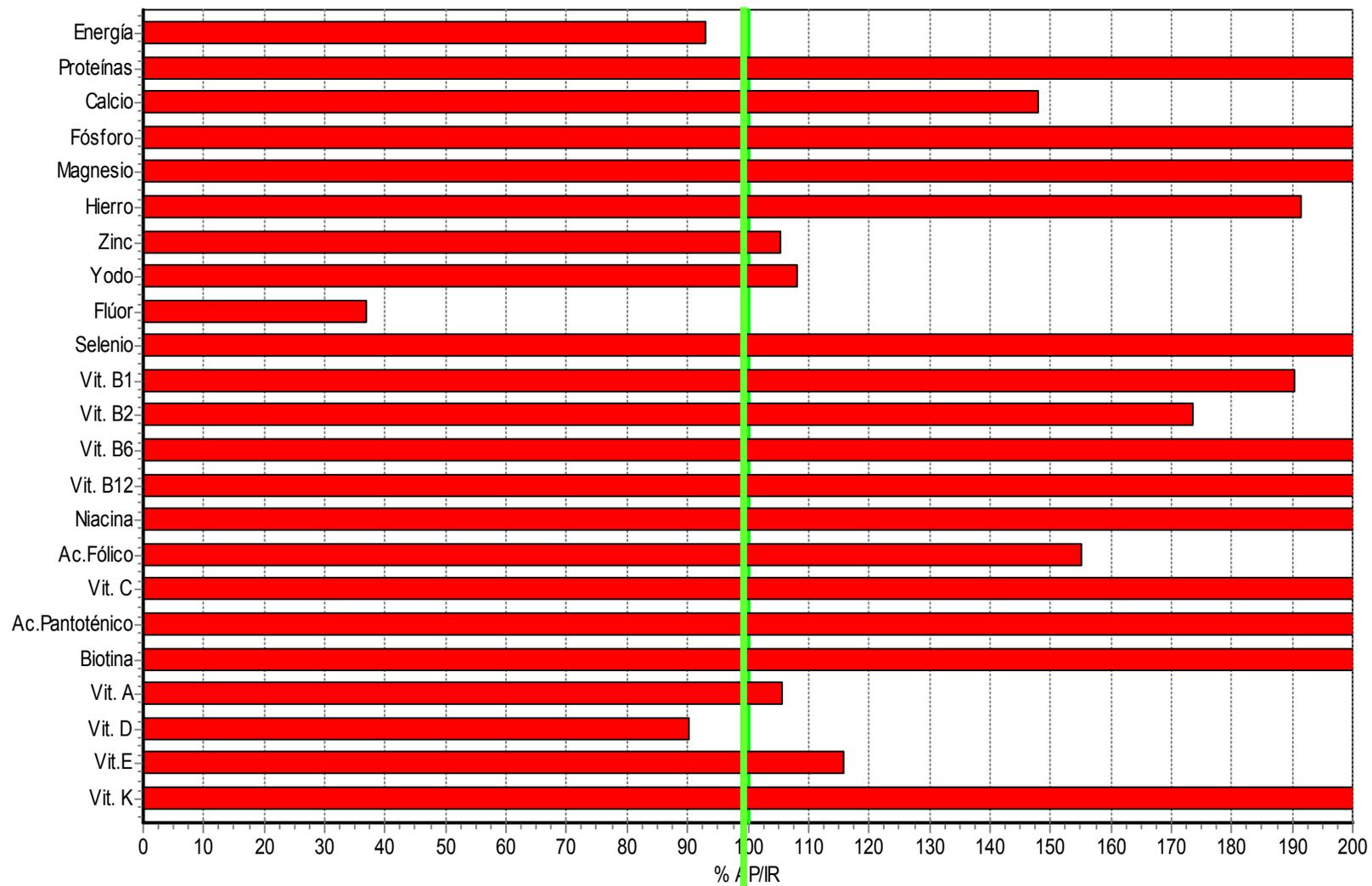
Nutriente	Ingesta recomendada	Aporte dieta
Proteínas	54g	50g
Energía	2.300 Kcal	994 Kcal
Hierro	18mg	5,4mg

## Grupo D:

Comentar esta propuesta de menú 2.

	Cantidad	Alimento y/o plato
Desayuno		<b>ARROZ CON LECHE (arroz 50; leche 250)</b>
	1 u	<b>KIWI</b>
Media mañana	1 u	<b>BATIDO DE YOGUR CON FRESAS</b>
Comida		<b>LUBINA CON PATATA Y TOMATE AL HORNO</b>
	300 g	Lubina
		Aceite, ajo, perejil y vino blanco
	180 g	Patata
	250 g	Tomate
		Aceite, queso rallado y albahaca
	300 g <b>SANDIA</b>	
	60 g <b>PAN</b>	
Merienda	1 Rebanada	<b>PAN</b>
	1 Loncha	<b>JAMON COCIDO</b>
		<b>PLÁTANO</b>
Cena		<b>PAN TOSTADO Y SARDINILLAS</b>
		<b>REVUELTO DE VERDURAS</b>
	75 g	Espárragos verdes
	1 u	Huevo
	30 g	Cebolleta
	30 g	Setas
	30 g	Ajetes
	50 g	Aceite
	60 g	PAN
	<b>1 VASO GRANDE DE LECHE</b>	

**Varón. Edad: 13 años. Peso: 55 Kg. Talla: 160 cm. IMC: 21,5**





**Analizamos oferta alimentaria:**

**1.La comida de fuera**



Para valorar la oferta en la restauración colectiva:

1. Podemos valorar la carta de un restaurante en su conjunto
2. Podemos valorar un menú e intentar completarlo para adecuarse a las recomendaciones diarias.
3. Podemos valorar además:
  1. Precios (comparar precio en casa y fuera, gastos del restaurante)
  2. Información que proporciona la carta
  3. Presencia de menús alternativos (p. ej bajos en sal...)
  4. Influencia de las “modas gastronómicas” en la carta.
  5. Modelos y cartas de diferentes países.

## PODEMOS VALORAR EN BASE A :

- HÁBITOS DE USO DE RESTAURANTES DE COMIDA RÁPIDA, FRECUENCIA CON FAMILIA, AMIGOS...
- INGESTA Y PREFERENCIAS POR ESPECIALIDADES: BURGUER, PIZZERÍAS, ASIÁTICOS, ÁRABES.
- OFERTA EN FUNCIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS: CRITERIOS DE VARIEDAD, EQUILIBRIO, COMPOSICIÓN DEL MENÚ.
- OFERTA EN FUNCIÓN DE CALIDAD NUTRICIONAL /PRECIO
- OFERTA EN FUNCIÓN DE EXCESO DE NUTRIENTES (SAL, GRASA, AZÚCAR...)

# ALGUNOS CRITERIOS PARA VALORAR LA CARTA DE UN RESTAURANTE

## REQUISITOS DE CARÁCTER ALIMENTARIO

### OBRIGATORIOS

1. Garantir a presenza de preparacions ao forno, fervidas ou a prancha. Admítense os refogados e rustridos tradicionais. Límitanse as preparacions rebozadas, fritidas e con ingredientes moi graxos na súa composición: manteigas, nata, salsas comerciais con queixo para gratinar, etc.
2. Os menús serviranse acompañados dunha ración de pan e auga da billa.
3. Garantir a presenza de aceite de oliva virxe nas aceiteiras e para o cociñado. Para determinadas prácticas culinarias poderase permitir outras variedades como o de xirasol alto oleico.
4. Nos casos de menú diario, permítese a presenza dun prato único sempre que se adecúe as recomendacións descritas no anexo.
5. Garantir a posibilidade de solicitar medias racións ou dun único prato.

Específicos por grupos de alimentos:

1. Garantir a presenza de algún produto integral entre os cereais que compoñen o menú, ben sexa o pan, a pasta ou arroz.
2. Garantir a presenza dun primeiro prato cuxo ingrediente principal sexan as hortalizas e verduras, preferiblemente frescas e de temporada ou de que no primeiro prato e no segundo poida haber unha alternativa de guarnición de verduras.
3. Garantir a presenza dun prato de legumes. No caso dun menú do día, os pratos de legumes deberán estar presentes a lo menos 2 veces á semana.
4. Garantir a presenza dun prato a base de peixe e/ou marisco. No caso dun menú do día, os segundos pratos a base de peixe constituirán a lo menos o 50% da oferta. As especies azuis representarán a lo menos o 40% da oferta semanal de peixe.
5. Garantir a presenza de pratos a base de carnes magras e de ave.
6. Garantir unha ración de froita fresca ou seca na sobremesa.
7. Garantir a presenza de lácteos baixos en graxa.

Específicos en función de nutrientes “clave”:

1. Ausencia de saleiros na mesa.
2. Ausencia de salsas comerciais tipo “*ketchup*”, mostaza ou maionesa na mesa.
3. Toda a oferta do menú deberá estar cociñada con pouca sal, salvo aqueles casos en que estean presentes alimentos como anchoas ou xamón. Nese caso, deberase garantir a presenza doutras opcións alternativas sen ou con pouco sal.
4. Alcohol???

### OPCIONAIS

---

1. Traballar sempre baixo criterios de calidade. (requeñamentos excesivos, determinadas especies de peixes ou carnes, etc. )
2. Usar alimentos frescos, de temporada e produtos locais.
3. Preparar receitas propias da nosa tradición e cultura culinaria (crucíferas, rustridos...).
4. Engadir a composición nutricional do menú en canto a contido calórico, achega de graxas e azucres, etc.
5. Engadir aos clientes recomendacións en función das posibles patoloxías (hipertensión, diabetes, alerxias alimentarias. ..) (Contidos facilitados por Sanidade).

DE LA COMPRA EN LA QUE RECREARME.  
 ¡BIENVENIDOS A CASA!  
 TALLOS, HIERBAS, VINAGRETAS, PREPARACIONES SUCULENTAS,  
 COCINADAS CON RESPETO HACIA EL PRODUCTO...  
 LA COMIDA NO HA HECHO MAS QUE EMPEZAR.

DESTRUIRAMOS EL ESPIRITU DE ESTOS PLATOS SI LOS SIRVIERAMOS EN RACIONES DEMASIADO GRANDES.  
 LAS SIGUIENTES PREPARACIONES SOLO LAS CONCIBO EN RACIONES CORTAS,  
 CON LA BREVEDAD DE TRES O CUATRO «CUCHARADAS»...

¿Con estos precios o  
 proporcionales???

	Jamón de cerdo de bellota « Capa Negra »	44
2001	Ensalada de tuétanos de verdura con marisco, crema de lechuga de caserío y jugo yodado	44
2011	Huevo « Gorrotxategui » reposado en una ensalada líquida de hierbas y carpaccio de papada	44
2015	Hígado de rape reposado en clorofila de mar y ensalada de algas	44
2015	"La Trufa" con setas fermentadas y berza al aceite « Alma de Jerez »	44
2015	Ostra tibia ligeramente escabechada con granizado de pepino y K5, manzana picante	44
2015	Pencas de acelga amarilla crocantes con zamburifias en su jugo de mar anisado	44

¿Cuanto vale este  
 plato en casa?

¿Qué platos estamos dispuestos a  
 probar?

¿Cuáles no probaríamos?  
 Preferencias y aversiones

P. Ej:

Proponer al grupo la elaboración de  
 una base de datos con los grupos de  
 alimentos de la rueda.

Señalar preferidos y rechazados con  
 frecuencias.

Expresar en un gráfico los +  
 rechazados; los + preferidos

	Kokotxas de merluza de anzuelo al pil-pil	71
2014	Taco de lubina reposado en marinera de percebes, crujiente de yema y extracto de trigueros y espinacas	71
2015	Salmonete con sus cristales de escamas al vino tinto, velouté de apio-nabo y cerveza tostada	71
2015	Lomo de merluza asado sobre espinacas trufadas, meloso de centolla y espumoso de K5	71
	Callos guisados «a la manera tradicional»	63
2011	Solomillo «Luismi» asado a la brasa sobre lecho de clorofila de acelgas y bombón de queso	71
2014	Pichón asado a la brasa con su jugo a las aceitunas muertas, tubérculos líquidos trufados y pepino encurtido en vinagre blanco y curry	71
2014	Liebre "à la Royale" con láminas de patata y secreto ibérico	71
2015	Manitas de cerdo ibérico rellenas, endivias braseadas con membrillo y « conchitos » crujientes de mercilla	71
2015	Chuleta de cordero de leche con suero de parmesano, buñuelo y espárrago cítrico	71

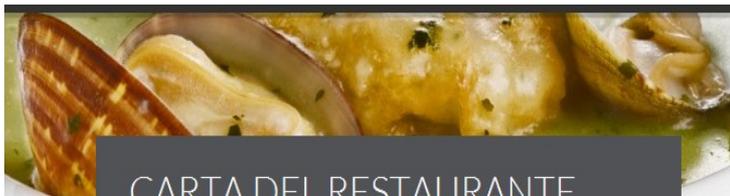
¿Cuánto vale el gramo  
 de proteína animal?

Chocolates seleccionados, mantequilla fresca, nata... cremosidad,  
 acidez y mucho aroma... ¡azúcar por compasión!  
 Debido a su elaboración inmediata, recomendamos hacer uso de  
 una enorme glotonería y elegir el postre al comienzo de la comida.

¿Podrías formular en  
 este recuadro una  
 recomendación similar  
 pero más saludable?

1995	Tarta fina de hojaldre con manzana y crema helada	32
2014	Ahumado de esponja con cacao crujiente, crema helada de whisky, granizado, judía verde y menta	32
2015	Zumo traslúcido de café y granizado de miel con almendra tostada en pastel tibio	32
2015	Chocolate al horno con escarcha de pera, crema helada de palos de canela y caramelo, bruma de menta	32
2015	Velo de pistilos de azafrán con tierno macarrón y helado de flores de té	32
	Los quesos del País	32

Postres con fruta  
 fresca?



## CARTA DEL RESTAURANTE

### Restaurante

Pan y Aperitivo 3,75 euros

Los precios de las ½ raciones son el 60% del precio de la ración

PARA PICAR   PLATOS DE CUCHARA   ENSALADAS Y PASTA  
DE LA MAR   LOS PESCADOS   LAS CARNES   LOS DULCES  
MENÚ DEGUSTACIÓN

#### PARA PICAR

Jamón Ibérico	25,00 €
• 1/2 Ración 16,25 €	
Quesos asturianos	16,00 €
• 1/2 Ración 10,40 €	
Croquetas de jamón	13,75 €
• 1/2 Ración 6,90 €	
Buñuelos de bacalao	11,00 €
• 1/2 Ración 5,50 €	
Anchoas en salazón	19,50 €

¿Qué nos parece la información?

¿Qué nos parece la iniciativa?

¿Presentes todos los grupos de alimentos? ¿Son los que se recomiendan en más cantidad?

Principales nutrientes y funciones....

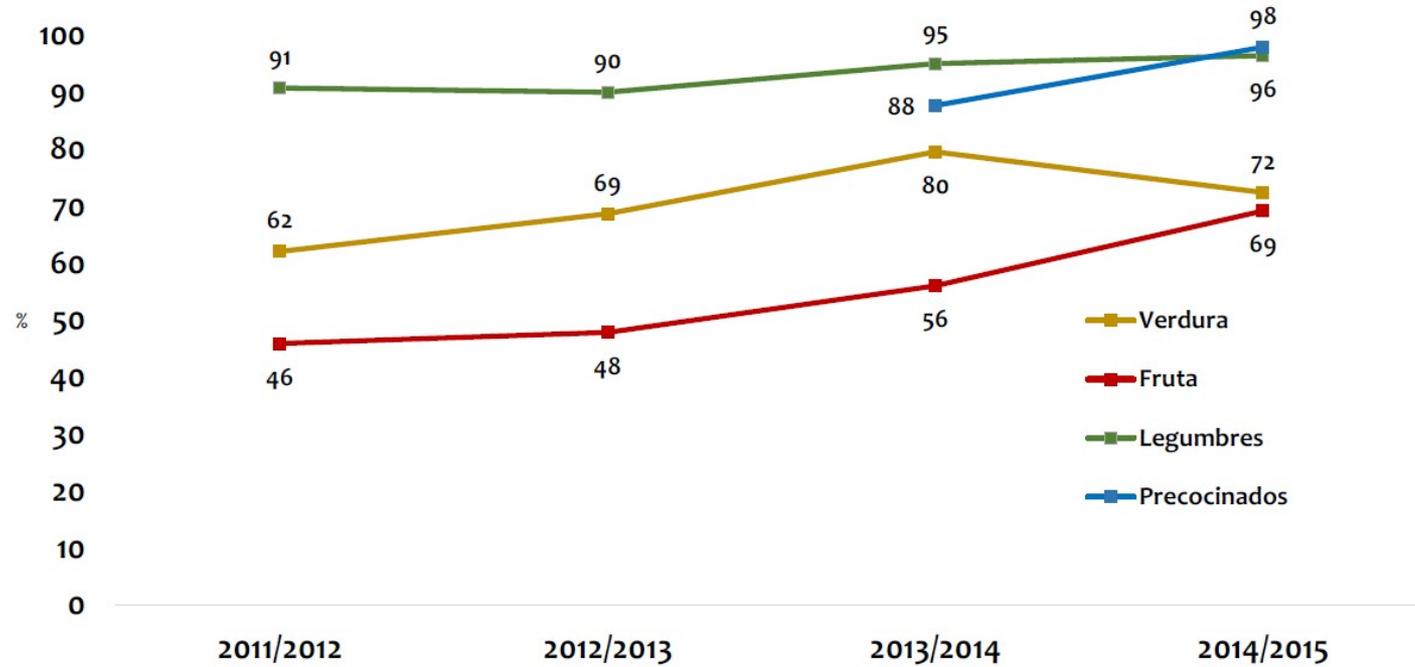
Principales nutrientes y funciones...

Principales nutrientes y funciones...

Combinadas con un plato de lentejas de 2º, ¿sería suficiente el aporte de proteínas?

¿Para quién no sería adecuado? ¿otras opciones similares pero más adecuadas?

Porcentaje de comedores escolares que cumplen las recomendaciones nutricionales basadas en el Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos (CISNS, 2010). Mediana.



CISNS: Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud

Verdura: al menos 4 raciones semanales.

Fruta: al menos 4 raciones semanales.

Legumbres: al menos 1 ración semanal.

Precocinados: como máximo 1 ración semanal.



**Analizamos oferta alimentaria:**

**1.La comida de fuera**

**Máquinas expendedoras de alimentos**

Todos os produtos (por porción envasada) deben cumprir as seguintes condicións(ver a etiqueta nutricional):

O **valor enerxético** máximo será de 200-220 quilocalorías<sup>1</sup>.

É recomendable que a enerxía se reparta do seguinte xeito:

70 quilocalorías como máximo procederán da **graxa total**, das que un máximo de 20 quilocalorías serán graxas saturadas (isto equivale a unha cantidade de graxa menos ou igual a 7.8g e non mais de 2.2g de graxas saturadas)<sup>2</sup>. Este límite non se aplicará ás froitas secas sen graxas engadidas, xa que se trata de graxa presente en eles de forma natural.

Se fixa un límite superior de 15g de azucres por porción envasada

Ausencia de **graxas trans**, agás os presentes de forma natural en produtos lácteos e cárnicos( $\leq 0.5$ g por ración)<sup>4</sup>.

Se establece un máximo de 0,5 g de **sal** (0,2 g de **sodio**) en cada envase o porción consumida<sup>5</sup>.

## Son de primeira elección:

Froitas naturais de fácil manipulación como o plátano, a mazá, as mandarinas, etc.

Froitas desecadas (cirolas pasas, uvas pasas, figos secos, orellóns de albaricoque)

Froitos secos (abelás, noces, améndoas, cacahuetes, pipas de xirasol)

Produtos hortícolas de cuarta gama: Hortalizas e verduras en atmosfera modificada e en envases para consumo individual.

Pan fresco tipo boliña individual, integral e branco.

Pequenos bocadiños con xamón, friame de pavo ou tortilla de patacas. Deben evitarse outros embutidos máis densos en graxas como o salame, o chourizo, o salchichón, ou o queixo moi graxo.

Conservas (exemplo: atún) en envases adaptados e individuais

Sobres de aceite e vinagre para aderezo

Nota: As froitas poden sufrir algún dano co impacto da caída dende o dispensador, pero é leve xa que o consumo vai ser inmediato. Para amortecer o impacto aconséllase colocar este tipo de alimentos no caixón máis inmediato á saída.

## Son de segunda elección

Produtos de aperitivo coñecidos como “de liña sá” (barriñas de cereais, muesli, etc.). Nestes produtos está particularmente indicado ler a etiqueta nutricional, xa que aínda que na maioría dos casos adoitan ser menos densos que a media, non sempre o cumpren.

Patacas fritidas baixas en sal e graxas.

## Son de terceira elección

Produtos como os “snacks salgados”. Dentro destes son máis recomendables as patacas fritidas clásicas, produtos de aperitivo a base de arroz e outros baixos en graxa.

.

.

## Outros produtos

Chocolatinas: son de elección as que presentan máis contido en cacao e menos en crema de leite, rica polo xeral en graxas saturadas.

Snacks doces e bolería industrial: Polo xeral non son recomendables. Son os croissants, palmeras, palmeras con cobertura de chocolate, pasteliños de chocolate, bolos doces recheos, salvo que a composición nutricional que figure na súa etiqueta cumpra os criterios mínimos.

## Bebidas:

A bebida de elección é sempre a auga. Outras que poden dispensarse:

Zumes (non néctar nin bebida de extractos) sen azucres engadidos.

logur líquido (sen azucres nin outros compoñentes engadidos)

Infusións

Na medida do posible, evítase a oferta de bebidas refrescantes azucradas e/ou gasificadas (cola, extractos), bebidas enerxéticas e batidos comerciais

# Riesgos nutricionales de la comida y consumo extradoméstico

- **Exceso de grasa**
  - Platos precocinados
  - Bollería industrial
  - Salsas
- **Exceso de azúcar**
  - Refrescos y zumos
  - Bollería refinada
  - Yogures de sabores
- **Exceso de sal**
  - Sopas de sobre y cubitos de caldo
  - Algunas aguas minerales
  - Alimentos enlatados
  - Alimentos preparados (pizza, canelones,...)





## Riesgos nutricionales de la comida y consumo extradoméstico

A Limitar	Excesos
Energía	Obesidad Enfermedad cardiovascular Diabetes tipo 2 Cáncer Otras enfermedades crónicas
Grasa total	
Grasa saturada	
Sal	
Azúcar	
Alimentos animales	
Alimentos procesados	



Se acabó el análisis de la oferta alimentaria.  
¿Por qué no hablamos de la interpretación de la  
etiqueta nutricional?

