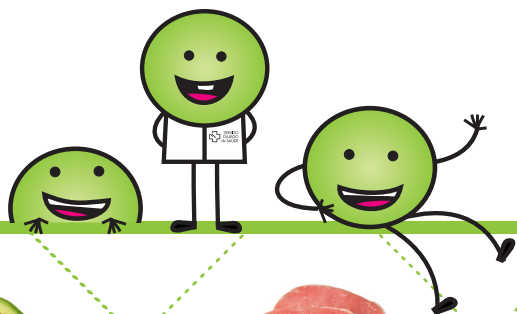




O “ABC” do consello alimentario na infancia

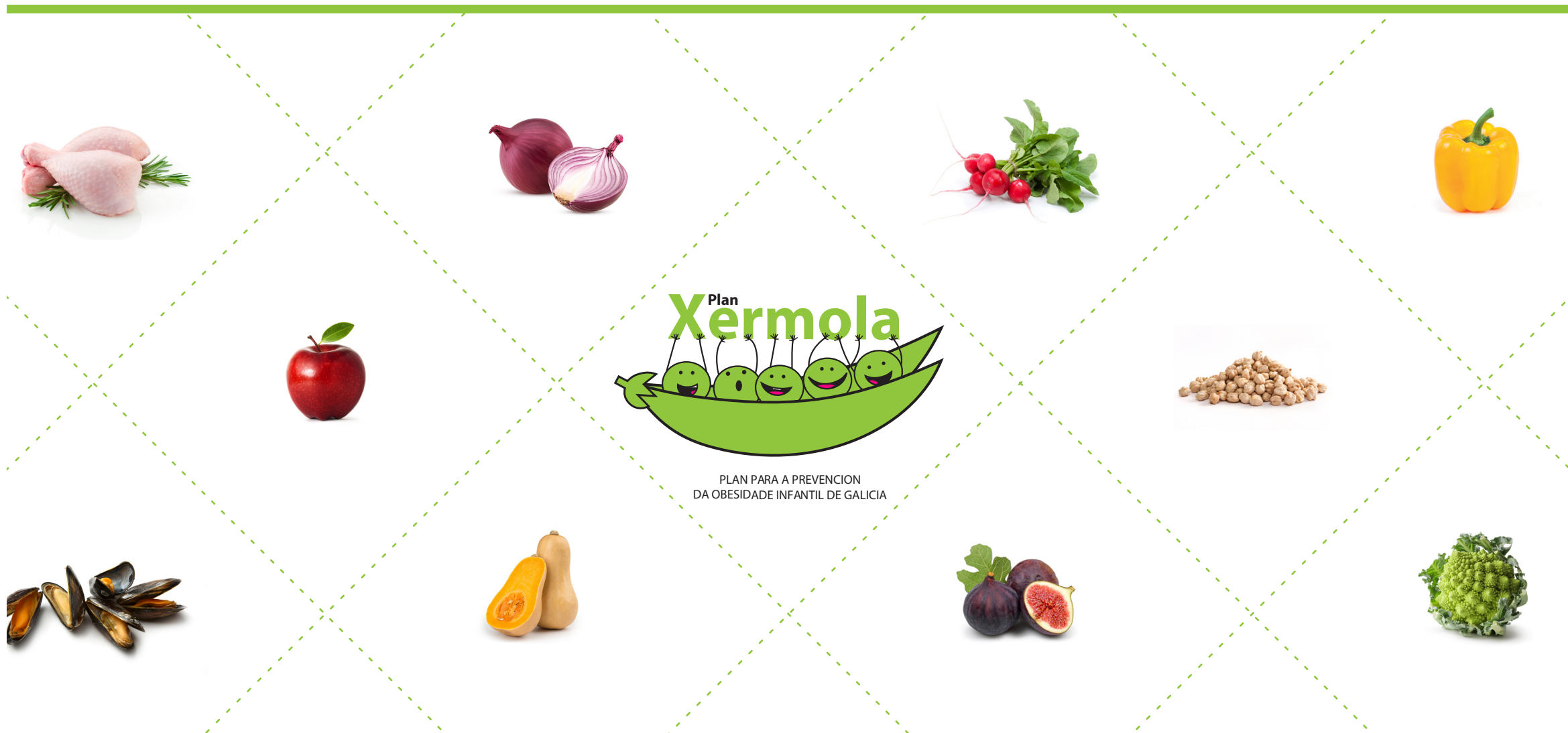
A alimentación importa!





O “ABC” do consello alimentario na infancia

A alimentación importa!



Suxestións e ideas para mellorar a calidade nutricional

**Guía: O “ABC” do consello
alimentario na infancia**

Edita:

Xunta de Galicia
Consellería de Sanidade
Dirección Xeral de Saúde Pública

Lugar:

Santiago de Compostela, 2019

Deseño e ilustración:

Mabel Aguayo, CB

Revisión:

M^a José Méndez Bustelo
María Ángeles Romero Rodríguez

Fotografía menús capítulo 8.4.

Comidas e ceas:

Adolfo Enríquez

Agradecementos:

Restaurante A Curtidoría

Cita proposta:

Dirección Xeral de Saúde Pública.
O “ABC” do consello alimentario
na infancia. Santiago de Compos-
tela: editado pola Dirección Xeral
de Saúde Pública, 2019.

Dep. Legal: C 1492-2019

A alimentación

O patrón dietético é determinante dun óptimo estado nutricional e de saúde. Os hábitos alimentarios adquirense e consolídanse na primeira década da vida, polo que a etapa infantil é especialmente relevante para promover un estilo de vida saudable.

O ámbito familiar é o espazo natural educativo nas primeiras etapas da vida e os adultos do núcleo familiar constitúen os modelos de referencia na adquisición de hábitos adecuados. Ademais, e ao longo de todo o camiño de aprendizaxe, os condicionantes do feito alimentario van estar presentes en forma de connotacións sociais, culturais e fisiolóxicas. Cada vez que se introduce un alimento na boca, pónense a funcionar unha serie de procesos relacionados coas emocións, coa capacidade de evocar e con moitos condicionantes do comportamento humano.

Máis tarde, a medida que as nenas e os nenos van medrando, irán adquirindo importancia outros modelos e outros aspectos derivados do proceso socializador. A escola, as relacións cos seus iguais, o contorno onde viven e se desenvolven e a publicidade a que están expostos, entre outros, deben ser tamén obxecto de intervención educativa, pois inflúen de xeito decisivo na adquisición do seu propio modelo alimentario.

Nas seguintes páxinas imos propoñervos algunhas estratexias para que este proceso vos resulte máis doado. Lembra que na infancia son habituais certos comportamentos, como o rexeitamento de novos alimentos, que poden ser motivo de preocupación para a familia e que corresponden a unha etapa máis no seu proceder de aprendizaxe. Medidas como fomentar as exposicións sucesivas a diferentes sabores e texturas, manipular os alimentos dende as primeiras etapas ou participar na casa nas tarefas relacionadas coa alimentación poden axudar a acadar un patrón alimentario saudable e consolidado na idade adulta.

Jesús Vázquez Almuiña
Conselleiro de Sanidade



ÍNDICE 0

1

FALAMOS DE ALIMENTOS

Páx. 6

2

IMOS DE COMPRAS

Páx. 10

2.1. IMOS AO MERCADO!Páx.10

2.2. IMOS AO SUPERMERCADO!Páx.14

2.3. COIDADO CO AZUCRE!Páx.20

2.4. COIDADO CO SAL!Páx.24

2.5. COIDADO CO EXCESO DE GRAXA!Páx.28

3

FACEMOS O XANTAR?

Páx. 32

4

PREPARADOS...
LISTOS... IMOS
COCIÑAR

Páx. 34

5

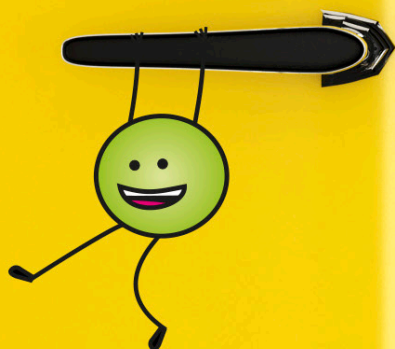
COCIÑAMOS!

Páx. 36

6

TODOS
Á MESA

Páx. 38



7

A XANTAR!

Páx. 40

- 7.1. MANTEDE UN ADECUADO HORARIO DE COMIDAS.....Páx.40
- 7.2. OFRECEDE UNHA GRAN VARIEDADE DE ALIMENTOSPáx.42
- 7.3. ELABORADE E OFRECEDE PRATOS ATRACTIVOS.....Páx.44
- 7.4. LIMITADE O CONSUMO FRECUENTE DE COMIDA RÁPIDA.....Páx.44
- 7.5. PREVIDE OS ATRAGOAMENTOSPáx.45
- 7.6. SERVIDE RACIÓNS E TEXTURAS ADECUADASPáx.46
- 7.7. INTENTADE MELLORAR A ACEPTACIÓN DOS PRATOS DE PEIXEPáx.48
- 7.8. INTENTADE MELLORAR A ACEPTACIÓN DOS PRATOS DE VERDURA.....Páx.49
- 7.9. RECORDADE AS NECESIDADES DE HIDRATACIÓN.....Páx.50
- 7.10. MOSTRA DUN MENÚ ACONSELLABLE E OUTRO NON ACONSELLABLE....Páx.52

8

EXEMPLOS E IDEAS

Páx. 54

- 8.1. ALMORZOSPáx.54
- 8.2. MERENDAS SAUDABLES.....Páx.58
- 8.3. FESTAS SAUDABLES.....Páx.60
- 8.4. COMIDAS E CEAS.....Páx.62
- 8.5. SOBREMESAS (FROITAS E LÁCTEOS).....Páx.80



FALAMOS DE ALIMENTOS

1

Roda de alimentos

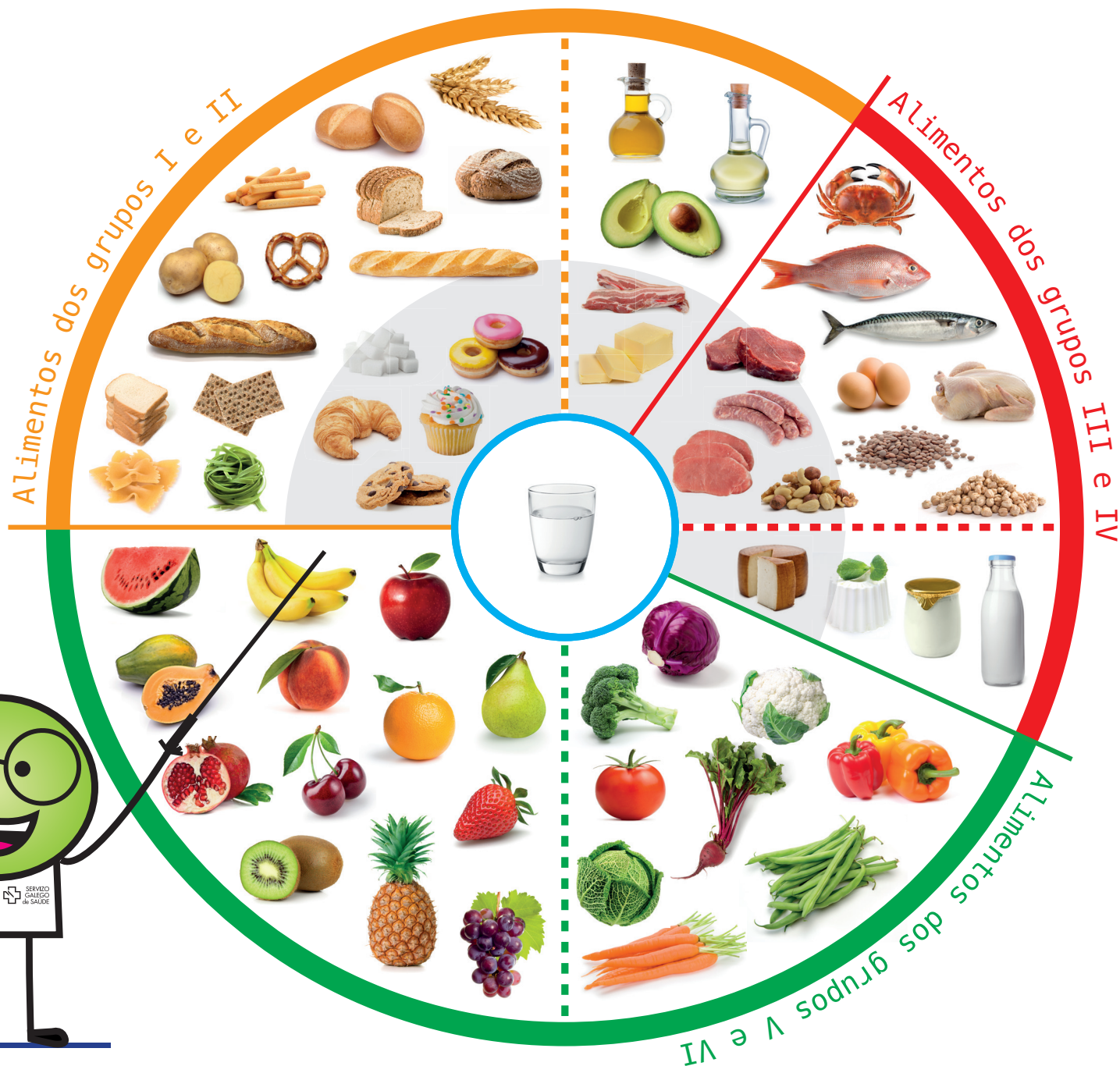
Nesta roda están representados todos os alimentos necesarios para acadar un óptimo desenvolvemento. Están agrupados segundo a función que desempeñan no noso organismo. Lembra que cómpre incluír alimentos de todos os grupos ao longo do día e que debemos variar tamén entre os alimentos de cada sector. Os distintos tamaños indican a cantidade proporcional que cada un deles deberá achegar á nosa dieta diaria.

Evitade as salsas e os condimentos salgados. Para reducir a cantidade de sal que inxerimos ao longo do día, podedes potenciar o sabor dos alimentos con herbas aromáticas, especias e moitos vexetais.

Ollo co exceso de graxa invisible dos alimentos da área sombreada do centro da roda!

Movédevos e gozade da actividade física ao longo do día!

Para beber: sempre auga!



Alimentos dos grupos I e II



Son ricos en nutrientes como os **carbohidratos** e as **graxas**, que **achegan o «combustible» necesario para realizar as actividades do día** (xogar, movernos etc.).

No menú diario dos rapaces non deben faltar os alimentos ricos en carbohidratos complexos como os derivados dos cereais (pan, pasta, arroz) combinados con patacas. Lembade introducir de cando en vez cereais integrais para que pouco a pouco os vaian incorporando á dieta. **Olo!** cos preparados comerciais, pois cunha base de cereais engaden tamén graxas e azucres en exceso. **Consultade sempre a etiqueta nestes produtos.**

Lembrede!

Os cereais integrais achegan un tipo de fibra dietética importante para o funcionamento do aparello dixestivo. Por iso os debemos incluír na nosa dieta diaria.

Alimentos
dos grupos I e II

Alimentos dos grupos III e IV



Constitúen unha boa fonte de **proteínas**, necesarias para medrar correctamente e para ter os ósos e os músculos fortes. Ademais **proporcionan ferro (III) e calcio (IV)**.

O ferro procedente dos alimentos animais como as carnes e os **moluscos** absórbesse moi ben no noso organismo. Para mellorar a absorción do ferro contido nos vexetais, como as lentellas, é importante achegar na mesma comida algún alimento rico en vitamina C. Que vos parece unhas mandarinas para a sobremesa? Recordade garantir a achega de ferro nas nenas adolescentes logo da menarquía!

Intentade ofrecer, polo menos, **entre 4-5 racións de peixe cada 2 semanas**, variando as especies e as preparacións. **Lembrede todas as súas calidades nutricionais.**

O pico de masa ósea adquirese xa na segunda década da vida, por iso é tan importante unha correcta achega de calcio dende a infancia. Este mineral está relacionado coa boa saúde ósea ao longo da vida.

Non está xustificade evitar os lácteos na dieta dos rapaces, salvo que exista algunha contraindicación médica. Os alimentos ricos en calcio achegan, ademais, outros nutrientes que favorecen a absorción deste mineral.

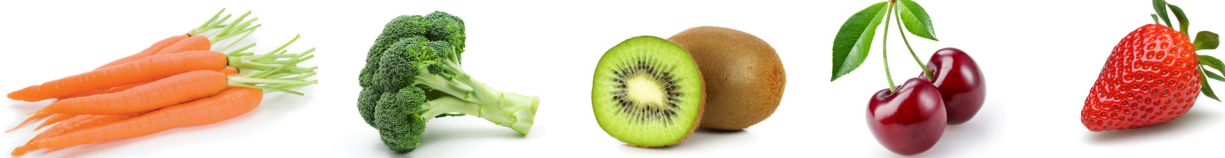
Ofrecede dúas veces á semana un «prato de culler» con verduras, legumes e cereais!

Lembrede!

As nosas «defensas», as que nos poñen fortes fronte ás infeccións, tamén son proteínas!

Alimentos
dos grupos III e IV

Alimentos dos grupos V e VI



Son ricos en vitaminas, minerais, fibra e noutras substancias moi beneficiosas para a saúde.

Sabiades que regulan moitas funcións do organismo e que poden axudar a previr algunhas enfermidades metabólicas ou cardiovasculares?

Lembrede!

Hai que limitar os preparados a base de froitas con azucres engadidos!

Asegurádevos da presenza de **verduras e froitas en todas as comidas do día e procurade que haxa 2 ou 3 cores diferentes polo menos**. Sabiades que cada cor garda diferentes beneficios para a saúde?

Alimentos
dos grupos V e VI

Clasificación NOVA de alimentos

Ademais de clasificar os alimentos en función do seu contido en nutrientes, podémolos agrupar en función da natureza, grao e propósito do seu procesamento, xa que este está relacionado coa saúde.

Case todos os alimentos sofren algún tipo de procesamento, que é necesario na maioría dos casos para chegar ao consumidor final en óptimas condicións. Así e todo, hoxe sabemos que un patrón alimentario rico en alimentos ultraprocesados aumenta o risco de obesidade, de alteracións metabólicas e doutras enfermidades relacionadas coa alimentación.

Para facilitarvos as escollas, achegamos a clasificación NOVA, proposta recentemente e que agrupa os alimentos en función de tipo de procesamento ao que son sometidos:



A alimentación importa!



A maioría deles teñen dous ou tres ingredientes e pódense recoñecer como versións modificadas dos alimentos do grupo 1.

O propósito do seu procesamento é aumentar a durabilidade dos alimentos do grupo 1 ou modificar as súas calidades organolépticas. Inclúense aquí diversos métodos de conservación ou cocción e, no caso de pans e queixos, fermentación non alcohólica.

Polo xeral, prepáranse agregando sal, aceite, azucre ou outras substancias do grupo 2 a alimentos do grupo 1.

Forman parte do grupo, entre outros, os vexetais envasados e embotellados, o peixe enlatado e as froitas en caldo de azucre, queixos e pans recentemente feitos.

Grupo

Alimentos procesados

3



Grupo

Alimentos ultraprocesados

4



Non son alimentos modificados, senón preparacións feitas na súa maior parte ou completamente de substancias derivadas de alimentos e aditivos, con pouco ou ningún alimento intacto do grupo 1.

Conteñen outras fontes calóricas e nutrientes que normalmente non se empregan nas preparacións culinarias. Algúns extraíense directamente de alimentos, como a caseína, a lactosa, o soro do leite e o glute. Outros proveñen dun sobreprocesamento dos constituintes alimentarios, como os aceites hidroxenados ou o xarope de millo rico en fructosa. Habitualmente inclúen tamén aqueles empregados nas comidas procesadas, como azucres, aceites, graxas ou sal.

- Os produtos ultraprocesados en xeral teñen un envase atractivo, inclúen mensaxes publicitarios que incitan á compra e son altamente palatables e cómodos para consumir en calquera momento e lugar.

Forman parte deste grupo, entre outros, as bebidas refrescantes e enerxéticas, os produtos de aperitivo (galletas salgadas, patacas chips etc.), os friames as galletas e bolería industrial, a margarina e moitos pratos conxelados e precociñados, listos para o consumo.

Lembrede!

O consumo excesivo deste tipo de alimentos, por outra banda ben aceptados entre a poboación infantil e xuvenil, está vinculado con moitas enfermidades relacionadas coa alimentación.

2.1. IMOS AO MERCADO!

Sempre que poidades, paseade cos cativos polo mercado. Para eles será unha orixinal clase práctica na que poderán fixarse nos alimentos expostos e aprender mellor as súas propiedades. Coñecer, ver, ulir e familiarizarse cos alimentos constitúe o primeiro paso para mellorar a súa aceptación.

Xogamos a “ser maiores”:

Os máis pequenos poden elixir e mercar pequenas cantidades de alimentos. Logo, podemos establecer certas regras que fagan o xogo máis dinámico:

1. Ao faceren a compra de froitas e verduras, polo menos terán que mercar un vexetal de cada cor.
2. Todos os membros da familia estarán “obrigados” a probar os alimentos que compraron os pequenos!

Agora é un bo momento para que os maiores fagan comentarios acerca da calidade dos produtos, das propiedades nutricionais ou da relación calidade e prezo:

“Elixo o peixe cos ollos brillantes e as galadas vermellas”.

“Fíxate no olor, canto máis fresco, ole mellor”.

“Escolle as verduras con follas tersas e os vexetais de tempada”.

Mercade froitas e hortalizas de todas as cores!

Probade peixes diferentes, tanto brancos como azuis. Na peixería explicaranvos como prepalos.

Pasear e moverse é sempre bo para toda a familia. Un paseo pola praza de abastos é unha grande oportunidade para estirar as pernas e coñecer os diferentes tipos de peixes, mariscos e verduras.

No mercado, tamén podemos poñer en práctica o que sabemos de matemáticas, lingua, xeografía... Aprendemos unidades de medida, distribucións etc. Podemos tamén fixarnos na fala dos vendedores, na forma que teñen de promover os seus produtos, nos letreiros coas ofertas etc. Tamén é un paseo moi interesante para coñecer os alimentos de proximidade cultivados polos vendedores.



Lembrade!

Os alimentos frescos deben constituír a base da alimentación infantil. Ao probalos, os pequenos acostúmanse ao sabor natural dos alimentos e, polo xeral, achegan unha boa calidade nutricional.

A Organización Mundial da Saúde recomenda consumir un mínimo de 400 g de froitas e verduras ao día para previr enfermidades crónicas como o cancro, a diabetes e a obesidade. Para acadar este obxectivo, podedes preparar un prato con hortalizas e verduras, tanto para xantar como para cear e intercambiando as preparacións en cru (ensaladas de leituga, tomate, cenoria...) e cociñadas (pratos con coliflor, repolo, brócoli...). Polo xeral, é aconsellable preparar os pratos mais lixeiros para a cea. Non esquezaades combinar as distintas cores para obter así todas as propiedades beneficiosas.



Ponte de cores!

O consumo de 5 ou máis racións de verduras e froitas ao día pode previr moitos problemas de saúde no futuro. Por iso é moi necesario converter esta práctica en habitual dende a infancia. Con frecuencia e para facilitar a aceptación deste tipo de alimentos hai que recorrer á creatividade. Por exemplo, podemos preparar torradas de pan con tomate no almorzo; puré de pataca con cenoria e porro no canto de patatas fritas para acompañar a ración de carne; arroz con verduras; pasta con salsa de tomate natural etc.

Cada cor dos alimentos vexetais está asociado con distintas propiedades beneficiosas. Aproveitádeas mercando hortalizas variadas para combinar nos diferentes pratos, tanto cociñadas como crúas.

Os vexetais de cor verde son ricos en folatos, nutrientes indispensables para a saúde vascular. Os compostos presentes na coliflor, nos grelos, no brócoli e no repolo asóciase cun posible efecto protector fronte a enfermidades neurodexenerativas na idade avanzada e certos tipos de cancro.

Os vexetais de cor vermella axudan a unha boa saúde cardiovascular. A cor vermella do tomate, da sandía ou do pomelo débese ao seu contido en licopeno, un composto que ten capacidade antioxidante, e que está relacionado cun posible papel protector fronte ao cancro de próstata.

Os vexetais de cor morada achegan propiedades antiinflamatorias e vasoprotectoras polo que axudan a previr enfermidades cardiovasculares. Son ricos ademais en minerais, como o potasio e o magnesio.

Os vexetais de cor amarela-laranxa son ricos en substancias precursoras das vitaminas A e C. Protexen fronte ao dano oxidativo presente na arteriosclerose dos vasos sanguíneos. As súas funcións tamén axudan a manter unha boa función visual.

Algúns vexetais como as espinacas, o repolo e o aguacate (aínda que estean "tinguidos" de verde pola clorofila) conteñen cantidades importantes de pigmentos amarelos como a *luteína* e a *zeaxantina*, que se acumulan na retina e que están relacionados co mantemento da función visual.

Os vexetais de cor branca, como a cebola, o allo e o allo porro, están asociados á capacidade do organismo para combater infeccións. Conteñen tamén compostos con función hipotensora e antiagregante, que son particularmente ricos nas mazás, nas cebolas e nas uvas.



11 razóns para tomar froitas, legumes e hortalizas

Estes grupos de alimentos achegan substancias moi beneficiosas para a saúde. Entre outras funcións poden axudar a previr o risco de certas enfermidades metabólicas e cardiovasculares.



Baixa achega de sodio e elevada achega de potasio



Protección fronte a moitas enfermidades graves



Gran variedade de cores, sabores e texturas



Fonte de ácidos graxos esenciais, vitaminas e minerais

Axudan a manter a tensión arterial en límites normais e a previr enfermidades cardiovasculares

Elevada densidade nutricional (pouca contribución calórica e alta achega de nutrientes)



Sen colesterol



Consumo en calquera momento e lugar



Sen glute



Baixa achega graxa



Boa relación calidade-prezo



Os legumes adoitan ter un prezo accesible todo o ano. Para as froitas e verduras aconsellamos adquirir as propias da tempada e as cultivadas no voso contorno máis próximo.

Un baixo índice glicémico e unha elevada achega de nutrientes como proteínas e fibra dietética, entre outros, fai dos legumes alimentos imprescindibles para axudar a previr certas desordes metabólicas como a diabetes ou a obesidade.



Fonte de fibra alimentaria



Admiten unha gran variedade de preparacións

As preparacións de culler coma as potaxes (combinando hortalizas, legumes e alimentos ricos en carbohidratos como a pasta e o arroz) poden constituír un prato único sen necesidade de engadir carne ou peixe. Achegan os nutrientes necesarios en cantidade suficiente.

2.2. IMOS AO SUPERMERCADO!

No supermercado, intentade facer escollas saudables. A oferta variada, o colorido, o deseño dos envases e o atractivo dos expositores poden inducir eleccións non recomendables para os pequenos.

Cando vaiades ao súper:

1. Planifícade a compra con anterioridade. Incluíde a familia ao completo. Imos comer todos!
2. Non vaiades con apetito. Antes do xantar non é un bo momento: son moitas as tentacións!
3. Elixide os alimentos non perecedoiros primeiro, logo os frescos e por último, os conxelados.
4. Evitade os envases abollados, lixosos, oxidados ou defectuosos. Alertade o comerciante para que os retire.
5. Procurade non xuntar os alimentos cos produtos de limpeza.
6. Axudádevos polas guías e mercade alimentos que son realmente necesarios para os rapaces.
7. Mantédevos alerta sobre produtos, reclamos e envases atractivos. Non é ouro todo o que reluce!
8. Comparade o produto e o seu prezo:
 - Os de tempada adoitan ser máis baratos (albaricoques na primavera, coliflor no inverno...).
 - Os vexetais xa preparados son doados para consumir, pero adoitan ter un prezo maior!
 - As marcas "brancas" teñen, polo xeral, menor prezo cáas outras, pero aínda así lembrade consultar sempre a información do envase (peso neto...) antes de mercar o produto.
9. Consultade a etiqueta nutricional dos envases e observade antes de mercar:
 - A listaxe de ingredientes. Ás veces, o reclamo polo contido desexable nun ingrediente determinado é desproporcionado coa súa achega real.
 - A táboa sobre a información nutricional (contido en graxas (g), colesterol (mg)...).
 - As posibles calidades que hai que destacar do alimento, en forma de alegacións nutricionais e de saúde, ("baixo contido en sal", "fonte de fibra", "sen glute", "sen lactosa")

10. Lede ben entre liñas. Olo coas mensaxes amosadas na publicidade!

11. Informádevos antes de mercar alimentos con certas alegacións ("enriquecidos", "light" etc.):

- Por exemplo, non ten moito sentido mercar alimentos enriquecidos en certos nutrientes que atopamos en alimentos de consumo habitual. Este é o caso de certos derivados lácteos e produtos de pastelería con fibra engadida.
- O peixe é fonte natural dos ácidos graxos omega-3. A riqueza das nosas rías invítanos a probar e consumir moitas variedades a un bo prezo no mercado, xa sexa fresco ou conxelado. Se o temos tan doado, por que pagar máis por outros produtos?

12. Cando nun produto se declare "baixo en azucres" ou "baixo en graxa", fixédevos ben en que cando baixen as graxas non suban os azucres, e á inversa!



2.2. IMOS AO SUPERMERCADO!

13. Lembra de que un alimento “light” achega menos enerxía que o alimento de referencia no mercado. A achega é menor, pero aínda así tamén conta. Por exemplo, podemos atopar maionesa cunha achega enerxética de 650 kcal e maionesa *light* de 195 kcal. O valor máis baixo conséguese ao reducir algún compoñente ou substituílo por outro menos calórico. Por exemplo, intercambiando azucres por edulcorantes ou graxas por azucres, que achegan menos enerxía.

Segundo a lexislación actual, para afirmar que un produto é «light» debe cumprir a seguinte condición: o seu valor enerxético deberá reducirse, como mínimo, nun 30% con respecto ao produto de referencia.

14. No súper dispoñemos de produtos con propiedades beneficiosas para situacións concretas. Tal é o caso dos produtos sen glute, sen lactosa, baixos en sal ou sen azucres engadidos.

15. Ollol!, non tedes por que mercar produtos sen glute ou sen lactosa se non padecedes intolerancia a estes compoñentes. Lembra de que a presenza ou ausencia de glute non garante a calidade do produto!

16. Por último, non esquezades mercar sempre alimentos que proveñan de establecementos autorizados.

No súper:

Compra **máis** de:

- Cereais (arroz, pasta, pan integral etc.), hortalizas, verduras, e froitas frescas.
- Leite, iogur natural, aceite de oliva virxe, legumes, ovos, peixes de tempada brancos e azuis, carne de ave, carne fresca.

Compra **menos** de: alimentos ultraprocesados e ricos en graxas, azucres e sal; doces industriais e derivados cármicos como embutidos e friames.



Xogamos?

1

Buscamos galletas e biscoitos axeitados para os avós porque deben comer con pouco sal.

2

Comparamos cantas proteínas hai nun frasco de garavanzos e nun de pementos e comentamos para que serven certos nutrientes.

3

Observamos canto azucre teñen as nosas sobremesas preferidas.

4

Poñemos toques: na compra de hoxe non imos mercar galletas con máis de 15 g de graxas ou 10 g de azucres. Agora temos que atopalas nos estantes!

5

Probamos a mercar iogures sen azucres engadidos?

A alimentación importa!

No súper, lemos a información do envase alimenticio

Imos de compras... e interpretamos a información do envase! Nas etiquetas dos produtos atopamos información tan valiosa como a presenza dos posibles alérxenos. Todas as persoas deberíamos estar afeitos a ler e valorar esta etiqueta. Por iso é tan importante que llelo aprendades aos vosos fillos.



- 1. Denominación:** indica que é o que se ofrece: “Salsa de tomate”. A información vai impresa no envase, en lugar destacado e debe ser facilmente visible e lexible.
- 2. Ingredientes:** listaxe de ingredientes de maior a menor cantidade. Inclúen aromas, aditivos e aqueles elementos que son engadidos na fabricación do produto alimenticio.
- 3. Alérxenos:** información sobre substancias ou produtos que causan alerxias (alérxenos) ou intolerancias, como “Contén glute”.
- 4. Información nutricional:** cos valores segundo achega de nutrientes (graxa, vitaminas etc.).
- 5. Empresa:** nome ou razón social e enderezo da empresa.
- 6. Normas para unha correcta conservación e utilización, como “Conservar nun lugar fresco e seco”**
- 7. Normas e consellos para o seu uso:** por exemplo “Modo de emprego: agregar para condimentar comidas”
- 8. Cantidad neta:** cantidade do produto alimenticio incluído no envase
- 9. País de orixe/lugar de procedencia:** obrigado nas especies de carne porcina, ovina, caprina e aves de curral, sexan frescas, refrixeradas o conxeladas.

Data consumo preferente/Data de caducidade:

- **A data do “consumo preferente” fai referencia á calidade.** Despois desta data, polo xeral, a achega é segura, aínda que o sabor, a textura ou o cheiro poidan non ser os mellores. Esta indicación aparece en alimentos enlatados, deshidratados, conxelados e nas froitas e verduras frescas. Vén introducida pola expresión “consumir preferentemente antes do...” cando a data inclúa a indicación do día ou “consumir preferentemente antes do fin de...” nos demais casos.
- **A data de “caducidade” fai referencia á seguridade.** Despois desta data, é posible que o alimento vos faga mal. Por isto, non deberedes inxerir ningún alimento máis tarde da data de caducidade aínda que o alimento teña un olor agradable. A data de caducidade aparece en alimentos perecedoiros (aqueles que poden botarse a perder rapidamente) como, por exemplo, as bandexas de peixe ou de carne fresca.

2.2. IMOS AO SUPERMERCADO!

A información nutricional obrigatoria (destacada no noso exemplo) debe incluír, por esta orde: **valor enerxético** (expresado en **quilojoules -kJ-** e **quilocalorías -kcal-**) e **cantidades de graxas, graxas saturadas, hidratos de carbono, azucres, proteínas e sal**. Cando falamos de xeito coloquial, referímonos ás «calorías» dun produto ao valor marcado como «quilocalorías (kcal)».

Tamén pode completarse coa **cantidade de graxas monoinsaturadas, graxas poliinsaturadas, polialcohoís, amidón, fibra alimentaria, vitaminas e minerais** (presentes en cantidades significativas).

Cando se facilite a información sobre **vitaminas e minerais**, expresaranse ademais como **porcentaxe das inxestións de referencia por 100 g ou 100 ml**. Ademais, poden declararse:

- Por porción ou unidade de consumo.**

Debe estar cuantificada na etiqueta ao lado da información nutricional, así como o número de porcións ou unidades contidas no envase. Pode ser distinta entre alimentos diferentes e isto pode levar a confusión. Por exemplo, ao elixir uns cereais para o almorzo ou un boliño para a merenda, o peso dunha ración habitual de cereais son 30 g; un boliño de merenda son 80 g.

Información nutricional	
Valores medios	por 100 g
Valor enerxético	398 kJ/ 95 kcal
Graxas das cales saturadas	5,5 g 0,8 g
Hidratos de carbono dos cales azucre	10,1 g 8,4 g
Proteínas	1,1 g
Sal	1,5 g

- Como porcentaxe das inxestións de referencia por 100 g ou por 100 ml.** De ser así, a información nutricional deberá incluír a seguinte indicación: «Inxestión de referencia dun adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)».

Coidado coas referencias para os adultos. Por exemplo, a inxestión adecuada de sal para un neno de 6 anos está limitada a non máis de 3 g/día. O tope para os adultos é de 5 g/día. Un paquete de produtos de aperitivo achega 1,5 g de sal por ración habitual de consumo. Polo tanto, supón o 50% do tope máximo recomendado para ese neno. Se fose para os seus pais (límite superior para un adulto: non máis de 5 g/día), 1,5 g de sal suporía o 30% do tope máximo aconsellado.

- Como porcentaxe das inxestións de referencia por porción ou unidade de consumo.**

As escollas alimentarias feitas con información suficiente adoitan ser as máis saudables. Fixádevos na información que vos achega o fabricante e mirade o que podedes aprender! Cando consultedes a etiqueta para comparar alimentos distintos (por exemplo, cantidade de sal nunha marca de cereais e nunha de galletas), procurade a referencia de «contido en nutriente/100 g de produto». **Pensade tamén na vosa frecuencia habitual de consumo para cada un dos alimentos que comparedes.**



O exceso dalgúns nutrientes como a graxa (particularmente as que conteñen ácidos graxos saturados e ácidos graxos "trans"), a sal, o sodio e os azucres simples están relacionados con moitas enfermidades crónicas.

Para axudarvos a interpretar correctamente a información nutricional, seguíde estes pasos:

1. Observade o contido de sal, graxas e azucres.

2. Comparade alimentos similares

3. Elixide os que conteñan menos cantidade dos nutrientes mencionados no apartado 1 ou levade convosco a información da táboa de axuda que vos xuntamos. ✱

Lembrede que para alimentos de consumo ocasional non pasa nada se mercades algúns cunha cualificación en vermello, pero tede coidado cos de consumo diario!

Información nutricional	
Valores medios	por 100 g
Valor enerxético	398 kJ/ 95 kcal
Graxas das cales saturadas	5,5 g 0,8 g
Hidratos de carbono dos cales azucre	10,1 g 8,4 g
Proteínas	1,1 g
Sal	1,5 g



Unha **DECLARACIÓN NUTRICIONAL** é calquera declaración que afirme, suxira ou dea a entender que un alimento posúe propiedades nutricionais beneficiosas e específicas con motivo:

a) da achega enerxética (valor calórico)

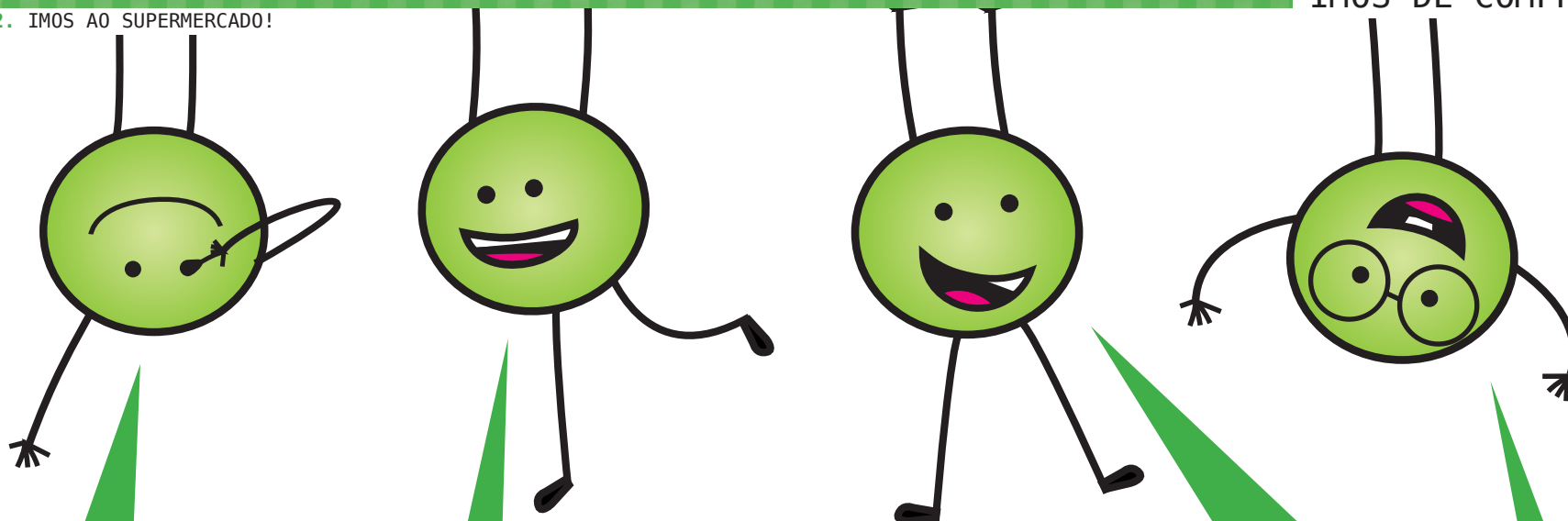
- que proporciona
- que proporciona en grao reducido ou incrementado
- que non proporciona

b) dos nutrientes ou doutras substancias

- que contén
- que contén en proporcións reducidas ou aumentadas, ou
- que non contén.

DECLARACIÓN DE PROPIEDADES SAUDABLES é calquera declaración que afirme, suxira ou dea a entender que existe unha relación entre unha categoría de alimentos, un alimento ou un dos seus constituíntes e a saúde.

2.2. IMOS AO SUPERMERCADO!



Olo! As bebidas e refrescos de consumo habitual entre os máis novos, achegan polo xeral un contido elevado de azucres

Adecuade o valor en nutrientes a certas necesidades especiais ou aos vossos requirimentos individuais

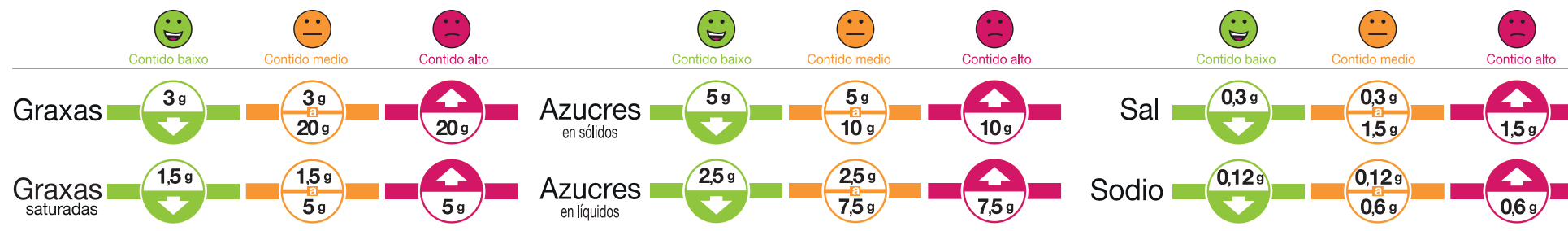
Aínda que as graxas son imprescindibles para a vida, debemos limitar unha inxestión excesiva, por exemplo limitando ou evitando os alimentos tipo “aperitivo”, “festa” ou “petiscos”. Lembra de que estes nutrientes achegan o dobre de enerxía que os carbohidratos ou as proteínas

Limitade a chegada de sodio (sal) nas primeiras décadas da vida, porque o consumo medio de sal é excesivamente alto na nosa poboación infantil

* Leva de convosco a táboa de axuda. Podedes sacarlle unha foto co móbil e utilizala cando vades mercar alimentos. É o que facemos nós para escoller as galletas do almorzo. Sempre eliximos as que teñen un menor contido nestes 3 nutrientes.

Toma decisións saudables

(Por 100g ou 100 ml)



Evite as graxas trans nos alimentos

2.3. COIDADO CO AZUCRE!



Algúns alimentos e bebidas achegan un alto contido en azucres. O seu consumo excesivo é perxudicial para a saúde. **Os azucres son moléculas sinxelas de hidratos de carbono que pasan rapidamente ao sangue.** Atopámoslos de xeito natural no leite e na froita e tamén engadidos nalgúns alimentos durante o procesamento industrial. As bebidas refrescantes, os zumes industriais, as sobremesas lácteas, algúns produtos de panadería e as cremas para untar na merenda constitúen as fontes principais de azucres entre a xente nova.

As froitas e os produtos lácteos son unha boa fonte de vitaminas, minerais e fibra. Pola contra, os alimentos con moitos azucres engadidos achegan con frecuencia moi pouco ou ningún beneficio nutricional. Algúns alimentos como, por exemplo, o chocolate poden levar azucres presentes de forma natural (lactosa do leite) e azucres engadidos no xarope de chocolate despois do seu procesamento industrial.

Os cereais integrais, as verduras, os legumes e as froitas son as fontes máis apropiadas de hidratos de carbono da dieta. Achegan un alto contido en fibra dietética, un menor índice e carga glicémica e unha maior achega de vitaminas e minerais.

Ollo!, segue estes consellos e...:

- 1. Tomade auga cando teñades sede.** Recordade que moitas bebidas refrescantes adoitan conter unha cantidade elevada de azucres, ás veces ata un valor similar a oito terróns.
- 2. Consumide as pezas enteiras da froita con máis frecuencia ca os zumes coados.** A fibra pode “quedar” no espremedor ou no filtro. Ao tomar un vaso grande de zume, a concentración de azucres pode ser o dobre da peza enteira. Por isto, deberemos alternar, e preferir, o consumo da peza enteira de froita fronte ao zume natural.
- 3. Os batidos e os zumes comerciais non están incluídos na recomendación de 3 pezas de froita ao día!**

A Organización Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos e nenos reduzan o consumo diario de azucres. Recordade que a achega de enerxía procedente dos azucres non debe pasar dun 10% do valor calórico total diario e, se é dun 5%, moito mellor! Para unha achega calórica de 2000 kcal/día, isto suporía de 25-50 g diarios (5%-10%, respectivamente).

A Asociación Americana para o Corazón identificou recentemente un límite superior de 25 g de achega diaria de azucre para todos os rapaces, independentemente da súa achega calórica diaria recomendada. Aconsellou tamén evitar os azucres nos menores de dous anos, excepto os contidos de forma natural no leite e na froita.



2.3. COIDADADO CO AZUCRE!

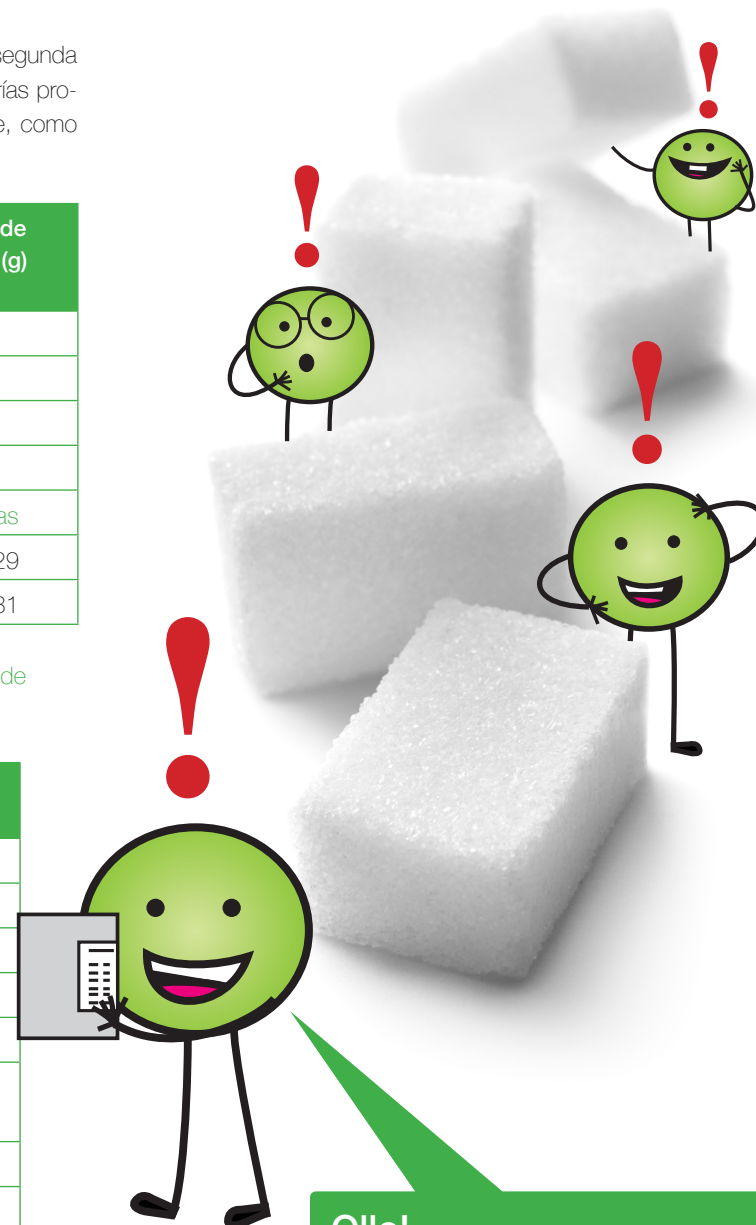
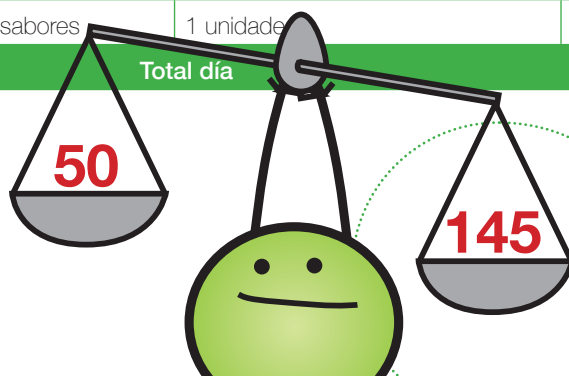
Para que as vosas escollas sexan máis doadas, fíxadevos na información da táboa seguinte: na primeira e segunda columna, amosamos a achega de enerxía recomendada en función da idade e do sexo. Na terceira, o “tope” de calorías procedentes dos azucres, segundo recomenda a OMS (10-5% do total). Na cuarta columna, os gramos de azucre que, como máximo, debería consumir un rapaz en función da súa idade.

Idade Anos	Achega recomendada de enerxía para nenos e nenas (kcal)		Recomendación OMS: % de enerxía procedente de azucres (10%-5%) (kcal)		Tope “recomendado” de achega de azucre/día (g)	
6 m a 1 ano	950		95-48		24-12	
2-3	1.250		125-62		31-15	
4-5	1.700		170-85		42-21	
6-9	2.000		200-100		50-25	
	nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas
10-12	2.450	2.300	245-123	230-115	61-31	57-29
13-15	2.750	2.500	275-138	250-125	69-34	62-31

Agora sumade o total de azucre que podemos tomar ao longo dun día. Logo, comparade co recomendado. É hora de cortarse un pouquiño!

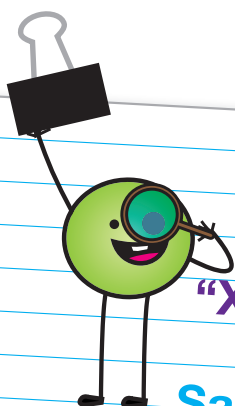
Momento do día	Alimento	Medida	Peso (g)	Contido de azucre (g)
Almorzo	Marmelada	Cantidade para untar unha torrada	25	15
	Azucre	1 terrón	5	5
Xantar	S. Xacobe (precociñado)	1 unidade de consumo	85	7
	Xeado	1 copa	120	24
Merenda	Refresco comercial	1 lata	330	40
	Crema de cacao e abelás	1 ración para bocadillo	60	34
Cea	logur de sabores	1 unidade	125	20
Total día				145

Tope “recomendado” de achega de azucre/día dun rapaz entre 6-9 anos



Olo! Non todos os produtos do mercado conteñen estas cantidades, pero si hai marcas comerciais que ofrecen contidos similares, por iso é tan importante ler a etiqueta nutricional.

Fixádevos na cantidade de azucres dalgúns produtos que tedes na despensa. Sabiades que con 100 g dalgúns alimentos se pode superar a cantidade diaria recomendada pola OMS? Este é o caso dalgúns marcas de galletas, sobremesas lácteas e zumes comerciais.



Na etiqueta nutricional, o contido de azucre pode ir expresado en termos como os que tedes a continuación. Fixádevos ben antes de elixir!:

“Xarope de frutosa”

Sacarosa

Glicosa

“Xarope de millo”

“Xarope de millo alto en frutosa”

Frutosa

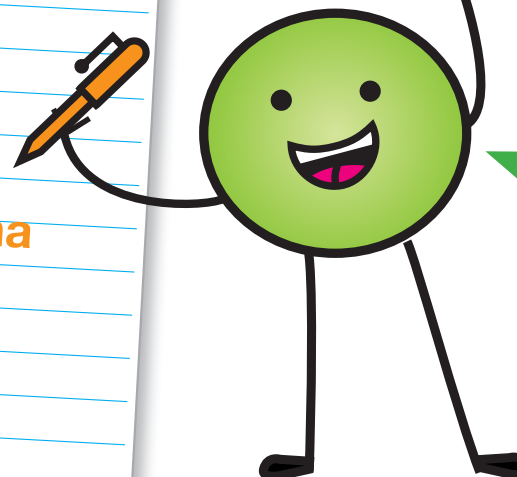
Dextrosa

Maltodextrina

Cana de azucre

“Néctar de...”

Mel de cana



Lembrede que, ademais do azucre do azucreiro, podemos atopar azucres “ocultos” nos alimentos, engadidos durante o proceso de fabricación. Ademais, o contido de azucre na etiqueta nutricional pode ir expresado en termos como os que tedes a continuación.

2.3. COIDADADO CO AZUCRE!

Sabiades que a achega diaria media de azucre é de máis de 90 g/día para os rapaces españois entre os 13 e os 17 anos? e que as galegas e galegos cada vez mercamos máis produtos con azucres engadidos? Dende 2004 ata 2014, cada individuo consumiu ao ano:



Aquí tedes algunhas ideas para baixar o consumo de azucre:

1. A froita e o iogur deberían compoñer a sobremesa habitual. Buscade presentacións divertidas e atractivas.
2. Non fagades das larpeiradas "premios" ou recompensa.
3. Lembraide que os alimentos doces están no cume da pirámide. Por iso a ración e a frecuencia de consumo deben ser moi pequenas.
4. Adozade o iogur con anaquiños de froita fresca.
5. Dar sabor ao arroz con leite, as filloas e as cremas feitas na casa engadindo vainilla, canela, limón, laranxa ou follas de menta.
6. Facede xeados caseiros: "pedriñas de xeo con zumes de froita", "rebandas de mazá e laranxa con canela moi frías" etc.
7. Substituíde:
 - As bebidas refrescantes por auga para calmar a sede.
 - As bebidas refrescantes por zumes naturais ou batidos de froitas caseiros para ofrecer unha sobremesa "distinta". Probade con amorodos e iogur ou leite; amorodos con laranxa e canela; batido de mazá con mandarina etc.
 - As salsas comerciais por salsas elaboradas con vexetais.
 - Os pans industriais (molde, pan torrado, pan tipo hamburguesa) por pan fresco.
 - Os alimentos precociñados (rebozados, *nuggets* etc.) por alimentos elaborados tradicionalmente (enfariñados, rebozados con ovo etc.).
 - Os iogures azucrados ou de sabores por iogures naturais.
 - As sobremesas de froitas en almibre, e as froitas en conserva por froita fresca de tempada.



2.4. COIDADO CO SAL!



O **sodio** é un dos compoñentes do sal común. Os alimentos conteñen sodio de forma natural e o noso organismo utilízao para importantes funcións. O exceso de sodio na nosa dieta pode ocasionar problemas de saúde. Seguíde os consellos seguintes para limitar o seu consumo.

O **sal común** (cloruro sódico) contén sodio na proporción **5 g de sal = 2,5 g aprox. de sodio**.

Como media, a nosa poboación duplica o consumo de sal e de sodio aconsellado pola OMS. Lembraide que é o consumo excesivo de sodio o que está relacionado con problemas de saúde tanto na etapa infantil como adulta. Por isto, os profesionais sanitarios aconsellan baixar o consumo do sal, debido ao seu contido en sodio, e/ou consumir outros tipos de sal que non conteñan este elemento.

A nosa fonte principal de sodio son os alimentos preparados ou procesados, teñan ou non sabor “salgado”, como os pans e doces industriais e as salsas comerciais. Coidado!, moitos produtos de consumo habitual na infancia conteñen cantidades excesivas de sodio!

A nosa recomendación é afacerse ao sabor natural dos alimentos dende as primeiras etapas da vida; engadirlle pouco sal ás comidas e consumir máis alimentos frescos de mercado e menos ultraprocesados. No super, ler sempre a etiqueta nutricional.



Na táboa seguinte amosamos a **achega recomendada de sal na infancia**:

Idade Anos	Achega adecuada de sodio (mg/día)	Recomendacións baseadas na prevención das enfermidades crónicas (mg)
1-3	800	Reducir achega se é superior a 1.200
4-8	1.000	Reducir achega se é superior a 1.500
9-13	1.200	Reducir achega se é superior a 1.800
14-18	1.500	Reducir achega se é superior a 2.300

**Sabiades...**

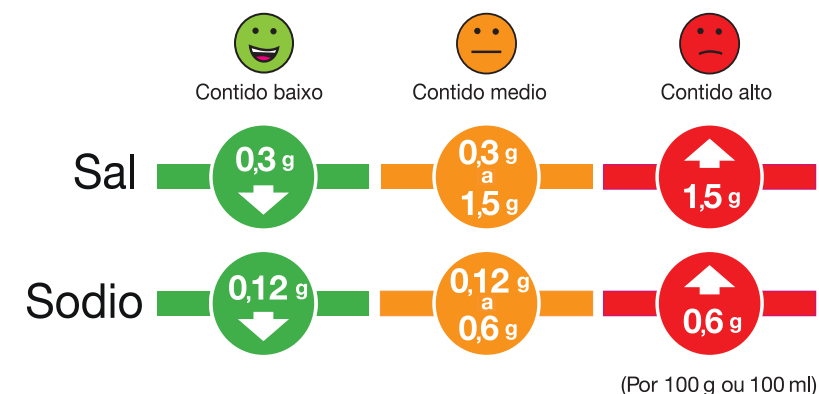
...que hai moitos anos o sal se usaba como conservante natural e “saborizante”. Era tan importante que algúns traballos remunerábanse con sal “salario”. Pero hoxe podemos atopar outras formas de preservar os alimentos como a refrixeración ou a conxelación. E tamén dispoñemos de “saborizantes” naturais como as especias e as herbas aromáticas, que non conteñen sodio.

2.4. COIDADADO CO SAL!

Lembrede as referencias da nosa táboa. Se non dispoñedes dela no momento da compra, elixide entre alimentos similares, os de menor contido en sal ou en sodio. No mercado dispoñemos de moitas marcas comerciais para alimentos similares. **Elixide as opcións menos salgadas, particularmente cando son alimentos de consumo habitual.**

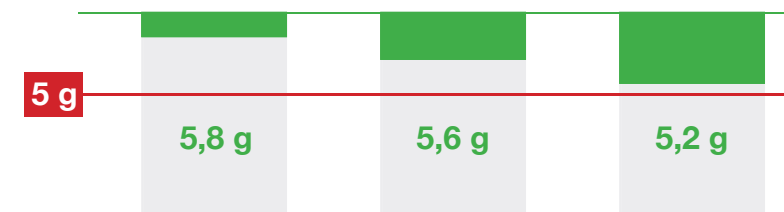
- Os produtos seguintes adoitan formar parte das merendas, almorzos e ceas da nosa rapazada. Fixádevos como están situados na categoría “alto” de sal ou sodio.

Alimento	Cantidade por 100 g de produto	
	Sodio (g)	Sal (g)
Lombo embuchado	1,4	3,5
Chourizo	1,1	2,7
Ketchup	0,9	2,2
Queixo en porcións	0,9	2,2
Mortadela	0,7	1,7
Pizza conxelada	0,6	1,5



- Aquí aparecen algunhas opcións e combinacións de alimentos que, segundo a marca comercial, **poderían superar o tope de 5 g de sal ao día:**

Combinación alimentos	Sal (g)
1 croissant de chocolate + 1 cullerada de salsa de soia + 1 bocadillo de salame	5,8
1 ración xeadado (1 bóla grande) + unha ración de sopa preparada + 1 bocadillo de mortadela + 1 ración de polo empanado e conxelado	5,6
Crema de cacao con abelás (ración para untar) + 1 ración de pizza + 5 lascas de queixo	5,2



- Fixádevos o que supón a achega de determinados produtos ao cómputo diario do sal (tope 5 g), aínda sen ter en conta o total de todos os alimentos consumidos ao longo do día! Observade como substituíndo eses alimentos por outros adecúase mellor ás recomendacións para ese grupo de idade!

Momento do día	“Extras”	Melloras
Recreo media mañá	1 bolsa grande “gusanitos”	2 mandarinas
No xantar	1 culler de salsa tipo ketchup	1 culler de salsa tomate natural
Na saída da escola	1 sándwich salchichón + 2 queixiños	Bocadillo de queixo fresco baixo en sal
Na cea	1 ración grande de pizza precociñada	1 tortilla francesa
	Total 8 g	Total 2,7 g



Alimentos con + sal	Alimentos con - sal	Recomendacións xerais
 Alguns produtos de panadería e pastelería industrial, galletas e biscoitos, cereais para almorzar...	 Pan común ou especial (p.ex. integral) Pastelería caseira.	• Ler SEMPRE a etiqueta nutricional e elixir as opcións menos salgadas para alimentos de consumo frecuente. • Utilizar pan do día anterior para preparar as tostas do almorzo (lembrede non torralas moito!). • Facer repostería en familia. • Engadir froita fresca na mochila.
 Derivados cárnicos. Embutidos, friames, salchichas, hamburguesas e carne picada tipo burger. Carnes salgadas e preparadas. Carnes curadas e produtos da matanza curados.	 Carne fresca de vacún, ave, coello etc. Preparacións a base de carne picada fresca.	• Utilizar a diario as carnes e os peixes minimamente procesados. • Limitar outras preparacións tipo “burger” ao longo do mes. • Substituír bocadillos a base de embutidos por outras opcións como as amosadas no apartado merendas. • Evitar ofrecerlle derivados cárnicos aos máis pequenos, para que se afagan ao sabor natural dos alimentos.
 Queixos curados, algúns de pasta branda, pastas e preparacións a base de queixo, queixo de barra para sándwich. Manteiga salgada. Sobremesas lácteas.	 Iogures. Leite callado. Requeixo. Queixos frescos. Manteiga.	• Limitar os queixos gratinados para preparacións habituais. • Preparar bechamel caseiro para algunhas preparacións ao forno. • Utilizar iogures, batidos de froitas frescas para pequenas colacións e merendas.
 Comidas preparadas e precociñadas. Sándwichs e bocadillos refrixerados. Conservas, en particular de peixes e mariscos. Produtos precociñados.	 Preparacións a base de carne e peixe fresco (carne picada, filetes de peixe...) Legumes secos. Hortalizas e verduras frescas embolsadas.	• Cociñar e conxelar alimentos xa preparados, sexan carnes, peixes ou salsas a base de vexetais. Terédelos listos para consumir cando queirades e dun xeito máis saudable. • As conservas vexetais e de peixe poden constituír boas opcións, sempre que o consumo sexa ocasional.

2.4. COIDADADO CO SAL!

Alimentos con + sal	Alimentos con - sal	Recomendacións xerais
 Sopas para reconstituír. Pastillas para caldo. Aperitivos. Froitos secos fritos e salgados. Salsas comerciais, certos condimentos. Alguns preparados condimentados. Cremas de untar, cremas e salsas doces.	 Sopas e caldos naturais. Froitos desecados. Salsas feitas na casa con pouco sal. Comidas saborizadas a base de herbas aromáticas e cítricos.	- Cociñar “en serie”, aproveitando os recipientes ao vapor. - Preparar e conxelar salsas. - Preparar salsas na casa a base de vexetais (p. ex., cebola, cenorias, laranxa...). - Preparar “cremas de untar” a base de vexetais como mazá en compota, aguacate en guacamole, “pico de galo”, crema de cenoria e aceite de oliva etc. - Evitar as opcións salgadas para a merenda-cea sempre que sexan de consumo frecuente: cambiar o embutido por tortilla de pataca, as patacas frixidas comerciais por unha versión “caseira” con pouco sal, os pinchos de friame por espetos de froitas, algunhas conservas por combinados de queixo, tomate e pemento fresco, os “patés” comerciais polos de elaboración caseira a base de peixes e carnes etc.
 Restauración colectiva: comida rápida, pizzas xa preparadas. Comidas para levar, catering, tapas, petiscos, táboas de embutidos.	 Merendas e comidas preparadas na casa, tapas “quentes”.	Se ides comer fóra da casa, escollede as opcións máis saudables: auga para beber, froita na sobremesa, poucas salsas e aderezos etc.

Lembre que os supermercados e os restaurantes están cheos de opcións saudables. Só hai que atopalas!

Para introducir novos alimentos na dieta, evitade produtos moi saborizados e procesados. O obxectivo é adquirir hábitos alimentarios correctos mediante os sabores naturais dos alimentos.

Lede **SEMPRE** a información nutricional.

Olo! Os embutidos e friames “caseiros” non son garantía de produtos baixos en sal.

“Repasar” os produtos que tomamos ao día de xeito habitual e que poden conter máis sal. Eses constitúen os nosos obxectivos e non os que tomemos de xeito ocasional. Por exemplo, as galletas habituais no almorzo, as salsas que usamos para a pasta, o arroz, a carne picada, a crema de untar para todas as merendas da semana, o embutido para o bocadillo diario etc.



2.5. COIDADO CO EXCESO DE GRAXA!

A graxa é indispensable para moitas funcións do noso organismo como o mantemento da temperatura corporal e da reserva enerxética; a formación dos ácidos biliares e de diferentes hormonas; a absorción de certas vitaminas etc. Ademais, forman parte de distintos tecidos como a masa cerebral ou a pel.

Unha achega de graxa diferente á recomendada, tanto en cantidade coma en calidade, está relacionada co risco para padecer diferentes enfermidades que poden iniciarse xa na adolescencia.

As enfermidades cardiovasculares e metabólicas, ademais de relacionarse coa hipertensión, o sedentarismo ou o exceso de peso asóciase tamén co consumo excesivo de graxa co que se favorece a formación de certas lesións na parede dos vasos sanguíneos.

Os constituíntes principais das graxas son os ácidos graxos (AG). Segundo a clase maioritaria presente en cada tipo de graxa, os efectos para o noso organismo son diferentes:

- **Os ácidos graxos monoinsaturados (AGM) como o ácido oleico**, abundantes no aceite de oliva, achegan moitos beneficios, como axudar a manter os niveis adecuados de colesterol e facilitar o descenso do c-LDL ("colesterol malo").
- **Os ácidos graxos poliinsaturados (AGP) omega 6**, son abundantes en alimentos como os aceites de sementes (aceite de xirasol, de millo etc.) e as nozes.
- **Os AGP omega-3, abundantes na graxa do peixe.** Achegan efectos beneficiosos na función visual, no sistema nervioso e na saúde cardiovascular (accións antiagregantes, antiinflamatorias e vasodilatadoras) ao longo de todo o ciclo vital. Por isto é tan importante tomar peixe!
- **Os ácidos graxos saturados (AGS)** están presentes, polo xeral, nos alimentos de orixe animal en forma de graxa sólida. O seu exceso ten repercusións negativas no sistema cardiovascular, eleva o colesterol e provoca lesións na parede arterial. Algúns aceites vexetais como o de coco e o de palma conteñen tamén certa cantidade de AGS. Atopamos este tipo de graxas en carnes, nos derivados cárnicos como embutidos e friames, e noutros alimentos **como a repostería industrial, as sobremesas lácteas e as cremas para untar.**
- No procesado industrial de certos aceites para obter graxas sólidas, fórmanse moléculas cunha estrutura química coñecida como ácidos graxos "trans" (AGT), con certos efectos negativos para a saúde. Por isto, é recomendable evitar este tipo de graxas ou polo menos non superar o 1% das calorías totais. Os AGT poden estar presentes, principalmente, nos aceites de fritura, nas margarinas, nas manteigas e nas graxas industriais utilizadas na elaboración de produtos de repostería e panificación; nos produtos de aperitivo como algunhas marcas de patacas fritas, *nuggets*, e noutros produtos habituais na alimentación do escolar.

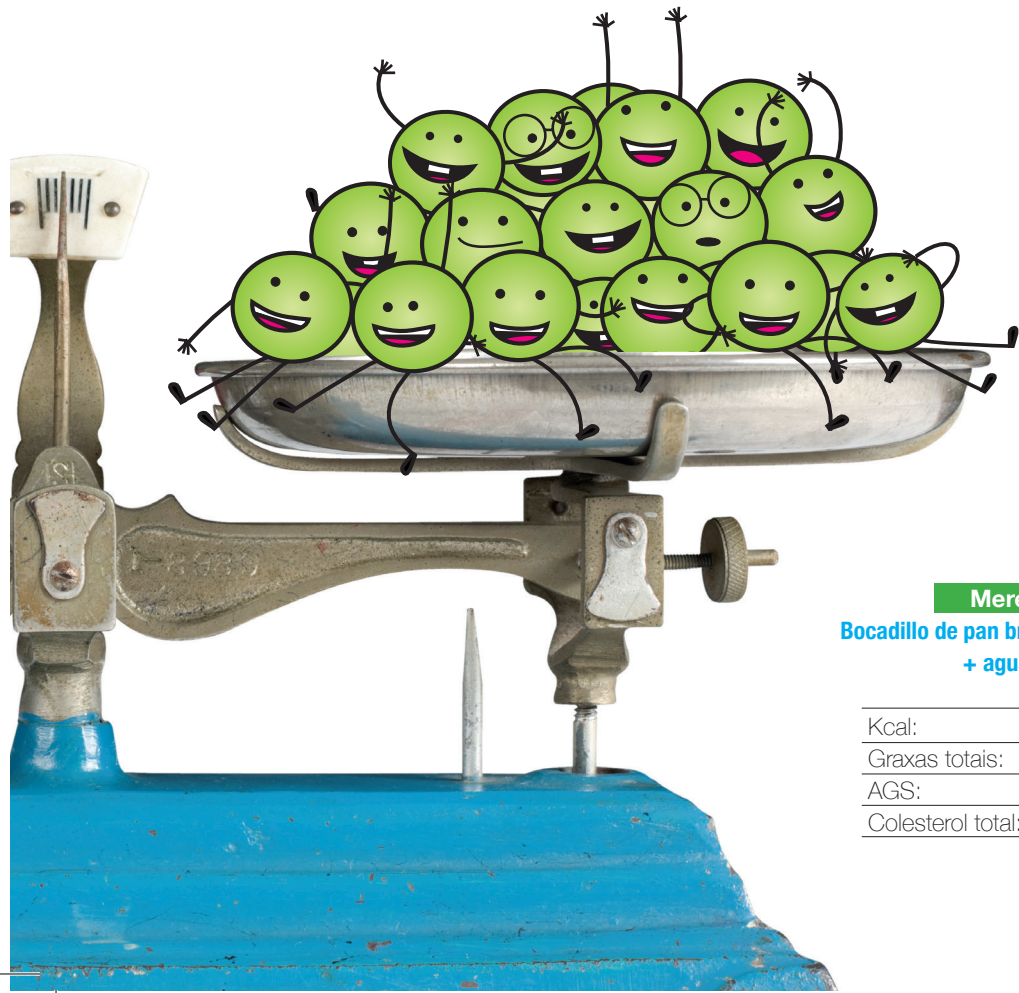


2.5. COIDADADO CO EXCESO DE GRAXA!

Na seguinte táboa amosamos, na segunda columna, as necesidades diarias de enerxía procedente das graxas segundo a idade. Na seguinte columna, as calorías que deberían proceder da graxa. Na última, a equivalencia en gramos de graxa recomendados/día (1 g de graxa = 9 kcal).

Idade anos	Achega recomendada de enerxía (kcal)		Achega recomendada de enerxía procedente das graxas (kcal) *		Achega recomendada de graxa ao día (g)	
2-3	1.250		438		50	
4-5	1.700		595		65	
6-9	2.000		700		78	
	nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas
10-12	2.450	2.300	857	805	95	90
13-15	2.750	2.500	960	875	105	95

*Son cálculos estimados e medios (35% do total da achega enerxética) para rapaces sans. Deben ser considerados de novo cando as aplicamos de xeito individual. Lembrede comentar estes datos co equipo de pediatría. A súa información é a que debe prevalecer SEMPRE.



Alimentos con contido elevado en AGS	Alimentos con contido elevado en AGT **
Manteiga	Galletas de aperitivo
Nata	Produtos animais moi procesados
Sobrasada	Manteiga
Galletas tipo sándwich	Flocos de millo
Chocolate	Lambetadas
Galletas de chocolate	Pasteliños comerciais para merendas
Fiame de cabeza de porco e roxóns	Pastas para enfomar
Queixo de barra	Cremas chocolateadas
"Palmeiras"	Caldo en pastillas
Cordeiro	Tortas e pastelería

**Non todos os alimentos similares conteñen esas cantidades. Son valores medios de diferentes marcas comerciais.

Merenda	Comida
Bocadillo de pan branco + aguacate	3 croquetas de polo + lentellas con patacas e xamón + 2 figos. Pan e auga
Kcal: 341	Kcal: 829
Graxas totais: 15 g	Graxas totais: 35 g
AGS: 1,4	AGS: 8,5
Colesterol total: 0	Colesterol total: 56



Merenda	Comida
Bocadillo de pan de molde + crema de cacao e abelás	1 prato friame variado (salchichón, mortadela e chourizo) + lasaña de carne con bechamel + 1 bola de xeado. Pan e auga.
Kcal: 656	Kcal: 1.070
Graxas totais: 30g	Graxas totais: 68 g
AGS: 8,7	AGS: 29
Colesterol total: 1,6	Colesterol total: 154



A alimentación importa!



Sabiades que...

Un gramo de graxa achega o dobre de enerxía que a mesma cantidade de carbohidratos ou proteínas?

O Consello de Europa vénlles solicitando aos Estados membros que proporcionen unha maior dispoñibilidade de alimentos máis baixos en graxas saturadas



Para unha achega de graxa máis saudable, recomendámosvos o seguinte:

1. Utilizade métodos de cocción como o fervido, o vapor ou o asado para preparacións frecuentes.
2. Empregade aceites vexetais, fundamentalmente de oliva, para cocinar os alimentos. É mellor fritir con aceite de oliva, que soporta mellor as temperaturas de fritura, cambiándoo con frecuencia. Unha vez usado, non debería ser reutilizado para fritir, para non sometelo de novo as altas temperaturas. Se o coamos, poderemos utilizalo outra vez para guisos ou preparacións con temperaturas de coccións máis baixas. Lembraide limitar os fritos e os rebozados.
3. Substituíde a manteiga e a margarina por aceite de oliva, particularmente en preparacións máis frecuentes, para elaborar a repostería caseira, para quentar as tostas do pan etc.
4. Procurade incluír máis de 3 racións de peixe na programación do menú semanal. Intentando que polo menos dúas delas sexan de peixe azul. Este consello é moi recomendable para todos os membros da familia, independentemente da súa idade!
5. En principio, é aconsellable o leite enteiro para a alimentación infantil. Lembraide que a súa graxa supón un perfecto vehículo para moitas vitaminas. Aínda así, seguíde sempre o consello do equipo de pediatría.
6. Cambiade os derivados lácteos moi graxos por outras opcións máis saudables: as cremas de queixo de untar por queixo fresco, as sobremesas lácteas por iogures naturais, a nata para cocinar por leite evaporado etc.
7. Retirade a graxa visible das carnes e a pel das aves. Consumide carne de polo, coello e pavo con máis frecuencia que outras como o cordeiro, que adoita ter máis graxa saturada.
8. Limitade os derivados cárnicos. Para as merendas, limitade os embutidos e friames, a repostería, a pastelería industrial, as galletas recheas de crema con sabor, os biscoitos e os produtos preparados para consumir de xeito rápido. Buscade outras alternativas como pan con atún, con sardiñas en conserva ou con aceite e tomate. Probade tamén con queixo fresco e froitas, batidos de iogur e froita fresca, pan con herbas aromáticas e aceite de oliva ou con racións moderadas de froitos secos sen sal engadido (o puño de cada un é unha boa referencia). Substituíde as cremas para untar chocolateadas, ou con base de queixos e patés, por aceite de oliva e outros alimentos de orixe vexetal como os hummus de garavanzos e outros legumes, o guacamole e outras preparacións a base de aguacate.

2.5. COIDADADO CO EXCESO DE GRAXA!

E agora, falamos un poucoiño do colesterol?

O colesterol é unha substancia presente en todos os alimentos de orixe animal. Os vexetais non o conteñen. É necesario para o normal funcionamento do organismo. A maioría é producido polo fígado, aínda que tamén se obteñen dalgúns alimentos da dieta.

É importante na formación dos ácidos biliares, imprescindibles para a dixestión das graxas. A partir do colesterol prodúcense tamén hormonas (como as hormonas sexuais) e vitaminas (como a vitamina D). Non obstante, a súa elevación excesiva no sangue está relacionada co risco cardiovascular.

O colesterol necesita duns "autobuses" para ser transportado. Estes autobuses chámanse **lipoproteínas**. Existen dúas liñas de "autobús":

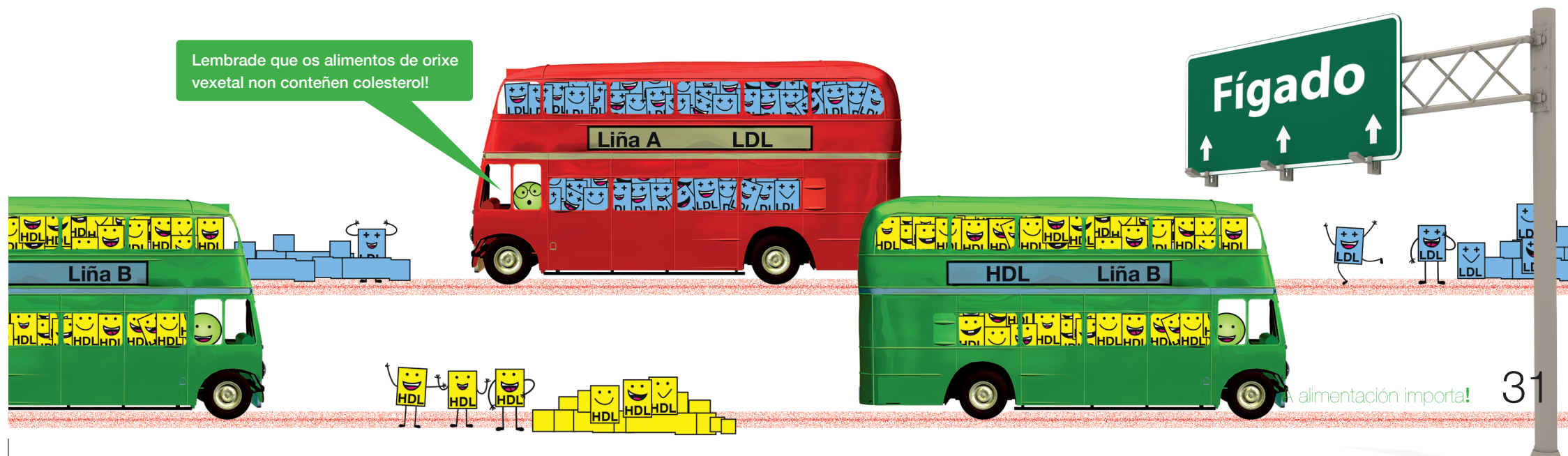
Liña A (lipoproteínas de baixa densidade (LDL): sae do fígado co colesterol novo que o leva a todas as células do organismo que o necesiten. Coñécémolo como colesterol "malo" porque o seu exceso deposítase nas arterias e forma as placas de ateroma.

Liña B (lipoproteínas de alta densidade (HDL): fai o percorrido inverso. Recolle o colesterol e devólveo ao fígado, que o almacena e o utiliza para formar bile. Coñecémolo como colesterol “bo” porque limpa as nosas arterias de colesterol. Ás veces a liña B é incapaz de recoller todos os pasaxeiros, ben porque hai moitos (que entraron pola dieta) ou ben porque se sintetiza en pouca cantidade. Así que “os pasaxeiros” esperan o próximo autobús apoiados na parede arterial. Aí poden acumularse moitos, oxidarse e producirse lesións e placas que obstrúen o espazo para o paso do sangue e ocasionan problemas graves (ateromatose).

O exercicio regular e o uso habitual do aceite de oliva foron asociados co aumento do HDL-colesterol no sangue. Algúns alimentos “sen” colesterol, poden incorporar graxas saturadas e “trans”. Este é o caso dalgúns produtos procesados, que incorporan graxas vexetais “hidroxenadas”. Como xa comentamos, o exceso deste tipo de graxas son igualmente prexudiciais para a saúde.

Contido medio en graxas e colesterol de diferentes alimentos:

Alimentos	Contido medio	
	Graxa (g)	Colesterol (mg)
Leite enteiro	3,5	14
Leite desnatado	0,1	2
Queixo en porcións	45	94
Atún	12	38
Rapante	1,3	60
Xamón curado	4,5	69
Carne de porco magra	8,3	69
Salchichón	38,1	72



Normas de hixiene para conservar alimentos

Na despensa.

Non todos os alimentos necesitan refrixeración para gardalos dun xeito seguro. Unha despensa, por baixo dos 25 °C, é o lugar máis axeitado para gardar o pan, os alimentos secos, as conservas, o leite UHT e as bebidas. Ademais, a despensa é tamén o lugar ideal para gardar algunhas froitas e verduras como:

- As bananas e os plátanos, sensibles ao frío e que non se deben gardar na neveira.
- As que requiran maduración como tomates, aguacates ou froitas con carabuña.
- As patacas e as cebolas, que se deberán dispor nun lugar escuro para evitar que xermolen.

Para todos os casos anteriores deberedes cumprir certas normas:

- Dispoñede os alimentos separados do chan, evitando a humidade, a sucidade e a calor.
- Revisade con frecuencia os alimentos frescos como os plátanos, as laranxas e o queixo. Se tedes algún estragado, con fungos, deberedes retiralo, lavar o recipiente que o contiña, secalo ben e logo volver a colocar os alimentos que queirades preservar, p. ex., as outras pezas de froita.
- Situada á vista das rapazas e rapaces aqueles alimentos que queiramos promover, como as froitas, o leite..., deixade "ocultos" outras bebidas e alimentos dos que "non nos interese" a súa visibilidade.
- Utilizade un armario diferente para os artigos de limpeza co fin de evitar posibles accidentes.

A conxelación é un bo método de conservación, preferible fronte a outros como a salgadura ou o afumado. Mantede o conxelador a unha temperatura de -18° C e lembre seguir estas normas básicas:

- Respectade as indicacións do fabricante para situar os produtos no interior do aparato e evitar un tempo de conxelación excesivo. Usade envases apropiados. **Co vidro, acertamos sempre!**
- Desconxelaos gradualmente. Na véspera, pasade os alimentos do conxelador ao refrixerador. Aínda así, comprobade que xa estean completamente desconxelados antes de cociñalos. Non desconxeleis nunca a temperatura ambiente!
- Non volvades a conxelar alimentos que xa foron conxelados previamente, salvo que se cociñen antes e unha vez arrefriados.
- Mantede uniforme a temperatura do conxelador, sen introducir alimentos aínda quentes.
- Podemos desconxelar no microondas, pero con este método poden quedar puntos "fríos" e "quentes" co risco de contaminación. Por isto, o mellor é cociñalo e consumilo inmediatamente.
- Cando vaiades a desconxelar, o conxelador ten que estar libre de alimentos. No caso dun corte na electricidade é mellor deixar os alimentos dentro coa porta cerrada. Logo, se os alimentos están desconxelados, pero aínda fríos, pódense cociñar de forma inmediata. Se o corte foi moi longo, mellor non arriscar!.





No frigorífico deben conservarse todos os alimentos que inclúan a recomendación de: “Conservar refrixerado”, particularmente o leite pasteurizado, a carne ou as comidas preparadas. A temperatura por baixo dos 5 °C frea a proliferación de microorganismos. Algúns produtos que poden conservarse a temperatura ambiente, como o leite UHT e as conservas, deben refrixerarse unha vez abertos.

Os consellos seguintes son ben doados de seguir!

- Aplícase a “norma das dúas horas”, como o tempo límite que deberá pasar dende que mercamos un alimento que necesita ser refrixerado ata que chega a neveira.
- Usade recipientes apropiados para impedir que a comida se oxide ou se reseque. Gardade en recipientes de vidro ou nun recipiente adecuado tapado o contido restante das latas de conserva abertas.
- Evitade mesturar os alimentos crus cos xa preparados para consumir. Sitúade as carnes, as aves e os peixes crus, xa limpos da “tripa” e “miúdos”, na zona máis axeitada para evitar pingar a outros que xa estean preparados para o seu consumo, cun posible risco de contaminación.
- Arrefriade ben os alimentos cociñados antes de gardalos. Se os introducimos un pouco quente, modificaremos a temperatura do interior do frigorífico.
- Mantede pechada a porta do frigorífico o máximo tempo posible, para acadar unha temperatura óptima no seu interior. Evitade encher a neveira excesivamente. Deixade espazo entre os produtos, para que o aire poida circular e a neveira funcione de xeito eficiente.
- Non lavedes os ovos ata o momento do consumo inmediato. A casca sérvelles de envoltura protectora e se a mollamos perden a dita protección.
- Consumide en primeiro lugar os alimentos que levan máis tempo almacenados a partir da data de consumo preferente e de caducidade.
- Rexeitade os alimentos cun olor, cunha textura ou cunha cor que non correspondan coas súas características habituais.
- Para conservar e darlle sabor a alimentos como as carnes e os peixes, unha boa idea é engadir un chorriño de aceite, allo e perexil mentres estean na neveira.
- Lembraide que os microorganismos poden proliferar a temperaturas baixas, aínda que dun xeito máis lento. Por isto, deberase recoller calquera vertedura inmediatamente, e limpar ben a zona.
- Seguíde sempre as normas de almacenado, segundo indique o fabricante.

PREPARADOS... LISTOS... IMOS COCIÑAR

4

A lección primeira da alimentación saudable consiste en aprender a elixir e a preparar alimentos.

Fagamos unha clase práctica participando toda a familia!

Pero antes de comezar, aconsellamos:

- 1.** Recoller o pelo. Axeitar a roupa que imos usar para cociñar.
- 2.** Manter limpa a superficie de traballo. Lavar e secar a táboa de corte cada vez que axeitemos os distintos alimentos, en particular a carne, o polo e o peixe.
- 3.** Lavar as mans tanto como sexa necesario. Deixalas limpas de detergentes e xabóns antes de empezar.

4. Cando as meniñas e os meniños entran na cociña:

- Déixadeos axudar na planificación e na elaboración das comidas.
- Permitídelles que ulan e manipulen alimentos, repasando as normas básicas de hixiene.
- Encargádelles pequenas tarefas. Adornar, aderezar, xuntar, engadir os alimentos para cociñar etc.
- **Pensar sempre na súa seguridade:** o lume, o aceite e o rabo da tixola, os coitelos, as mans molladas e a corrente eléctrica... Delimitade unha zona de seguridade arredor da cociña.
- **Xogade:** cada un proba un pouquiño do que prepararon os demais, prepara distintos aliños para un mesmo alimento (p. ex., ensalada con salsa de iogur, con cítricos, con distintas herbas etc).
- **Participade activamente:** poñer e retirar a mesa; secar os pratos etc.



5. Elaborar preparaci3ns sinxelas para afacerse aos distintos sabores dos alimentos. M3is tarde, ides enriquecer os pratos incorporando novos produtos.

6. Manter o sabor orixinal do alimento. Se dende a infancia os habituamos a aceptar os alimentos cun baixo contido en sal ou en azucre, posiblemente manter3n este h3bito ao longo da vida. Por isto, non 3 recomendable salgar ou engadir azucre en exceso, nin "disfrazar" a comida con salsas comerciais. Recordamos que a froita, os zumes ou os alimentos l3cteos xa conte3nen azucres de forma natural, polo que non 3 necesario engadir m3is. Do mesmo xeito, 3 recomendable ofrecer m3is alimentos frescos e de tempada, dado que os m3is procesados adoitan ser habitualmente m3is salgados e azucrados que os naturais.

Para preparar alimentos de forma segura, a **Organizaci3n Mundial da Sa3de** recomenda:

- 1. Elixir alimentos tratados hixienicamente** dende a s3a orixe.
- 2. Cocin3r ben os alimentos** (acadando un m3nimo de 65 3C no centro do produto).
- 3. Consumir** os alimentos inmediatamente **despois de cocin3los** ou **conservalos adecuadamente**.
- 4. Requentar os alimentos correctamente** (m3nimo 65 3C no centro do produto).
- 5. Evitar o contacto entre alimentos cr3s e cocin3ados.**
- 6. Lavar as mans** con tanta frecuencia como sexa necesario.
- Manter escurpulosamente **limpas todas as superficies** de traballo na coci3a.
- 8. Protexer os alimentos** de roedores e doutros animais.
- Utilizar **auga apta** para o consumo.



Técnicas de cociñado. Co tratamento térmico dos alimentos favorecemos a súa dixestibilidade e evitamos a contaminación. Pero se non o facemos correctamente, podemos perder nutrientes ou incorporar substancias tóxicas.

Consellos para cociñar correctamente:



1. Coa técnica do fervido, procurade minorar as perdas nutricionais:

- Utilizando pouca cantidade de auga.
- Engadindo o alimento cando xa ferve o líquido.
- Cortando os vexetais en anacos grandes, sen pelar.
- Evitando o remollo.
- Lembraide que podedes utilizar a auga da cocción para outras preparacións como sopas, caldos e purés, sempre que se utilice antes de 24 horas e sexa conservada mentres tanto nun tarro de cristal.



2. Coa cocción ao vapor consérvanse mellor algunhas vitaminas que se perden na auga da cocción. Por isto, é unha das técnicas máis recomendables para preparar as hortalizas e verduras.



3. As preparacións ao forno son moi aconsellables dende o punto de vista nutricional, particularmente cando se inclúan na mesma receita o peixe, as patacas e as hortalizas como o tomate ou a cebola. Os sabores e as graxas saudables dos peixes mézclanse e enriquecen o prato, fano moi palatable ao gusto dos nenos e, polo xeral, adoitan ser menos calóricos que os fritos.



4. Nos microondas as perdas de nutrientes son mínimas. Se cociñades carnes ou peixes, procurade que o interior do alimento se acade unha temperatura capaz de eliminar os microorganismos, pero deberedes seguir sempre as indicacións do fabricante. É un método apropiado para requentar as verduras.





5. os “salteados” e refritos

adoitan preservar a calidade nutricional dos alimentos ao ser un tratamento moi curto. Para acompañar alimentos como arroz ou pasta, son moi recomendables os de tomates, pementos, allo e cebola; os de cogomelos con ovo batido etc. Particularmente como substitutos das salsas comerciais.



6. o cociñado “á grella”

pode xerar substancias tóxicas e cancerixenas, particularmente pola presenza do fume directo sobre os alimentos, as altas temperaturas ás que son sometidos e as graxas engadidas.

É mellor non abusar!



7. os fritos aumentan o valor calórico dos alimentos.

Por isto, aínda que sexan ben acollidos polos rapaces, non debemos abusar da súa frecuencia.



Lembrete!

O aceite máis adecuado para fritir é o aceite de oliva, xa que tolera mellor as altas temperaturas que os de sementes. Contén unha maior cantidade de compostos antioxidantes e forma menos compostos de degradación.

Deberase incluír o alimento cando se acade a temperatura axeitada (uns 180 °C). O obxecto é reducir o tempo de fritura e evitar así unha absorción excesiva de aceite. Ao introducir produtos conxelados, deberán incorporarse pouco a pouco para que non baixe excesivamente a temperatura.

Procurade fritir con abundante aceite quente, cubrindo o alimento, pero sen queimalo.

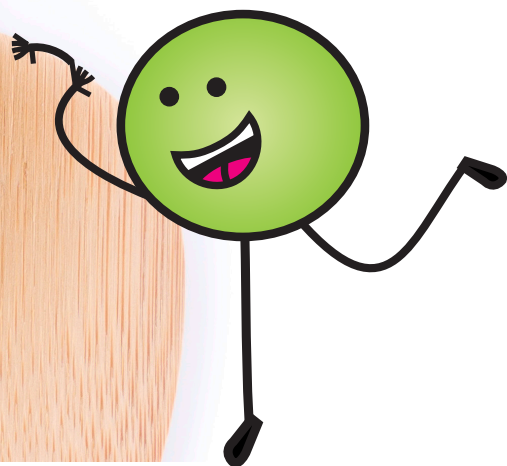
Olo! coa costra requemada e co pardeamento excesivo dalgúns alimentos ricos en carbohidratos despois de cociñalos. Pódense estar xerando substancias tóxicas para a saúde!

Unha vez frito, o alimento deberase colocar sobre papel absorbente para eliminar o aceite sobrante.

Lembrete non utilizar diferentes tipos de aceite ou graxas para unha mesma fritura.

Coade sempre o aceite despois do seu uso. Aconsellamos reutilizalo para outras preparacións (guisos...) que non requiran temperaturas excesivas.

Se o aceite ten unha cor escura despois do seu uso, non o utilicedes! Debedes recollelo nun recipiente e levalo ao contedor de recollida de aceite usado. Non o tiredes polo vertedoiro!





O feito alimentario integra outros aspectos ademais do nutricional.

A capacidade de socialización, de evocación ou de aprendizaxe forman parte importante do proceso. Por isto, non é aconsellable ser demasiado restritivo nin manifestar unha preocupación excesiva pola comida.

Seguíde os seguintes consellos no momento de sentar á mesa. Lembraide que as experiencias positivas favorecen a adquisición natural de alimentos e establecen as bases duns hábitos saudables ao longo da vida.

1. O televisor ou calquera outro tipo de pantallas non están convidadas á mesa!

Comer co televisor impide a conversa familiar, interfere coa secuencia normal da achega da comida e provoca moitas veces excesos ou defectos na cantidade de alimento consumido. Por isto non é recomendable "entretelos" para que coman, e menos aínda facendo uso do televisor ou doutro tipo de pantallas. Ademais, as pautas que aparecen na publicidade de alimentos e bebidas por estas canles non son sempre as máis adecuadas para a idade infantil.

2. Buscade momentos agradables e fomentade a conversa!

Sempre é recomendable compartir, na medida do posible, as comidas coa familia. Deberemos buscar un ambiente relaxado e tranquilo. O momento do xantar é moi axeitado para comentar experiencias e aspectos agradables das xornadas laboral e escolar. Tamén podemos destacar aspectos positivos cos alimentos: como lles gustan máis, como cheiran, a que lles recordan etc. Agora xa será máis doado a proba e a aceptación dos novos alimentos. Lembraide que convidar á vosa mesa a amigos e familiares de cando en vez pode supoñer unha perfecta clase práctica!

3. Non é recomendable instar ós pequenos a acabar pronto a comida,

expresando prisa ou urxencia para recoller a mesa. Isto pode derivar en certas condutas desfavorables. Do mesmo xeito, aconséllase evitar conflitos ou discusións, teñan ou non que ver co feito alimentario.

4. Intentade ser flexibles!

Non hai que preocuparse ante o rexeitamento a probar novos alimentos. Tan só temos que ofrecérllelos en ocasións sucesivas e, aos poucos, acabaranos introducindo na súa dieta. Non é conveniente forzalos nin rifar xa que os alimentos nunca deber ser utilizados como premio ou castigo. Se non queren comer, non é boa práctica substituír alimentos que non lles gustan por outros do seu agrado. É mellor animar a probar o alimento e, se non se consegue, esperar e volver a intentalo noutras ocasións. Para facilitar esta tarefa, podemos usar a imaxinación. Por exemplo, podemos organizar un campionato de chefs na casa. Facemos equipos (papá e a avoa; mamá e os tíos) que elaborarán receitas ricas. Os xuíces, que terán que probar o cociñado, serán os máis pequenos da casa.

5. Comezade a previr desordes alimentarias e certas obsesións coa imaxe corporal.

Aínda que os trastornos de tipo alimentario son xerados por moitos factores, os determinantes sociais poden ter certa responsabilidade, particularmente cando van sendo máis maiores. O ideal de beleza na nosa sociedade actual pode influír na autoestima e na percepción da propia imaxe corporal. Algúns destes consellos poder servos de utilidade:

- Aprenderlles a apreciar as súas calidades persoais sen incluír as físicas.
- Comentade aspectos positivos dos alimentos (que rico, dannos forza, é a comida preferida dos seus heroes favoritos etc.)
- Evitade comentarios do tipo: “engorda” ou “adelgaza” ao referirse aos alimentos.
- Evitade comentar a achega calórica, particularmente en alimentos necesarios para eles.
- Aprender a ser críticos con certos modelos de beleza.

6. Incluíde hábitos básicos de hixiene

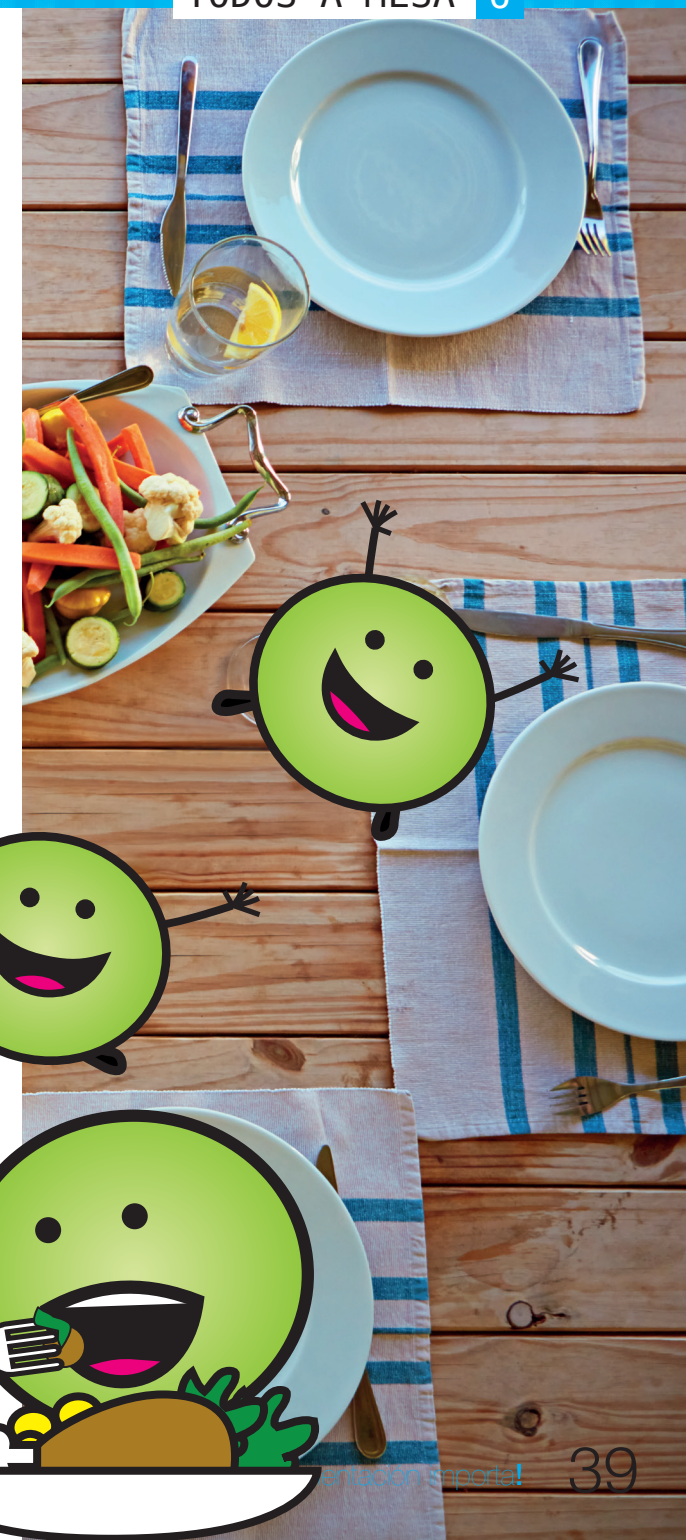
Un patrón alimentario saudable deberá ser seguro. Cando os máis pequenos manipulan ou toman alimentos é un bo momento para aprender normas básicas de hixiene. Conservar correctamente os alimentos, preservalos de posibles contaminacións e preparalos baixo as normas básicas de hixiene, deben ser aspectos integrados na aprendizaxe. Por suposto, é imprescindible lavar as mans antes de cada comida. E logo, volvémoslas lavar e cepillamos os dentes!

7. Como resumo, queremos que vos animeades a:

- Favorecer un modelo alimentario familiar que permita a supervisión, a socialización e a adquisición de hábitos de saúde.
- Interpretar correctamente os sinais de fame e plenitude e respectalas. Alentar as meniñas e meniños a escoitar os sinais “internos” de fame e de saciedade.
- Fomentar os horarios regulares. Evitar a achega alimentaria en calquera momento e lugar.
- Ser quen de valorar a publicidade de alimentos e bebidas dun xeito crítico. Demandar información para que as escollas de alimentos sexan o máis saudables posible.
- Evitar a “sobreabundancia”

Que valoramos negativamente?

1. A ausencia de planificación na compra de alimentos, de horarios regulares e de habilidades culinarias na familia.
2. As dietas monótonas, repetitivas, con ausencia de alimentos densos en nutrientes.
3. O aumento do tamaño das racións. O exceso proteico nos primeiros dous anos de vida. O exceso e a baixa calidade da graxa no período escolar.
4. O uso de alimentos ultraprocesados, precociñados e de comida rápida. O exceso de alimentos densos en enerxía e cunha pobre densidade nutricional.
5. O uso de métodos de conservación ou de preparacións pouco adecuados (requentar repetidamente, rebozados, fritos).
6. O consumo excesivo de sal entre a poboación infantil. Pódense buscar exemplos co contido en sal de alimentos de consumo habitual (“ganchitos”, “gusanitos”, queixiños en porcións).
7. A presenza habitual de bebidas azucradas. Pódense buscar exemplo do contido en azúcar de moitos alimentos.



7.1. MANTEDE UN ADECUADO HORARIO DE COMIDAS

O establecemento dun adecuado patrón na distribución das comidas ao longo do día, favorece a adquisición dun hábito saudable e axuda ao correcto proceso da dixestión. **Aconséllanse 5 comidas ao día, 3 principais** (almorzo, xantar e cea) **e 2 merendas lixeiras a media mañá e a media tarde**. Esta pauta non é estrita e pode adaptarse en función das preferencias ou características individuais. Con todo, si é importante manter a norma de establecer un horario e evitar o salto dalgunhas comidas ou de petiscar entre horas.

Almorzo



Media mañá



Xantar



Merenda



Cea



1



2



3



4



5

7.1. MANTEDE UN ADECUADO HORARIO DE COMIDAS

30≈40%

Xantar

10%

Media
mañá

25%

Almorzo

10≈15%

Merenda

20%

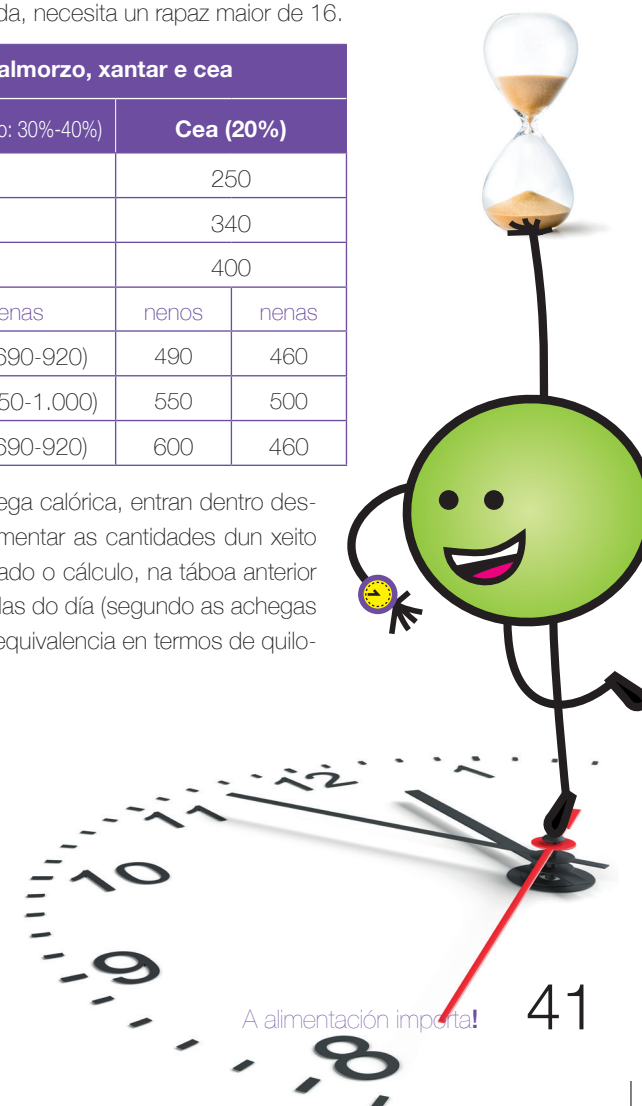
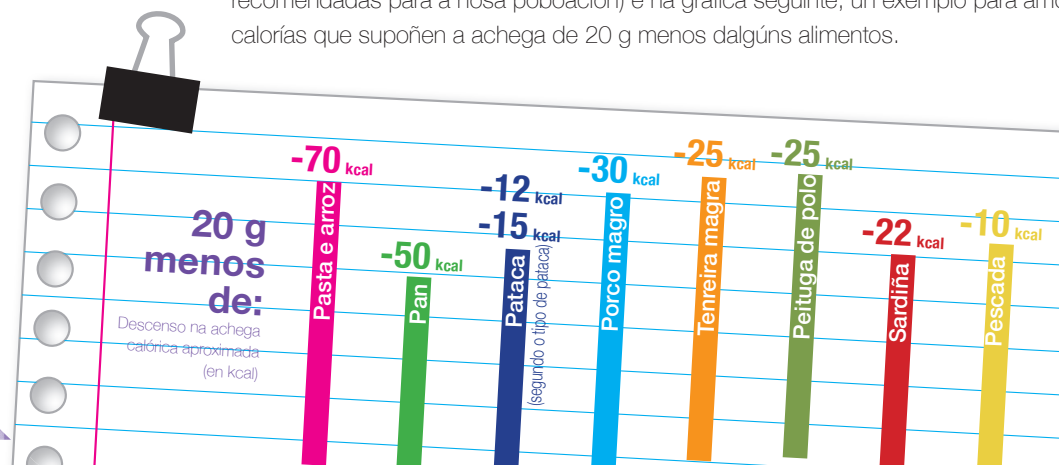
Cea

Recordade distribuír a achega calórica de forma axeitada ao longo do día. En principio, aconséllase repartir o valor calórico total (VCT) do seguinte xeito: o 25% no almorzo, o 35% no xantar (cun rango aceptado entre 30-40%), o 20% na cea e o 10-15% para cada unha das dúas merendas.

Segundo as achegas recomendadas de enerxía para nenos e nenas entre 2 e 9 anos, o 35% do VCT para o xantar supón unha achega calórica que vai dende aproximadamente **400 kcal arredor dos dous anos de idade ata 700 kcal aos 9 anos**. No seguinte grupo de idade, o valor da achega recomendada vai dende as 805 kcal que necesita unha nena de 10 anos e as **1050 kcal** que, en teoría e para unha actividade física moderada, necesita un rapaz maior de 16.

Idade anos	Achega de enerxía diaria (kcal)		Contribución porcentual kcal/día no almorzo, xantar e cea					
	Nenos e nenas		Almorzo (25%)		Xantar (35%) (Rango permitido: 30%-40%)		Cea (20%)	
2-3	1.250		312,5		437 (375-500)		250	
4-5	1.700		425		595 (510-680)		340	
6-9	2.000		500		700 (600-800)		400	
	nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas	nenos	nenas
10-12	2.450	2.300	612,5	575	857 (735-980)	805 (690-920)	490	460
13-15	2.750	2.500	687,5	625	962 (825-1.100)	875 (750-1.000)	550	500
16-19	3.000	2.300	750	575	1.050 (900-1.200)	805 (690-920)	600	460

No capítulo final, propoñémosvos un catálogo con exemplos de menús que, segundo a achega calórica, entran dentro deste rango. Para adecuar o menú en función da idade dos rapaces, lembrade minguar ou aumentar as cantidades dun xeito proporcionado entre os distintos alimentos que integran o menú. Para que vos sexa máis doado o cálculo, na táboa anterior aparece en primeiro lugar, o cálculo teórico da enerxía aconsellada para cada unha das comidas do día (segundo as achegas recomendadas para a nosa poboación) e na gráfica seguinte, un exemplo para amosarvos a equivalencia en termos de quilocalorías que supoñen a achega de 20 g menos dalgúns alimentos.



A alimentación importa!

7.2. OFRECEDE UNHA GRAN VARIEDADE DE ALIMENTOS

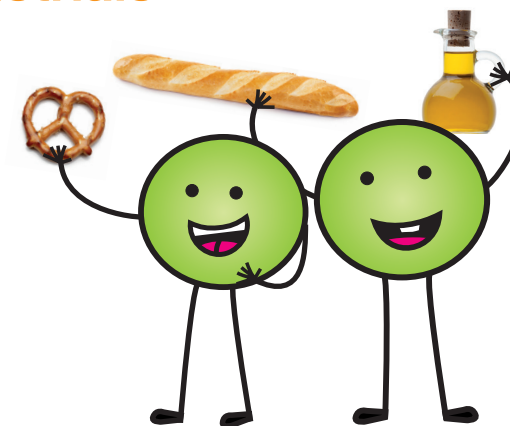
Salvo o leite materno nos primeiros seis meses de vida, ningún alimento presenta todos os nutrientes necesarios. En función dos diferentes grupos, cada un achega distintas propiedades e beneficios para un desenvolvemento óptimo. Aconséllase por isto ampliar “a carta” do noso restaurante doméstico, fomentando a inclusión de novos ingredientes, receitas e preparacións culinarias, en función dos consellos da roda dos alimentos. Unha boa idea é ofrecer “as novidades” ao principio de cada comida, xusto cando se ten máis apetito.



Alimentos ricos en carbohidratos



1 a 2 en cada comida
Polo menos a metade integral
Non doces industriais



No día:

5 raciones

4 cores diferentes

3 pezas de froita

2 pratos de verduras

1 cítrico

Na semana:

- **Combinar peixe, ovos e carne**

- **Garantir:**

2 racións de peixe azul

2 pratos de legumes

**3 - 4 raciones diarias
de lácteos**

Alimentos ricos en proteínas



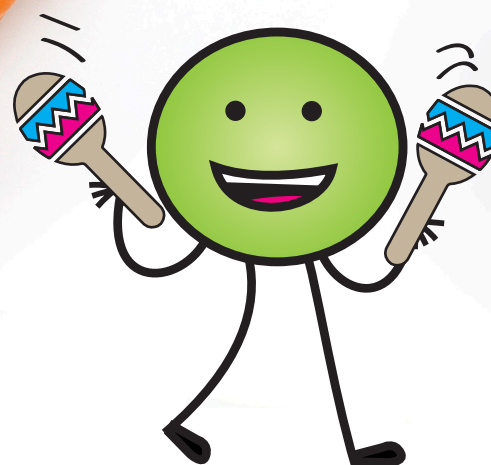
7.3. ELABORADE E OFRECEDE PRATOS ATRACTIVOS

Ben presentados incluíndo tamén diferentes texturas, sabores e combinacións, para estimular o apetito e a aceptación dalgúns alimentos. Cando hai alimentos novos, aconséllase servir os pratos con pouca cantidade destes e ir incrementándoa aos poucos para mellorar a aceptación.



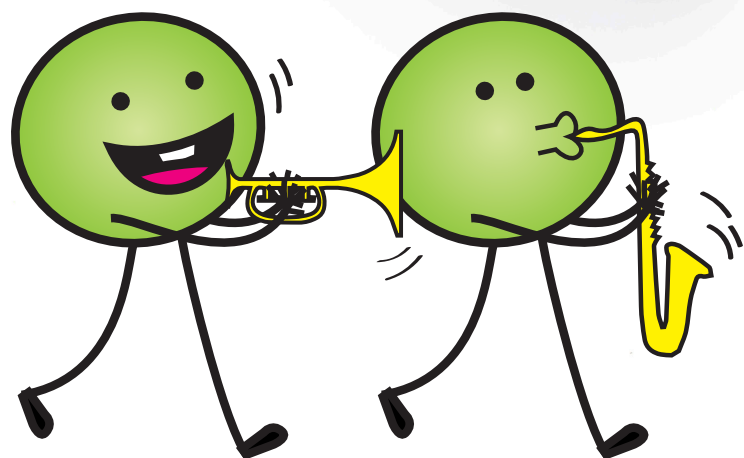
7.4. LIMITADE O CONSUMO FRECUENTE DE COMIDA RÁPIDA

O consumo habitual de alimentos envasados, preparados e precociñados, pizzas, derivados cárnicos, lambetadas e pastelería industrial **pode propiciar o desenvolvemento de patoloxías como a obesidade infantil.** Sempre podemos atopar alternativas máis saudables a base de alimentos frescos, fáciles de preparar e que precisan pouco tempo de elaboración. Isto é particularmente importante para as merendas e as ceas infantís.



7.5. PREVIDE OS ATRAGOAMENTOS

A partir do terceiro ano de vida, no que xa se incorporaron practicamente todos os alimentos na dieta, **os cambios na textura e os anacos poden inducir algún perigo de atragoamento**. Algunhas preparacións supoñen un alto risco, como a introdución de hortalizas crúas (cenoria, apio) froitos secos ou desecados (cacahuetes, noces, pasas), algunhas froitas (arandos ou cereixas) e outros produtos como salchichas, grans de millo e caramelos.



7.6. SERVIDE RACIÓNS E TEXTURAS ADECUADAS

Unha ración na idade infantil non é a mesma que unha ración para a idade adulta. É preciso aprender a comer con moderación, servindo os alimentos en función do tamaño da ración recomendada. Ademais, podemos incluír unha serie de estratexias como servir o alimento en cada prato e prescindir das fontes na mesa, fomentar un consumo responsable aínda cando os alimentos sexan moi do agrado do comensal, seguir un horario adecuado de comidas etc. O concepto moderación hai que asocialo sempre ao de variedade: un pouco de cada cousa e non moito dunha soa. É importante lembrar que unha persoa obesa non é sinónimo dunha persoa sa.

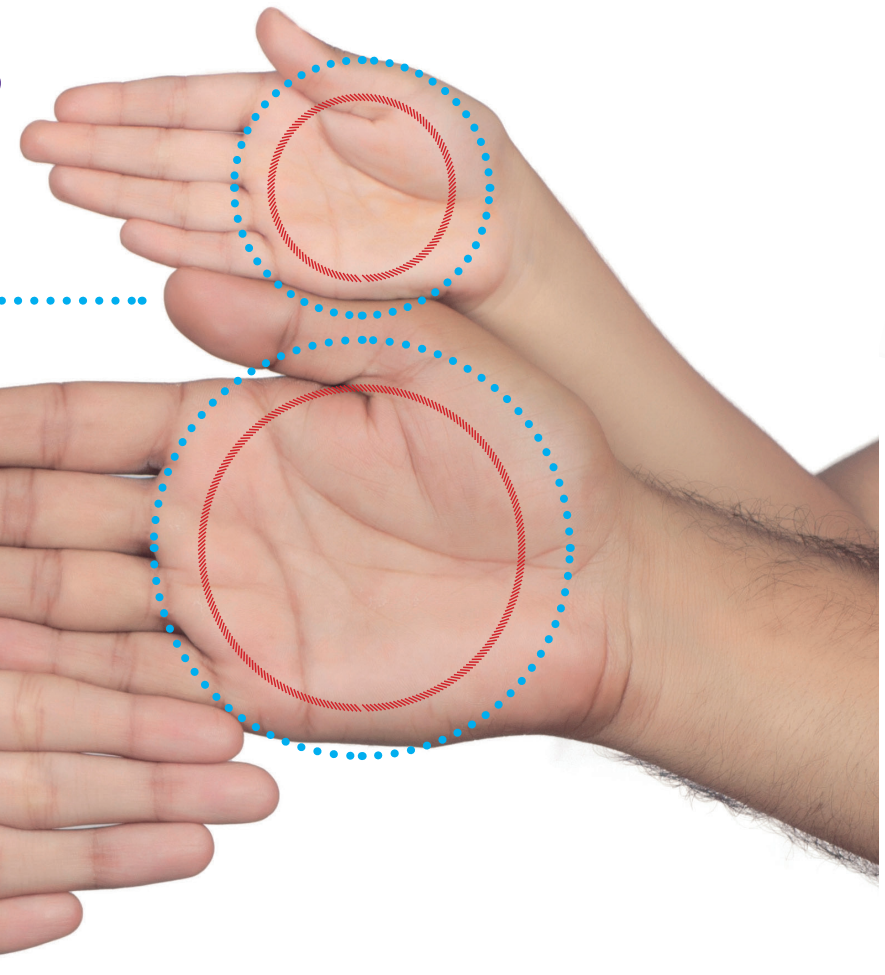
A consistencia, **o tamaño das porcións e a textura dos alimentos teñen que ser adecuados á idade e á maduración de cada persoa.** Cada un deles vai acadar o desenvolvemento motor necesario para permitir unha deglución óptima nos distintos momentos do seu crecemento. Seguíde sempre as instrucións do persoal sanitario para pasar sucesivamente de líquido a papa e a sólido. Polo xeral, é recomendable favorecer canto antes a mastigación dos alimentos sólidos, evitando prolongar excesivamente as consistencias brandas e trituradas. Aínda así, non teñades prisa e consultade sempre calquera cambio. Por último, non esquezaes que á hora da comida é necesaria sempre a supervisión dun adulto.

Tamaño orientativo das racións en función dos distintos grupos de alimentos

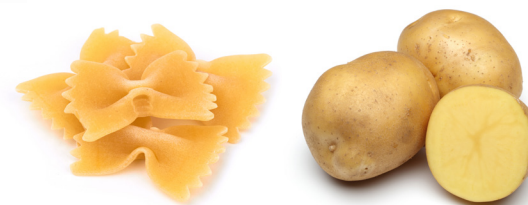
Peixes



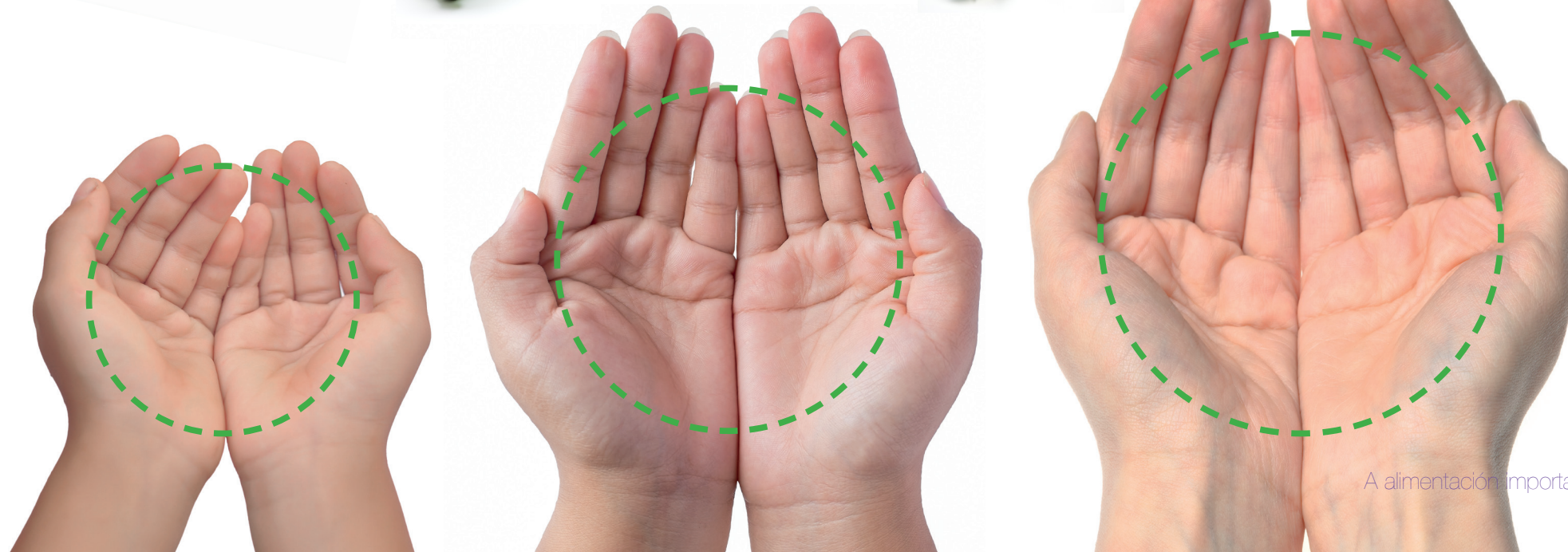
Carnes

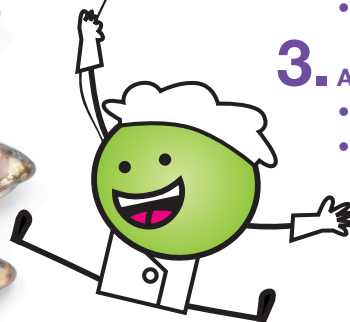


Pasta, pataca, arroz, pan...



Verduras e vexetais





7.7. INTENTADE MELLORAR A ACEPTACIÓN DOS PRATOS DE PEIXE

Entre as causas de rexeitamento están o sabor, o cheiro e as espiñas. Seguíde estes consellos para mellorar a súa aceptación:

1. Asociádeo a receitas moi populares entre os máis pequenos:

- Pizza con anaquiños de peixe branco.
- Croquetas de peixe triturado e esmiazado. Por exemplo, bacallao ou pescada con allo e perexil.
- Empanadillas de peixe ou de atún.

2. Ofrecédelles peixe en preparacións sen espiñas:

- Hamburguesa de peixe sen espiñas saborizada con herbas aromáticas e especias.
- Salpicón de peixe con olivas, ovo cocido, pementos verdes e vermellos...
- Toros de peixe branco rebozado en fariña e ovo sen espiñas, cun toque de allo e perexil.
- Sopa de peixe con saborizantes naturais como o allo porro ou o apio.

3. Asociade o consumo de peixe a momentos agradables:

- Bocadillo con atún en conserva para as excursións.
- Barquiñas de mexillóns ben decoradas para días de festa etc.

Poderás ver moitísimas ideas en <http://alimentateben.xunta.gal>

Alimentate
ben

PONLLE AS
PILAS AO TEU
BOCATA



O SABOR DA
AVENTURA
ESTÁ NO MAR

7.8. INTENTADE MELLORAR A ACEPTACIÓN DOS PRATOS DE VERDURA

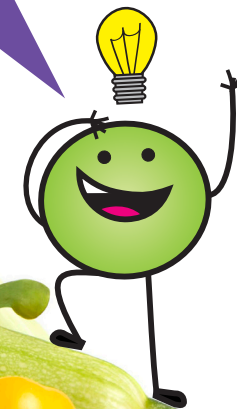
Continuade coas mesmas verduras que se inclúen nos purés do primeiro ano (o seu sabor xa foi aceptado) pero cambiando aos poucos a súa presentación.

Por exemplo, podedes:

- Introducir canto antes pratos de culler que inclúan hortalizas e legumes, arroz...
- Incluídeas en receitas ben aceptadas: arroz con verduras, canelóns, salsa de tomate natural.
- Ofrecer sopas e caldos con verduras picadas en xuliana con pasta.
- Preparar as xudías verdes e as cenorias ao vapor, en dadiños aliñados con aceite de oliva.
- Elaborar pequenos pasteis de verduras.

Incluídeas sempre, tanto na comida como na cea. Serán percibidos polos rapaces como “alimentos familiares e habituais” e pouco a pouco conséguese a súa aceptación definitiva.

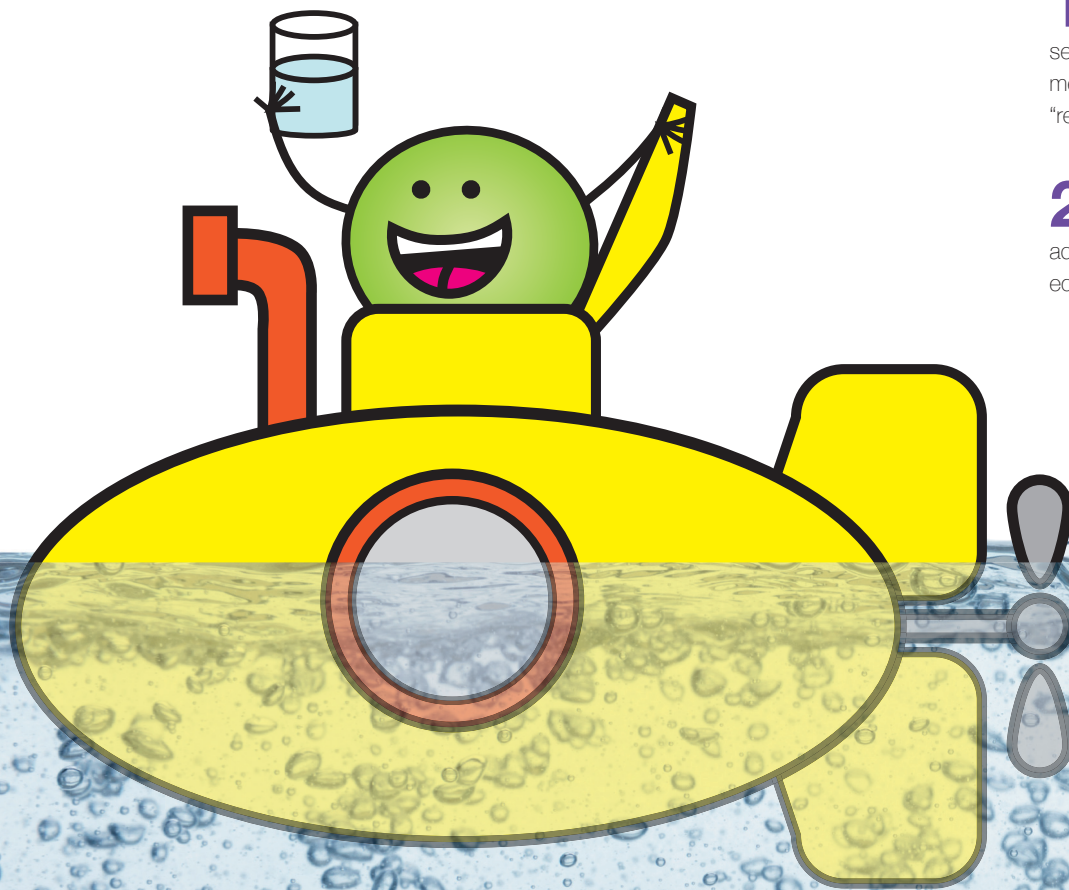
Asocialas a momentos agradables e festivos. Con frecuencia, en celebracións infantís ofrécense alimentos como embutidos e derivados cárnicos, cremas chocolateadas e bebidas azucradas. En paralelo, resérvanse para o diario outros alimentos que “hai que comer”. Con este modelo facilítase a asociación de certos produtos alimenticios non adecuados para a idade infantil a situacións prazenteiras.



7.9. RECORDADE AS NECESIDADES DE HIDRATACIÓN

A auga

sempre é a bebida de elección



Na casa, cómpre que a auga estea situada sempre na mesa familiar, á vista e como bebida de elección para toda a familia. O consumo de leite no xantar engadiría un valor calórico extra á comida, desprazando o consumo doutros alimentos tamén moi necesarios. Por outra parte, a absorción do calcio do leite no intestino pode competir coa do ferro, elemento que desempeña importantes funcións no noso organismo e que está presente, particularmente, nos alimentos que inxerimos coa comida do mediodía.

1. As bebidas azucaradas e refrescos non deberían estar presentes nas mesas familiares en datas especiais ou festas infantís. Os nenos poden asociar momentos e sensacións prazenteiros con este tipo de produtos e situalos na categoría “premios” ou “recompensas”.

2. Moito ollo coas bebidas “enerxizantes” e co seu posible contido, ademais do azucre, de excitantes como a cafeína. Algunhas marcas adoitan conter a cantidade equivalente a unha cunca de café negro.



Ollade estas ideas:

Limoadas, laranxadas e cubiños xeados feitos na casa

Imaxinación tamén para as festas!

Batidos de hortalizas e froitas aromatizados con cítricos, canela, vainilla...

Leite e batidos a base de leite para as merendas e os almozos

As veces, como sobremesa

Os pratos de culler ofrecen un extra de hidratación



7.10. MOSTRA DUN MENÚ ACONSELLABLE E OUTRO NON ACONSELLABLE

Temos este menú!

Fixádevos no exemplo seguinte: imos contar racións seguindo as indicacións que vos acabamos de amosar.

Recordade os números:
2 pratos de **hortalizas**
e verduras,
3 pezas de **froita,**
3 racións de **lácteos...**

Exemplo modelo A

Almorzo	1	1 vaso (200 ml) 1 rebanda grande 1 peza grande	Leite Pan integral Laranxa
Media mañá	2	1 peza grande 1 envase	Mazá iogur
Xantar	3	1 ración Gornición 1 ración 1 rebanda grande 1 unidade	Robaliza ao forno Patacas con chícharos e tomate ao forno Ensalada con leituga, noces e aguacate Pan integral Plátano
Merenda	4	½ cunca 60 g	Uvas Queixo fresco
Cea	5	1 ración 1 envase 1 rebanda grande	Xudías verdes con cenorias e dadiños de polo á grella e arroz en branco iogur Pan branco

- ✓ Distribución en 5 comidas e horario regular
- ✓ Variedade: 19 alimentos distintos
- ✓ Polo menos 3 pezas de froita/día
- ✓ 3-4 racións de leite, iogur ou queixo
- ✓ Os azucres só proveñen de alimentos como leite e froitas
- ✓ < 5 g sal
- ✓ Recordade que un menú debe avaliarse sempre no contexto dunha programación quincenal. O menú dun día sérvenos tan só como exemplo para ilustrar as recomendacións

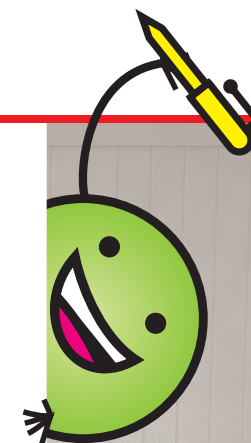
Exemplo **modelo B**

Almorzo	30 g 1 vaso	Cereais con chocolate Zume comercial
Media mañá	2 unidades	Queixiño en porcións
Saída do cole	1 bolsa	Gusanitos
Xantar	1 ración 1 bolsa de cada	Filete San Xacobe Patacas fritas precocinadas con ketchup
5 da tarde	1 envase	Crema de chocolate e nata
7 da tarde	1 unidade 60 g	Boliño de "leite" industrial Salame
10 noite	1 unidade ½ envase	Hamburguesa pequena Refresco
11 noite	2 unidades	Galletas

- ✗ Exceso de azucres: Cereais con chocolate, zume comercial, copa chocolate, salsa tipo ketchup, refresco, galletas, boliño de leite...
- ✗ Exceso de sal: queixos en porcións, gusanitos, patacas de bolsa, salame...
- ✗ Perfil lipídico non adecuado: salame, queixiños, hamburguesa, filete San Xacobe, copa de chocolate...
- ✗ Exceso de comida entre horas e cunha achega calórica considerable, 3 racións de carne e derivados no mesmo día, última comida demasiado tarde para inducir un óptimo descanso nocturno etc.
- ✗ Faltan alimentos ricos en calcio. Algúns derivados lácteos como os amosados na táboa non son os máis adecuados para formar parte da dieta habitual dos rapaces e das rapazas, e o seu consumo debería ser sempre ocasional.

Agora fixádevos neste outro

Verdade que
temos **COUSAS**
que mellorar?



8.1. ALMORZOS

Facer o almorzo a diario é un hábito moi saudable. Ao levantarse, os rapaces levan entre 10-12 horas de xaxún, polo que é necesario achegar alimentos que lles proporcionen a enerxía necesaria para afrontar a xornada escolar. De feito, a práctica do almorzo diario relaciónase con melloras no comportamento, no rendemento escolar e cunha achega equilibrada de nutrientes.



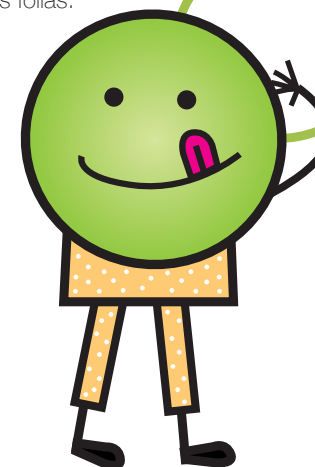
Para facelo ben, seguíde estes pasos:

Pola noite:

1. Deitádeos cedo, polo menos unha hora despois da cea.
2. Evitade a visión da TV e das pantallas despois da cea. É preciso favorecer o descanso nocturno e fomentar un hábito de sono axeitado (8-10 horas en función da idade e das necesidades individuais).

Pola mañá:

1. Erguédeos con tempo suficiente para dedicarlle ao almorzo polo menos 15 minutos sentados á mesa e en familia.
2. Eludide "as présas", o comer de pé ou de camiño ao "cole".
3. Pensade nun trevo e nas súas tres folliñas. Cada unha delas representa un grupo de alimentos: os cereais, as froitas e os lácteos. O almorzo completo debería incluír alimentos das tres follas:

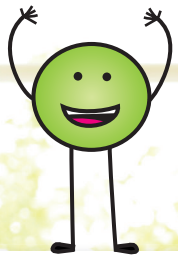


8.1. ALMORZOS

4. Variade de presentacións, receitas, textura e alimentos dentro de cada grupo:

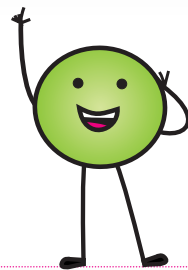
- Consumide con frecuencia cereais integrais.
- Tomade pan de panadería e a ser posible integral. Non pasa nada se é do día anterior: podédelo quentar un pouco na tixola sen chegar a douralo en exceso nin queimalo.
- O pan de molde achega polo xeral máis graxa e máis sal ca o fresco, por isto evítade tomalo todos os días.
- Non vos limitedes ás galletas e biscoitos industriais. Lembraide que o arroz con leite, o flan de tapioca, as filloas... inclúen cereais na súa composición. Limitade sempre as opcións baseadas en pastelería industrial e, se a incluídes, consultade a etiquetaxe.
- As hortalizas como as cenorias, as espinacas, o cogombro; os froitos secos e os tomates admiten moitas preparacións e receitas (tritados, en zume, en batidos, ao natural...) e poden formar parte dun almorzo saudable. Procurade un xeito atractivo de presentalos!





Dúas tostas de pan integral (80 g) + un vaso de leite (150 g) + un kiwi (100 g)

319 Kcal¹



Unha cunca de arroz con leite² (arroz: 30 g; leite 200 g) + unha mazá (200 g)

350 kcal



2-3 filloas³ (leite 90 g, fariña 40 g, ovo 30 g) + un iogur (125 g) + un zume de laranxa (200 g)

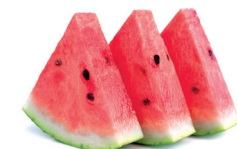
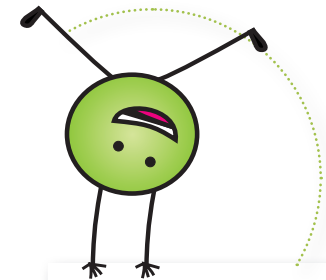
400 kcal

Agora, mirade que exemplos tan apetecibles:



Un flan de tapioca² con vainilla, limón e canela (tapioca 45 g, leite 200 g) + un pexego (200 g)

396 kcal



Unha ración de biscoito⁴ (120 g) + un iogur (125 g) + 2 cuñas de sandía (350 g)

470 kcal



1. As nosas propostas están entre 300 e 470 kcal, intervalo aconsellado ata os 9 anos para achegar o 25% da enerxía diaria. A partir desta idade, como as necesidades de enerxía son maiores, é difícil acadar unha achega dun 25%, tendo en conta ademais o noso padrón alimentario tradicional, onde a comida forte segue sendo ao mediodía. Por exemplo, un neno de 15 anos necesita 2.750 kcal/día e, teoricamente, o almorzo debería achegarlle unhas 690 kcal. *Ás veces, é difícil acadar esta cantidade, por isto se consideran igualmente aceptables os almorzos que acheguen un 20% das súas necesidades diarias.* Por suposto, e para o seu axuste individual, deberase ter presente o nivel de actividade física e os parámetros individuais do seu estadio de desenvolvemento.

2. O arroz con leite pódese preparar na casa aromatizándoo con limón e vainilla, e utilizando así cantidades mínimas de azucre. Se na receita se inclúe manteiga, é mellor substituíla por leite evaporado para achegarlle menos graxa e maior consistencia. **O “flan de tapioca” está elaborado con tapioca en vez do arroz,** preparándoo do día anterior e deixándoo arrefriar nun molde. O uso de vainilla, limón ou canela permítenos evitar ou limitar o azucre.

3. As filloas caseiras poden ser unha boa opción para o almorzo, xa que a masa pode estar feita do día anterior. **As veces, as “sorpresas” culinarias propician un éxito inesperado.**

4. Os biscoitos na casa poden incluír ingredientes moi válidos (fariña, leite, froitas...). Se a frecuencia de consumo é baixa, pódese incluír manteiga e azucre, aínda que en proporcións baixas.

5. No verán, non só son axeitadas as ensaladas de froitas ou os zumes. A compota caseira de mazá ou pera, por exemplo, son boas ideas se as ofrecemos frescas da neveira. *Por exemplo, un “extra” de fresquiño cunha cunca pequena de compota acompañada cunha rebanda lixeira de pan, queixo fresco, e aceite con eneldo.”*



1 tosta de pan (60 g) con aceite (5 g) e tomate natural triturado (150 g) + batido de leite (200 g) con amorodos (100 g)

370 kcal



1 cunca de flocos de aveia (60 g) con leite (200 g) + uvas (6 u)

389 kcal



Dúas rebandas de pan (60 g) + queixo fresco (40 g) + unha cunca de ensalada de froitas (1/2 mazá, 1/2 pera, 1/2 kiwi, 1/2 mandarina)

390 Kcal⁵

8.2. MERENDAS SAUDABLES

Con frecuencia, nas merendas e ceas atopamos un exceso de embutidos, friames, cremas chocolateadas, produtos de aperitivos e outras combinacións de alimentos pouco adecuadas se temos en conta a frecuencia de consumo destes.

Os seguintes **exemplos** poden servir para engadir opcións máis saudables e variadas:

No lugar de **bocadillos** con exceso de **derivados cárnicos**, probade con bocadillos ou tostas de:

Carnes e aves frescas:

- Filete de peituga de pavo fresca salteada con cogomelos
- Tosta gratinada ao forno con tiras de peituga de polo, bechamel e queixo
- Friame caseiro con carne de tenreira ou porco picada*
- Mini "pizzas" de pan con base de tomate fresco, queixo, carne picada de polo aderezada con alfábega

Peixe fresco:

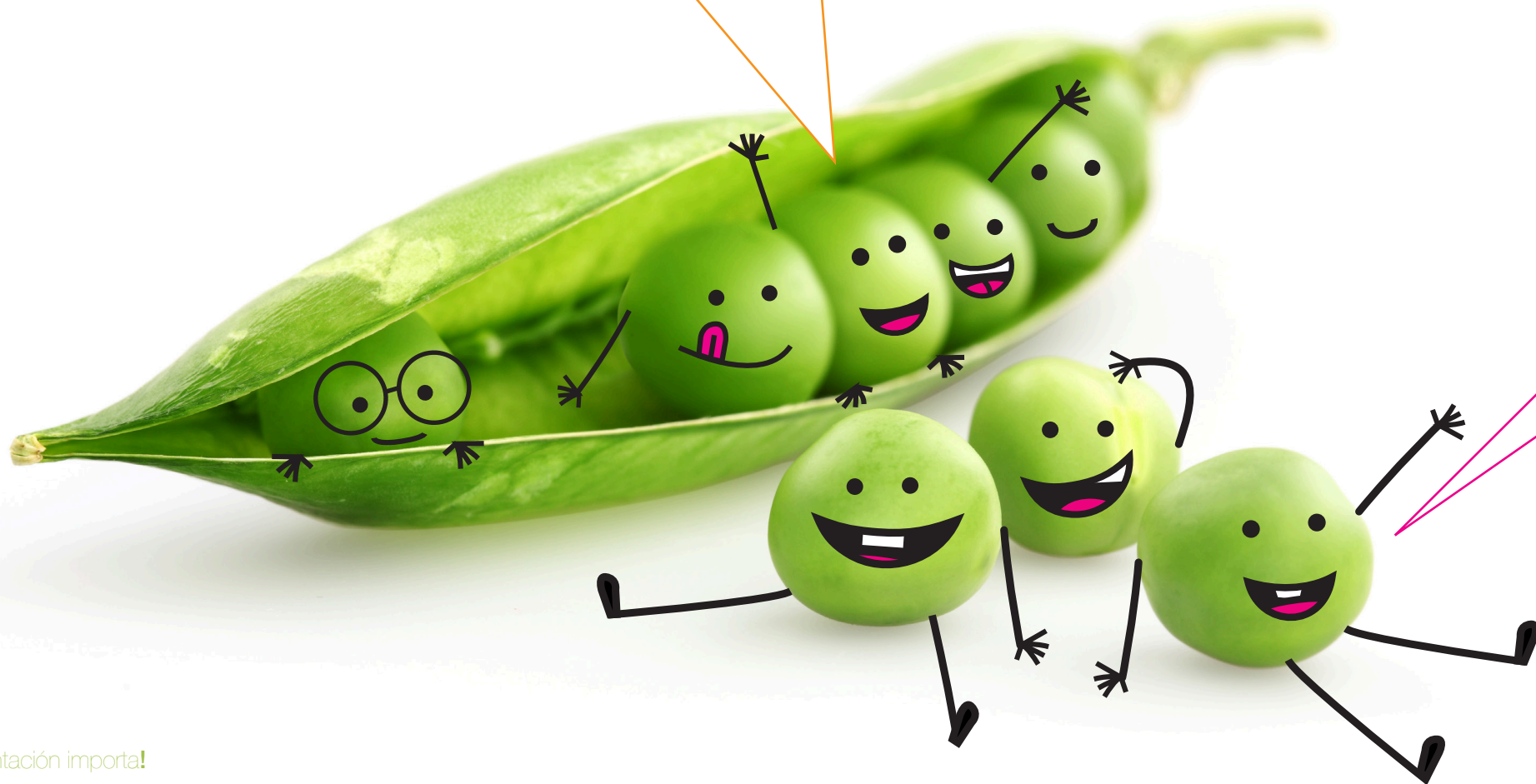
- Tiras de xarda fresca (sen espiñas) preparadas en escabeche con herba dos coénegos e brotes tenros de espinacas
- Gambas cocidas e picadiñas con leituga, olivas negras e crema de cenoira con aceite de oliva
- Polbo con aceite e pemento doce ou picante

Peixe en conserva:

- Xoubas en conserva, tomate e aros de cebola
- Atún con pementos morróns e aceite
- Mexillóns en escabeche e tiras de leituga con eiruga

Ovos:

- Tortilla de patacas, de cabaciña...
- Tosta de ovo cocido, leituga, tomate e espárgagos



No lugar de **bocadillos** con exceso de **cremas doces para untar**, probade con bocadoillos ou tostas de:

Cremas de vexetais frescos:

- Crema de aguacate ou guacamole
- Rebanda de pan, tomate ralado e aceite
- "Hummus" de legumes (garavanzos, fabas...)*

Cremas con froitas frescas e froitos secos:

- Rebanda de pan con queixo fresco e compota de mazá
- Tosta con "compota" de figos, noces picadas e queixo de cabra gratinado

- Rebanda de pan con queixo fresco e xelatina de froitas naturais
- Crema de cacahuets caseira*
- "Bocadoillos" de uvas e dátiles con taquiños pequenos de queixo curado

Peixe:

- Crema de peixe, olivas e cogombro en conserva
- Paté caseiro de atún e tomate*

En lugar de ofrecer un exceso de produtos de **pastelería e produtos de merenda, zumes comerciais...** probade con:

- **Zume natural** + iogur ou leite caído

- **Macedonia** de froitas frescas

Batidos de froita con leite + tosta de pan:

- Amorodos, iogur e leite
- Amorodos con zume de laranxa
- Plátano, laranxa, mazá...

- Un anaquiño de **repostería caseira** (baixa en azucres, saborizada con vainilla e limón)

- Rebanda de **pan con aceite** e pemento + **iogur**

* Friame caseiro:

Preparación:

Batir os ovos. Engadir á carne picada xunto coa cebola, o pemento, o allo e o perexil. Dun xeito opcional podemos engadir un pouquiño de pan relado ou avea para obter unha pasta consistente. Dispor nun recipiente rectangular (previamente untado con aceite e enfariñado) e cocer no forno ao "baño maría". Arrefriar e servir como friame. É suficiente ofrecer unha "lingua" sobre una rebanda de pan.

* Hummus de garavanzos:

Preparación:

Chafar os garavanzos cocidos, preferiblemente sen a pel. Engadir zume de limón, aceite de oliva e comiños. Pódese engadir allo e perexil ao gusto.

* Crema de cacahuets:

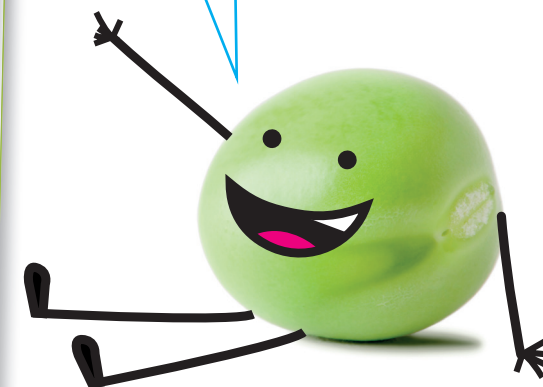
Preparación:

Pasar pola picadora os cacahuets lixeiramente tostados ao forno. Engadir aceite de oliva ou crema evaporada de leite aromatizado con vainilla ata conseguir a consistencia adecuada. Podemos servila en pequenas cantidades acompañando rodas de mazá ou sobre unha rebanda de pan.

* Paté de atún:

Preparación:

Pasar no batedor atún ao natural en conserva con olivas. Engadir aceite de oliva, unha xema de ovo cocido e unha cullerada de salsa de tomate natural ben espesiña. Picar perexil e engadilo á mestura. Aderezar con herbas aromáticas. Segundo o gusto pódese engadir tamén unha cullerada de queixo en crema.



8.3. FESTAS SAUDABLES

Podemos preparar receitas moi ricas para a nosa festa do aniversario. Canto máis sinxelas, mellor: pan con queixo, tortilla de pataca, tostas de guacamole, ovos recheos, croquetas caseiras de polo, pequenas albón-digas con tomate natural...mmmm!. Ademais, axudamos e ensinamos os nosos dotes culinarios. **Benvidos ao club da cociña saudable!!!!**





8.4. COMIDAS E CEAS

Unha dieta saudable debe achegar gran variedade de nutrientes para satisfacer as nosas necesidades. Polo xeral, aconséllase que os **carbohidratos** acheguen máis da metade do valor calórico total do menú, que as **graxas** proporcionen un **30-35%** e que as **proteínas** xunten o **12-15%** restante. Ademais, non debemos esquecer a riqueza do menú en **vitaminas** e **minerais** que, aínda que se necesitan en moi pequenas cantidades, son imprescindibles para a nosa saúde.

Salvo o leite materno para o bebé, ningún alimento inclúe todos os nutrientes necesarios para a vida. Algúns son máis ricos en proteínas, como os mexillóns, os ovos e a carne. Outros como o arroz, a pasta e o pan achegan unha maior proporción de carbohidratos. Pola contra, o aguacate e o aceite son ricos en graxas. Ademais, cada un deles achega determinados grupos de vitaminas e minerais. Unha óptima combinación de todos é a responsable da riqueza do prato en termos de densidade nutricional.

A continuación, e para que vos sexa máis doado facer os cálculos, ímosvos mostrar unha serie de fotografías con propostas de menús completos para o xantar e para a cea. Como veredes no debuxo, utilizamos un prato que mide 18 cm de diámetro. A repartición do prato amosarase con alimentos segundo o modelo do esquema que tendes abaixo e que garda as proporcións que deben manter os distintos grupos de alimentos.

Un **50-55%**
de carbohidratos



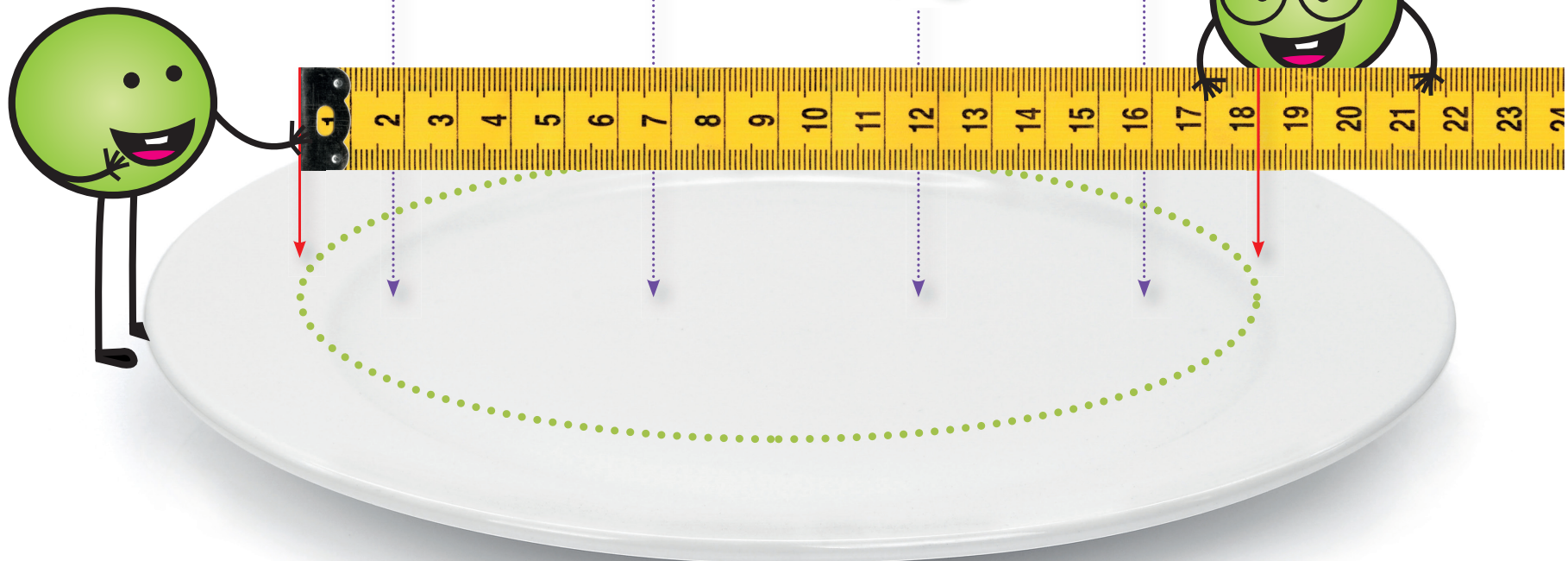
Un **12-15%**
de proteínas



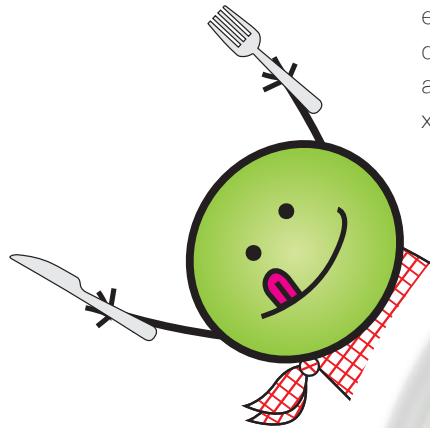
Un **30-35%**
de graxa



**Vitaminas
e minerais**



Como o facemos?

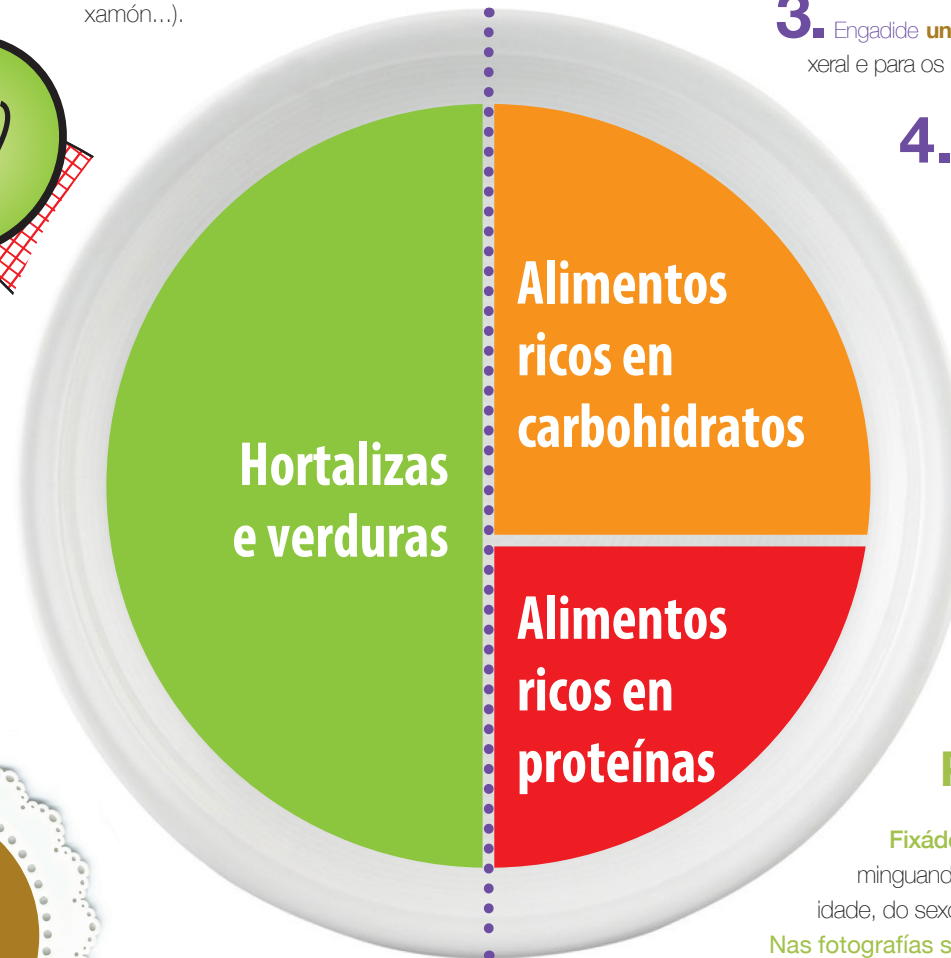


1. Dun xeito imaxinario, divídimo o prato á metade. Na metade esquerda, **dispoñede os vexetais** que leva o menú (p.ex. a ensalada, a minestra, os feixóns con xamón...).

2. Agora, dividide en 2 porcións a metade dereita. Na porción INFERIOR (un pouco máis pequena) sitúanse **os alimentos ricos en proteína** (a carne, o peixe...). Na SUPERIOR (un pouco máis grande), dispóñense os **alimentos ricos en carbohidratos** (arroz, pasta, patacas...).

3. Engadide **unha ración de pan** (40-60 g polo xeral e para os menús propostos a continuación).

4. Unha **peza de froita**.



Xa temos o prato axeitado!

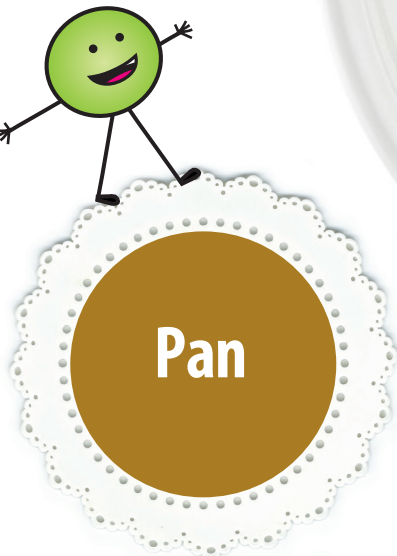
Seguindo este modelo, propoñémosvos un catálogo de menús calculados seguindo as indicacións da páxina 41. Para confeccionar menús similares, procurade:

- A sinxeleza nas preparacións para garantir e preservar o sabor natural dos alimentos.
- A elevada densidade nutricional da oferta alimentaria.
- O coidado das calidades organolépticas (o olor, o sabor, a palatabilidade, a textura...).
- As presentacións atractivas (a disposición de alimentos, as combinacións de cores...).

Por último, é moi importante!

Fixádevos na achega calórica de cada menú. Ide aumentando ou mingando de 20 en 20 g, tal e como amosamos na táboa, en función da idade, do sexo e dun xeito homoxéneo segundo os alimentos que inclúa o prato.

Nas fotografías seguintes, as veces non aparece o reparto anterior. E porque quixemos respetar as receitas coa súa elaboración tradicional. Por exemplo, un prato inclúe arroz con polo e hortalizas. Para a foto, presentámosvolo tal e como vai á mesa, rematado e cos ingredientes xa mesturados. **As proporcións xa están calculadas!**



18 cm
de diámetro



1. Legumes

As potaxes con legumes e hortalizas poden constituír o prato principal do menú. A pesar de seren pratos densos en nutrientes, a súa achega calórica non é elevada. Con este tipo de receitas axudamos a descender o consumo dos alimentos fritos e rebozados, unha das causas de exceso enerxético nos menús infantís máis habituais.

Menú 1

Empanada de atún

Composición: fariña de trigo 25 g, cebola 20 g, atún 20 g, pemento 30 g, aceite 10 g

Potaxe de garavanzos con hortalizas e patacas

Composición: acelgas: 60 g, garavanzos 40 g, cenoria 40 g, pemento vermello 30 g, pataca 15 g, macarróns 15 g, aceite 10 g

Amoras con amorodo

**Valoración
nutricional**

700 kcal

P: 16%

L: 34%

C: 50%

O arroz e a pasta poden formar parte das potaxes de legumes. E, pola outra banda, favorecen a aceptación do prato e optimizan a súa calidade proteica.

Menú 2

Champiñóns recheos de bacallau e bechamel

Composición: champiñóns 140 g, bacallau 30 g, fariña 20 g, aceite de oliva virxe 5 g, allo 3 g, 3 aceitunas

Potaxe de fabas pintas con arroz

Composición: fabas 40 g, arroz 40 g, cenoria 35 g, pemento vermello e verde 30 g, allo porro 20 g, cebola 20 g, allo 3 g, aceite de oliva virxe 10 g, loureiro

Kiwi 1 ud.

**Valoración
nutricional**

780 kcal

P: 15%

L: 31%

C: 54%

Os legumes achegan moito ferro «mineral», pero absórbese peor que o que procede da carne ou dos moluscos. Para facilitar a súa absorción, podemos incluír no menú completo alimentos ricos en vitamina C (mandarina, kiwi, laranxa, pemento...) ou engadir alimentos con ferro «animal» como os moluscos, os taquiños de xamón ou de carne.

Menú 3

Tosta de queixo fresco con tomate cereixa, aceite e follas de leituga

Composición: pan 50 g, tomate 90 g, queixo 30 g, leituga 30 g, aceite 5 g

Lentellas

Composición: lentellas 50 g, pataca 90 g, cenoria 75 g, pemento vermello e verde 60 g, tomate 30 g, xamón curado 30 g, aceite de oliva 10 g

Laranxa 1 ud.

Valoración nutricional

700 kcal

P: 17%
L: 30%
C: 53%


Valoración nutricional

716 kcal

P: 17%
L: 36%
C: 45%

Tosta con queixo e aguacate

Composición: pan 20 g, aguacate 40 g, queixo de cabra 40 g

Fabas con ameixas

Composición: fabas verdes tenras 100 g, cenoria 50 g, ameixas 70 g, cebola 20 g, aceite, allo, pemento e loureiro

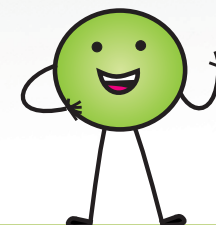
Batido de amorodos con iogur

Composición: amorodo 120 g, iogur natural 125 g

Menú 4

A alimentación importa!

Ademais das potaxes e das preparaci3ns como pur4 ou hummus, os legumes poden formar parte de cremas, salsas e aperitivos moi saudables.



Lembrede!

As hortalizas e os legumes constit3en a fonte principal de fibra diet4tica da dieta.

Os legumes non conte3en glute. Por iso, son adecuados na dieta das persoas con intolerancia ou hipersensibilidade a este elemento.

Os pratos de legumes p3dese preparar o d4a anterior. Se se van conservar ao longo da semana, conv4n quentar s3 a raci3n que se vai consumir nese momento.

Son moi vers4tiles e admiten moitas preparaci3ns tanto en pratos de culler como cocidos e servidos en fr4o, ou formando parte de ensaladas variadas.

Valoraci3n nutricional	P: 15% L: 33% C: 50%
734 kcal	

Men4 5

Salmorejo

Composici3n: tomate 150 g, pan branco 35 g, aceite 5 g

Ensalada de garavanzos, at4n, ovo e pasta

Composici3n: garavanzos 25 g, ovo 30 g, pemento morr3n en conserva 30 g, oliva 20 g, pasta 35 g, aceite 5 g, aguacate 40 g, at4n en aceite 40 g

Sand4a 200 g

Valoraci3n nutricional	P: 16% L: 33% C: 51%
646 kcal	

Men4 6

Ensalada de fabas, pasta, ovo e hortalizas

Composici3n: ovo cocido 1 ud., polo cocido 50 g, pasta 45 g, faba fresca 40 g, leituga 40 g, cen3ria relada 50 g, olivas 20 g, aceite 10 g, apio 20 g, zume de lima e coandro

Pexego 1 ud.

2. Hortalizas e verduras

O menú diario debe conter sempre unha ración de hortalizas. Os beneficios dos alimentos vexetais para a saúde son indiscutibles tanto na infancia como na idade adulta. Pódese elaborar un primeiro prato a base de verduras (feixóns con xamón, minestra de verduras, coliflor en allada, crema de cabaza) ou compartir a ración entre o primeiro (por exemplo, salpicón de peixe con pemento e tomate) e o segundo (arroz con carne, feixóns e cenorias).

É aconsellable elixir hortalizas e verduras de tempada e de proximidade. Adoitan ter mellor prezo e presérvanse mellor todos os nutrientes.

Para a falta de tempo, as hortalizas pódense adquirir conxeladas (espinacas, feixóns) ou en conservas.



**Valoración
nutricional**
419 kcal

P: 16%
L: 34%
C: 50%



As receitas con hortalizas en cru (gaspacho, salmorejo, ensaladas etc.) preservan toda a súa riqueza en nutrientes ao minimizar as perdas ocasionadas no proceso de cociñado. Por este motivo débese fomentar este tipo de preparacións sempre que se poida.

Menú 1

Gaspacho con sandía

Composición: tomate 40 g, sandía 40 g, pemento vermello 20 g, pemento verde 20 g, pan branco 30 g

Pastel de peixe

Composición: peixe 100 g, cenoria 30 g, ovo 15 g, cebola 5 g, pan relado 15 g, leite 10 g, perexil 5 g

Nectarina 1 ud.

**Valoración
nutricional**
659 kcal

P: 12%
L: 40%
C: 48%

Menú 2

Sopa de verduras

Composición: brócoli 20 g, cenoria 20 g, allo porro 20 g, apio 20 g, espinaca 40 g, tomate 40 g, cebola 20 g, repolo 30 g

Tostas de figos con noces e queixo

Composición: pan 40 g, queixo de cabra 40 g, figos 3 uds., noces 4 uds. Pasar os figos na tixola cun pouco de auga e reducir. Cubrir con esta crema as 2 rebandas de pan, engadir as noces picadas e o queixo. Gratinar uns minutos no forno.

Algunhas ideas para mellorar a aceptación das hortalizas:

Buscar presentacións atractivas: os pementos, a cabaciña, os champiñóns grandes ou as berenxenas poden cortarse en anacos, sofrítilas con carne picada (ou peixe branco esmiazado sen espiñas, gambas etc.) e engadir unha cullerada de bechamel. Logo, só queda encher a barqueta natural (berenxena, cabaciña ou pemento) e dourar lixeiramente no forno.

Unha mestura de culturas e sabores neste menú: o cuscús con cordeiro e pementos constitúe un prato cheo de nutrientes nun envoltorio vexetal e saudable.

Menú 3

Berberechos ao vapor

Composición: berberechos 225 g (30 uds. aprox.), limón

Berenxena, arroz e carne picada

Composición: berenxena 270 g, arroz 45 g, tenreira 50 g, tomate 150 g, ceboliña 10 g, allo 3 g, perehil 3 g, aceite 15 g, leite 15 g

Granada 1 ud.

**Valoración
nutricional**
688 kcal

P: 17%
L: 28%
C: 55%



Menú 4

Caldo de repolo

Composición: repolo 100 g, pataca 80 g, faba fresca 40 g

Pementos recheos de cuscús con cordeiro

Composición: pemento 4 g, pasta 50 g, cordeiro 90 g, aceite 5 g

Castañas asadas 60 g



**Valoración
nutricional**
670 kcal

P: 16%
L: 28%
C: 56%

8.4. COMIDAS E CEAS

Buscar texturas atractivas: Pasar a puré as hortalizas que se usan no asado xunto co mollo resulta unha salsa cunha textura moi agradable. Para os pratos que engaden refrito á verdura, os piñóns e outros froitos secos como a améndoa achegan un sabor moi agradable pasados pola tixola co allo, os carochos e o perexil.

Menú 5

Mexillóns á vinagreta

Composición: mexillóns 300 g, cogombro 100 g, cebola 18 g, pemento vermello e verde 40 g, olivas 20 g, ovo 65 g

Lombarda con carochos ou piñóns

Composición: lombarda 200 g, piñóns 20 g, pataca 180 g, aceite 5 g, carochos 40 g

Copa de froitas

Composición: círola 90 g, zume de laranxa 80 g, kiwi 50 g, uvas 2 uds., pera 20 g, framboesa 25 g

**Valoración
nutricional**

910 kcal

P: 15%

L: 32%

C: 53%

Buscar cores atractivas: crema de cabaza, de remolacha, hummus con chícharos...

Buscar preparacións «familiares»: salsa de tomate, pisto de cabaciña con ovo batido e hortalizas cortadas en anacos (tomate, cebola, allos tenros, pemento...), pisto con alfábega fresca e leite evaporado etc.

Cremas de verduras. Para elaborar unha crema de verduras, aconséllase preparar os vexetais ao vapor para preservar todas as súas calidades nutricionais. A pataca e o aceite achegan unha textura moi agradable. *Cocer pataca con:*

Chícharos verdes, allo porro e aneto. Engadir aceite de oliva antes de servir.

Remolacha. Engadir leite evaporado e unha noz de manteiga con «pementa».

Pode servirse unha sopa máis lixeira tipo minestrone. Neste caso, a achega calórica descenderá proporcionalmente.

Cenoria e/ou cabaza. Engadir aceite de oliva cando se vaia pasar o batedor.

**Valoración
nutricional
por ración**

**200-
-300
kcal**

3. Peixes

O consumo de peixe é recomendable xa desde a xestación, polos seus efectos beneficiosos para a saúde tanto a curto como a longo prazo. Ademais de pola súa excelente calidade proteica, a presenza de peixe azul na dieta infantil axuda a un correcto desenvolvemento do sistema nervioso e da función visual. As especies azuis e os moluscos son ricos en ferro.

Valoración nutricional	P: 18%
	L: 28%
885 kcal	C: 54%

Menú 1

Ensalada con fabas, cenoria, leituga

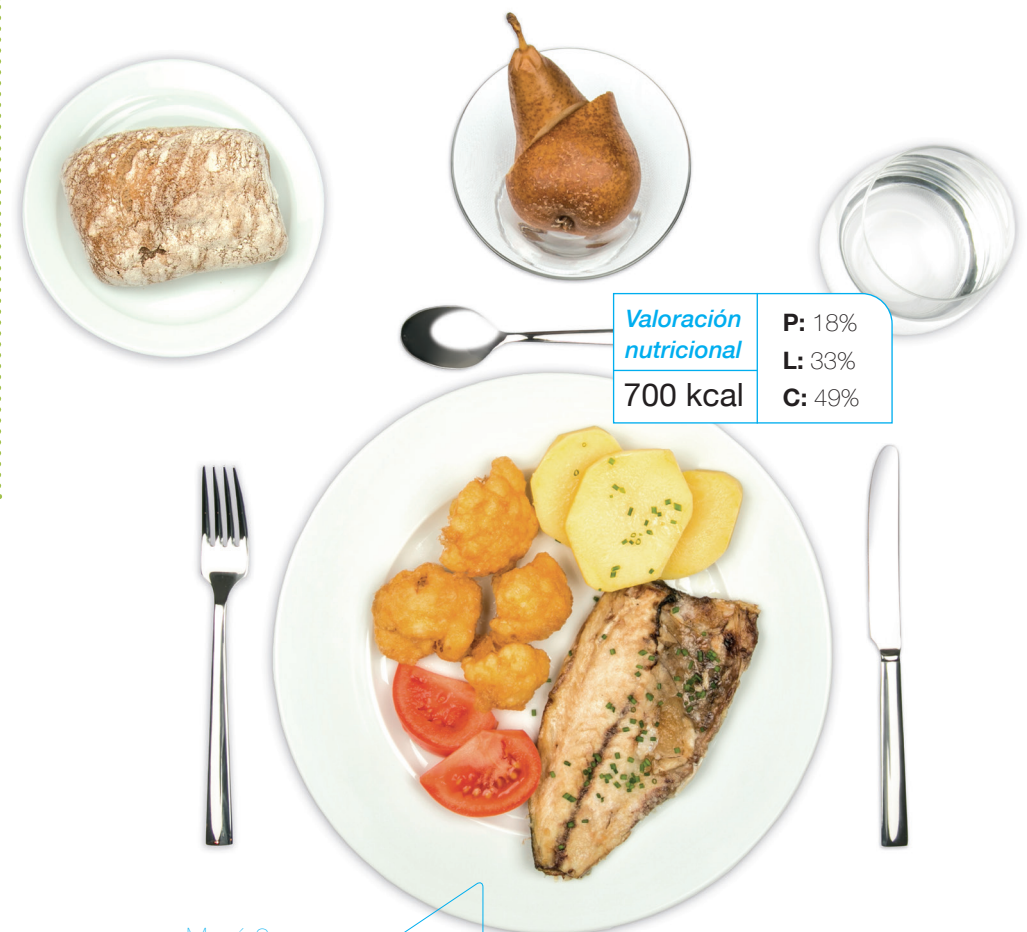
Composición: leituga 40 g, cenoria relada 30 g, aceite 5 g, fabiñas frescas 25 g

Bonito en salsa de tomate e arroz branco

Composición: bonito 100 g, arroz 45 g, tomate 100 g, pemento 15 g, cebola 10 g, cabaciña 15 g, aceite de oliva virxe 10 g, berenxena 40 g

Batido de plátano con melón

Composición: 1 plátano pequeno, 1 lisco de melón



**Valoración
nutricional**
700 kcal

P: 18%
L: 33%
C: 49%

Menú 2

Coliflor rebozada

Composición: coliflor 125 g, ovo 35 g, fariña 10 g, aceite 5 g. Ferver a coliflor en floretes e deixar arrefriar. Rebozar en fariña e ovo e fritir.

Xarda ao forno con cebola, tomate e patacas

Composición: xarda 125 g, cebola 40 g, tomate 40 g, pataca 180 g, aceite 5 g. A xarda prepárase enteira, ao forno con tomate e pataca.

Pera ao forno con vainilla e limón

8.4. COMIDAS E CEAS

Os mexillóns presentan elevada densidade nutricional e pódense adquirir a baixo prezo. Poden prepararse de forma moi sinxela (só hai que abrilos ao vapor) e ofrecerse en moitas receitas:

. Acompañados dunha crema de hortalizas frescas con cenoria e tomate, aderezada ao gusto con aneto, albáfega ou ourego e un extra de aceite de oliva virxe, para que sexa untuosa e agradable ao paladar.

. Como cea fría no verán podemos preparar un prato con mexillóns. Unha vez abertos, os preparamos cun escabeche lixeiro (aceite de oliva virxe, pemento, loureiro e allo en cru, sen fritir), ao que se lle engaden hortalizas frescas como tiras de pemento, cebola, tomate, cogombro.

Menú 3

Sol de mexillóns

Composición: mexillóns 7 uds., leituga 40 g.
Para a crema: cenoria 80 g, pataca 60 g, tomate 45 g, allo porro 30 g, aceite 10 g

Copa de froita con iogur

Composición: iogur natural 1/2 ud., caqui 60 g, kiwi 40 g, framboesa 20 g

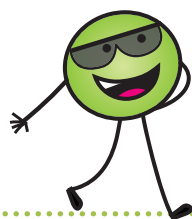
Valoración nutricional

511 kcal

P: 16%

L: 28%

C: 56%



Valoración nutricional

784 kcal

P: 17%

L: 30%

C: 53%

As luras, as voadoras, as potas ou a xiba son especies similares que teñen en común a riqueza en nutrientes, como vitaminas do grupo B e minerais, unha baixa achega calórica e a súa facilidade para incorporalos en preparacións con arroz, pasta, patacas e hortalizas como en pratos de culler.

Menú 4

Croquetas de congro

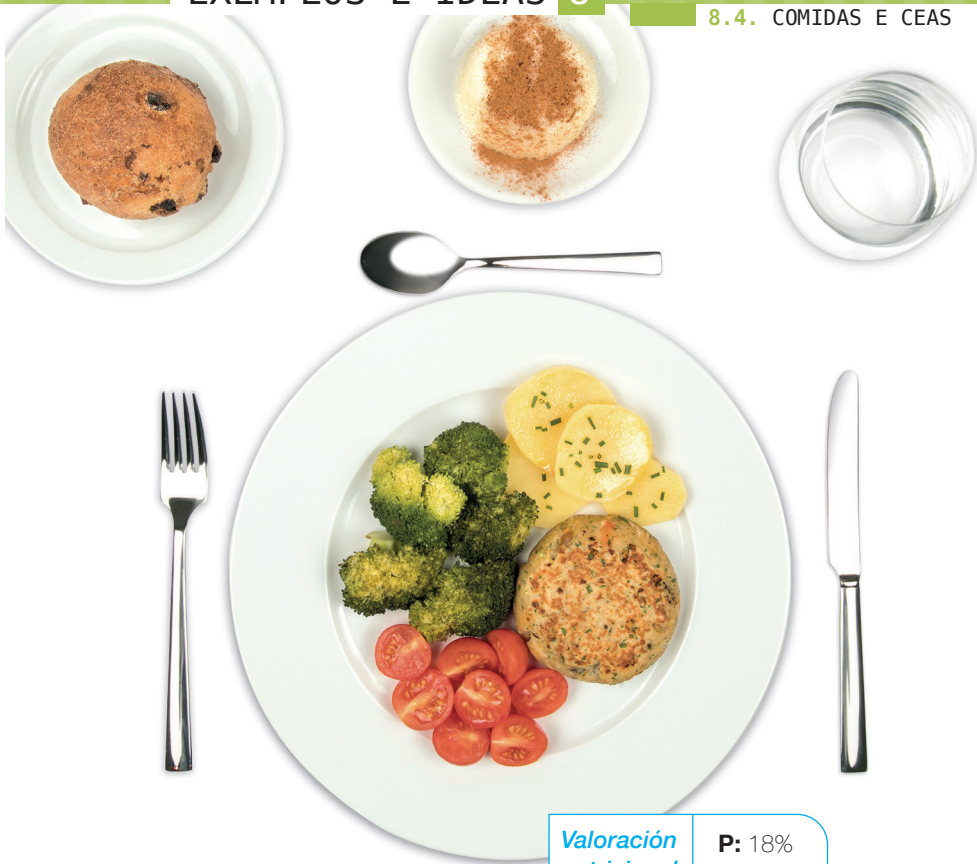
Composición: congro 40 g, fariña 15 g, leite 100 g, pan relado 10 g, aceite de oliva 10 g

Guiso de pota

Composición: lura 150 g, pataca 180 g, cenoria 40 g, chícharos 40 g, pemento 50 g, cebola 20 g, tomate 90 g, aceite 10 g

"Batido" de pera con mazá e canela

Composición: pera 100 g, mazá 150 g, canela segundo o gusto.



Valoración nutricional

P: 18%
L: 20%
C: 60%

558 kcal

Menú 5

Brócoli e tomates cereixa

Composición: brócoli 80 g, 4 tomates, aceite 5 g

Hamburguesa de peixe con patacas

Composición: pescada 80 g, ovo 30 g, pan branco 40 g, cebola 10 g, perexil 3 g, allo 1 g, pemento vermello 20 g, fariña 5 g, pataca 50 g

Flan de tapioca

Composición: tapioca 30 g, leite 180 g, azucre 5 g, canela 2-3 g, vainilla 2 g



Os nenos deben adquirir certa habilidade para limpar o peixe de espiñas dende que comparten a mesa familiar cos adultos. Mentres tanto, e para máis seguridade, poden ofrecerse preparacións como:

A sopa de peixe. Para elaborala cócese previamente peixe branco (restos, cabeza...) cunha cebola, tomate, cenoria e unha folla de loureiro. Logo desespiñamos o peixe e reservamos. Nun fondo de aceite, pásanse as gambas coas hortalizas da cocción, engádesse a auga coada e o arroz. A última hora, engadimos o peixe reservado e deixámolo pasar uns minutos antes de servir. Cea con sobras a bo prezo.

A «hamburguesa» e, posteriormente, os **lombiños** fritos, fervidos ou á prancha. Trátase de familiarizarse co sabor, por exemplo, servíndoo con salsa de tomate natural. Logo, van aceptando a súa textura, pasando de lombiños sen espiña (bacallau fresco, pescada, abadexo) a cortes de peixe branco e, por último, a peixe azul. Os recortes de peixe fresco sen espiñas poden conxelarse e usarse despois, ben picados, para preparar hamburguesas e albóndegas de peixe. Recomendamos usar peixe branco para este tipo de preparacións.

Menú 6

Cabaciña e pemento gratinado

Composición: cabaciña 150 g, pemento vermello 20 g, aceite 5 g

Lombos de xurelo fritos con pataca asada

Composición: lomos de xurelo sen espiñas 180 g, pataca 180 g

Caqui 1 ud.



Valoración nutricional

P: 19%
L: 32%
C: 49%

731 kcal

O peixe pode ser base de aperitivos distintos e saudables. Por exemplo:

- **Boliños de bacallau.** Cocer un anaco de bacallau desalgado cunha pataca cocida. Triturar e engadir allo, perexil e ovo batido (só o imprescindible para triturar e formar pequenas boliños que se pasarán na tixola).

- **As croquetas de congro** (pescado moi versátil para receitas como croquetas ou empanada).

- **O pastel de peixe** (peixe branco, cebola, pan relado, perexil e ovo batido cocido no forno ao baño maría).

- **Os bocartes** (sen espiñas, rebozados en ovo con allo e perexil e inseridos de dous en dous nun escarvantes) etc.

- **As tostas con peixe en conserva:** atún, xouba. Mala non seren recomendables de forma habitual (achegan, polo xeral, moito sal), poden ser un bo recurso cando hai pouco tempo.

Menú 7

Boliños de bacallau e pataca

Composición: pataca 100 g, bacallau 25 g, ovo 15 g, aceite 8 g

Sopa de peixe

Composición: peixe branco 50 g, gambón 12 g, tomate 90 g, cebola 20 g, aceite 10 g, arroz 30 g, cenoria 25 g, loureiro

Uvas 5 uds.



Valoración nutricional	P: 15%
	L: 35%
495 kcal	C: 50%

Un exemplo de receita tradicional e prototipo da nosa dieta atlántica: peixe cocido con patacas e rustrido de cebola e pemento.

Menú 8

Crema de allo porro e champiñóns

Composición: champiñóns 150 g, pataca 80 g, allo porro 75 g, manteiga 5 g

Lombiños de peixe fresco cocido á galega con pataca

Composición: pescada ou bacallau fresco 100 g, pataca 80 g, cebola 50 g, chícharos 25 g, aceite 5 g, pemento

Leite (1 cunca) aromatizada con vainilla e canela

Indicacións de presentación

Ferver o peixe e a pataca nun caldo preparado previamente con loureiro, cebola, aceite... Preparar dous lombiños pequenos de peixe branco sen espiñas (pescada, bacallau fresco, bertorella, maruca...) e dispoñelos en dous toros de pataca cun pouquiño de aceite e un mínimo de pemento.

Aspectos nutricionais

Unha receita prototipo da nosa «dieta atlántica»: peixe cocido con rustrido de cebola e pemento. Na sobremesa, podemos probar con aromas naturais como a vainilla para substituír outras opcións máis azucradas.



Valoración nutricional	P: 17%
	L: 38%
500 kcal	C: 45%



4. Ovos

Os ovos son un bo alimento para os nenos e fonte de moitos nutrientes. Ademais do seu baixo prezo, son moi versátiles para incorporar en moitas receitas.

Os ovos revoltos, os pistos con tomate, cabaciña e ovo batido; os ovos escalfados con tomate e chícharos ou as tortillas con vexetais constitúen unha cea excelente, ademais de servir de vehículo para incorporar vexetais á dieta.



**Valoración
nutricional**
312 kcal
P: 18%
L: 30%
C: 52%



**Valoración
nutricional**
400 kcal
P: 17%
L: 36%
C: 47%



Menú 1

Revuelto de espinacas con xamón

Composición: espinaca 120 g, ovo 60 g, xamón cocido 40 g, aceite 5 g, pan.

Pasar a verdura xa cociñada, preferiblemente ao vapor, e escorrida, e incorporar o ovo pouco batido. Adornar o revolto con «tropezones» de pan.

Albaricoque 2 uds.

Menú 2

Ensalada de leituja con granada

Composición: leituja 25 g, granada 25 g

Tortilla de cabaciña

Composición: ovo 65 g, cabaciña 100 g, aceite 10 g, pataca 100 g, allo 2 g, perexil 2 g

Kiwi 1 ud., e 1 **vaso de leite**

8.4. COMIDAS E CEAS

As receitas con ovo adoitan ser fáciles de elaborar. Aínda así, podemos preparar con antelación algúns ingredientes e conservalos no conxelador ou frigorífico. Por exemplo, a salsa de tomate con vexetais pódese conxelar en tarros de cristal e tela sempre á disposición. Logo, só hai que escalfar un ovo e deixar que calle un anacoíño no forno. Á hora de servir, os anacos de pan para «mollar» terán un éxito asegurado.

Menú 3

Ovo sobre leite vexetal

Composición: ovo 60 g, tomate 50 g, caba-ciña 50 g, pemento vermello 30 g, chícharo verde 30 g, aceite 10 g, cebola 5 g

Pan 40 g

Batido de leite con amorodos

Composición: leite 60 g, amorodos 60 g

Valoración nutricional

335 kcal

P: 17%

L: 40%

C: 42%



Para unha receita de filloas, podemos preparar con antelación tanto a masa das filloas como o seu recheo (xamón cocido, anacos de peito de ave, restos de carne do día anterior con cogomelos, espinacas e bechamel). Coa peza de froita e o vaso de leite é suficiente para unha cea completa.

Menú 4

Filloas de cogomelos con xamón e espinacas

Composición: fariña 30 g, leite 15 g, ovo 30 g, cogomelos 40 g, espinaca 120 g, xamón cocido 50 g, aceite 5 g

Cirola vermella 2 uds.

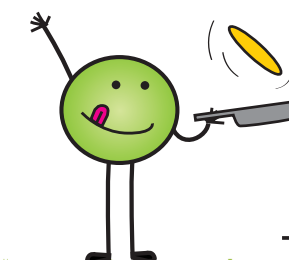
Valoración nutricional

377 kcal

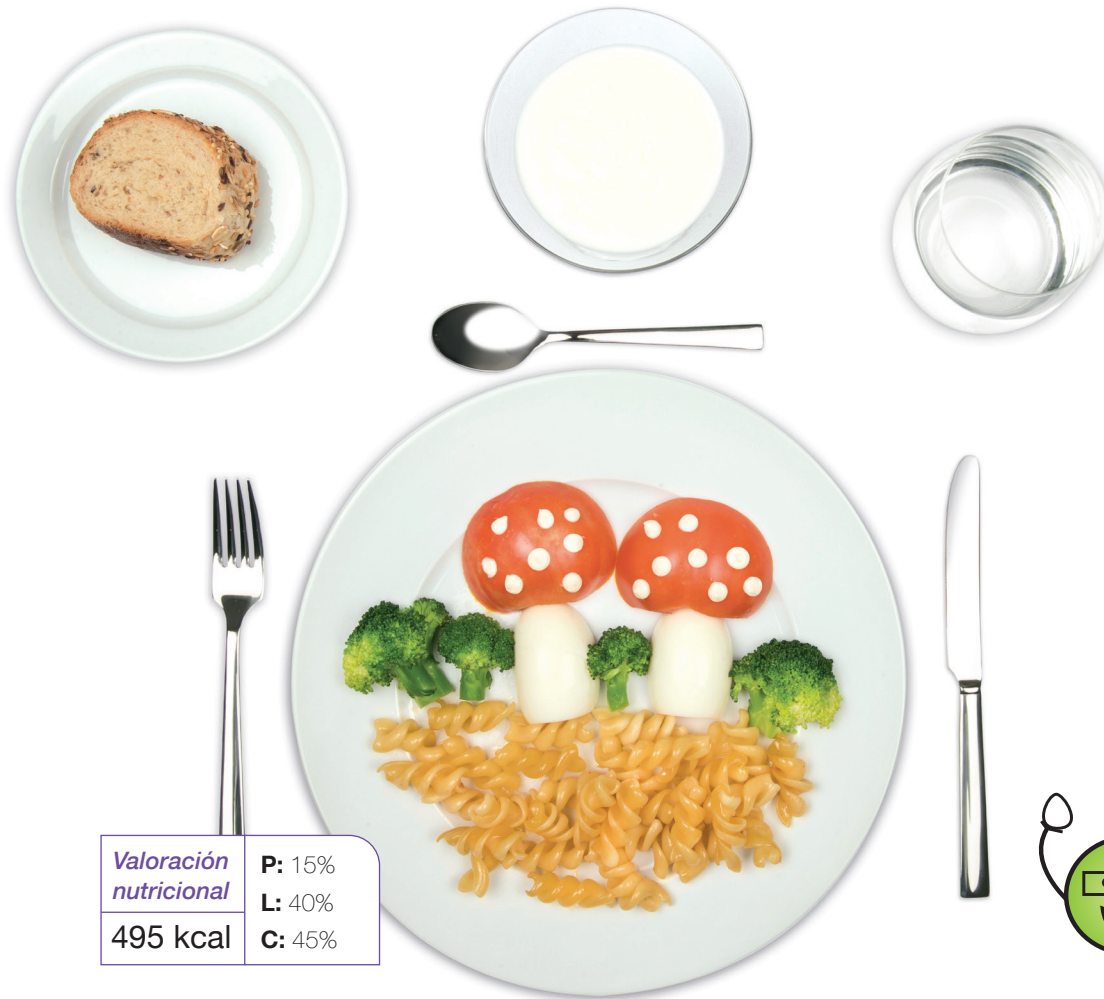
P: 20%

L: 31%

C: 49%



A alimentación importa!



**Valoración
nutricional**

495 kcal

P: 15%
L: 40%
C: 45%

A presentación do prato e as cores dos alimentos inflúen no éxito e na aceptación do menú. En particular, este aspecto debe ser prioritario cando se inclúan vexetais, peixes e outros elementos pouco atractivos

Menú 5

Paisaxe de cogomelos con ovo

Composición: ovo 65 g, tomate 50 g, maionesa comercial 15 g, brócoli 70 g, pasta 40 g, pan 20 g

logur natural

A "quiche" é unha receita que conta con todos os ingredientes para ser ben aceptada. Con todo, debemos baixar o seu contido graxo. Por exemplo, utilizar peituga de polo no canto de touciño entrefebrado, poñer leite evaporado en lugar de nata e preparar a masa na casa en vez de utilizar preparados comerciais. Tamén podemos substituír as espinacas por acelgas, col rizada ou calquera outra verdura de estación.



Menú 6

Ensalada de leituga con uvas

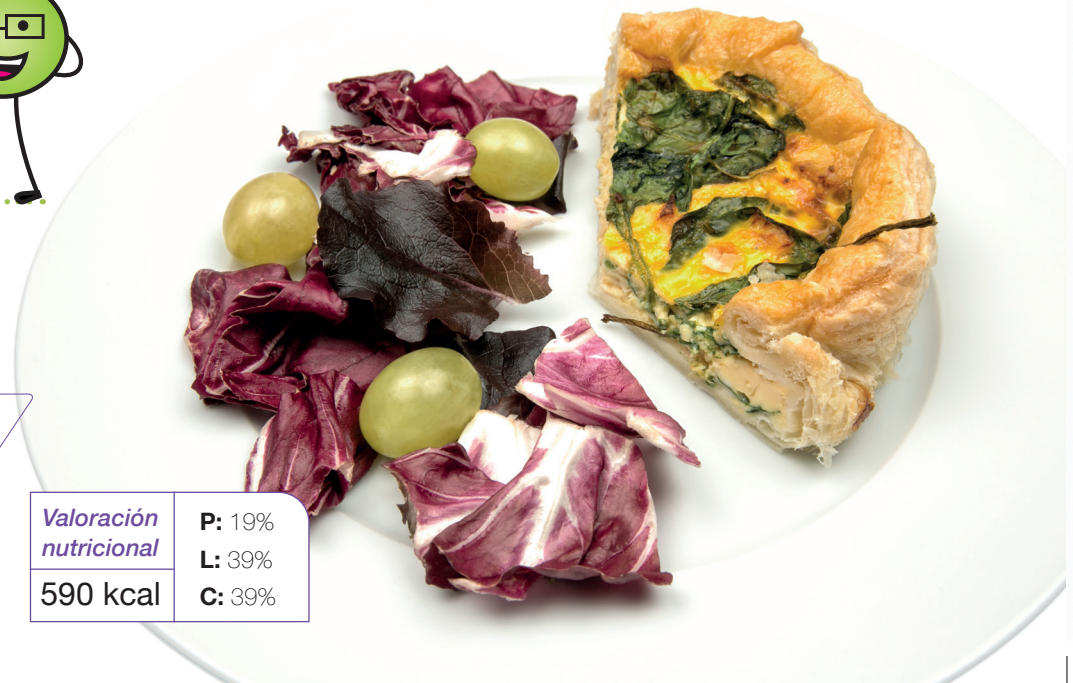
Composición: leituga 80 g, uvas 3 uds.

Quiche de polo, champiñóns e espinacas

Composición: masa de follado 50 g, espinacas 180 g, champiñóns 60 g, polo 80 g, fariña 15 g, leite 20 g

Copa de froitos vermellos

Composición: grosella 75 g, granada 20 g, amorodo 45 g



**Valoración
nutricional**

590 kcal

P: 19%
L: 39%
C: 39%

7.8. COMIDAS E CEAS

5. Carnes

A carne é un alimento rico en proteínas, vitaminas (vitamina B12) e minerais (ferro, zinc), nutrientes imprescindibles, entre outros, para un adecuado crecemento e desenvolvemento. Con todo, na actualidade, os menús infantís caracterízanse por un exceso de cantidade e de frecuencia deste grupo de alimentos fronte a outros tamén necesarios, como os legumes e o peixe.

Os máis pequenos poden rexeitar a textura fibrosa da carne. Para estes casos, é aconsellable comezar con albóndegas e filetes rusos. Neste tipo de receitas, podemos comezar por picar a carne e incorporar vexetais triturados tanto a esta como á salsa. Logo, imos pasando aos cachos en pratos de arroz ou pasta (que tamén acompañamos de hortalizas) e, por último, ás pezas enteiras de carne.

Menú 1

Ensalada
Composición:

cogombro 80 g, espinaca 25 g, aceitunas negras 20 g, leituga 30 g, tomate 45 g

Albóndegas de carne
Composición:

tenreira 100 g, ovo 15 g, pan branco 10 g, leite 10 g, cebola 20 g, pan relado 8 g, fariña 8 g, aceite de oliva virxe 10 g, allo 3 g, perexil 2 g. Para a salsa: cenoria 40 g, cebola 10 g

Pataca asada
Composición:

pataca 200 g, pementa branca e perexil.

Melocotón 1 ud.

Menú 2

Empanadilla con carne picada, tomate, cebola e pemento

Composición: carne picada 15 g, fariña 10 g, leite 10 g, aceite 10 g, tomate 10 g, pemento 5 g, cebola 5 g

Pasta con cogomelos e pavo

Composición: peituga de pavo 100 g, cogomelos 100 g, aceite 10 g, macarróns 60 g

Mazá asada

**Valoración
nutricional**

873 kcal

P: 18%

L: 32%

C: 50%



A alimentación importa!

As froitas tamén poden formar parte de pratos principais de carne. Por exemplo:

- O zume de laranxa ou a reladura de laranxa e de limón que, incorporados a un estufado, achéganlle un sabor extra.
- A mazá enteira e asada no forno co polo.
- A mazá ou as uvas formando parte do recheo do pavo.

Os froitos desecados como as cirolas pasas para acompañar os pratos con carne de porco. As améndoas ou os piñóns nos rustridos con allo para os pratos de peixe e verduras.

A carne magra de porco achega proteínas de moi boa calidade a baixo prezo. Para a salsa ásase na mesma cazola da carne a cebola, a cenoria e un vaso grande de zume de laranxa.

Menú 3

Ensalada de leituga e kiwi

Composición: leituga 80 g, kiwi 35 g, granada 20 g

Lombo de porco á laranxa

Composición: lombo 120 g, arroz 45 g, zume de laranxa 250 g, cebola 100 g, cenoria 75g, chicharos 15 g

Crema de leite con vainilla

Un vaso pequeno de leite, unha cullerada de sobremesa de fariña de millo. Quentar o leite aromatizado con vainilla e limón. Agregar a fariña de millo e deixar espesar. Deixar arrefriar e servir.



Valoración nutricional

886 kcal

P: 15%

L: 34%

C: 51%



Valoración nutricional

744 kcal

P: 14,3%

L: 33%

C: 52,6%

Menú 4

Crema de cabaza

Composición: cabaza 140 g, cenoria 100 g, tapioca 25 g, aceite 10 g

Coello ao forno con pataca asada

Composición: coello 150 g, aceite 5 g, pataca 180 g

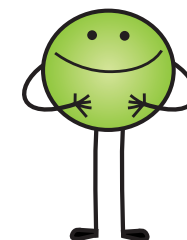
Ensalada de leituga e tomate

Composición: leituga 50 g, tomate 90 g

Uvas con queixo

Composición: uvas 60 g, queixo fresco 40 g

A carne de coello e a de ave (polo, pavo...) conteñen un perfil graxo moi recomendable, polo que se aconsella unha frecuencia de consumo superior a outros tipos de carne como o cordeiro.



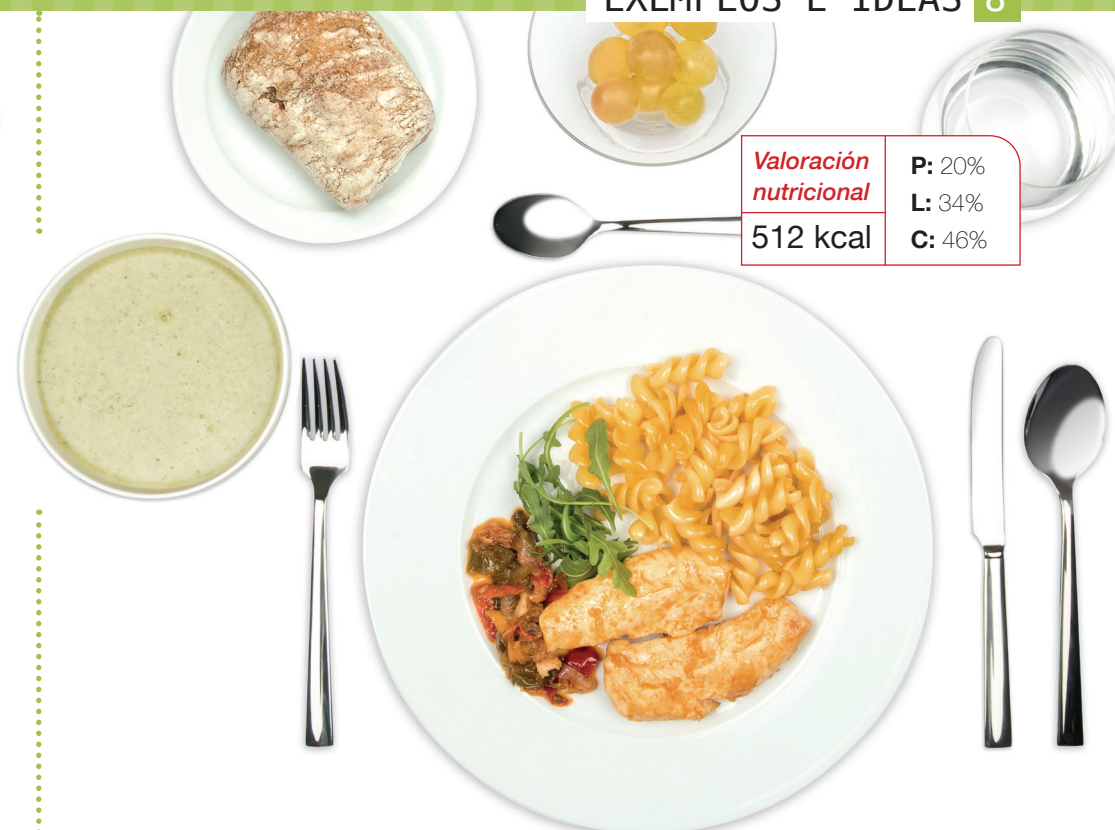
8.4. COMIDAS E CEAS



**Valoración
nutricional**

P: 20%
L: 31%
C: 49%

789 kcal



**Valoración
nutricional**

P: 20%
L: 34%
C: 46%

512 kcal

Menú 5

Ensalada de apio, ravo, endivia e escarola

Composición: endivia 14 g, ravo 40 g, apio 30 g, escarola 20 g, espinaca 20 g, aceite 5 g

Carne asada con pasta

Composición: carne magra de tenreira ou de porco 120 g, cebola 50 g, cenoria 100 g, pemento vermello 50 g, aceite 5 g, pasta 60 g (tiburóns, espirais...)

Amorodos con coco

Composición: amorodos grandes 60 g, coco relado 5 g

Ao pasar polo batedor as hortalizas asadas xunto cos mollos da carne (cebola, allo porro, cenoria), facemos máis agradable ao padal a comida a base de vexetais frescos, sen ter que recorrer a salsas comerciais.



Recoméndase preparar as carnes á prancha, asadas, cocidas ou pasadas na tixola con vexetais cortados en anacos. Outro tipo de receitas como os filetes empanados e fritos achegan un exceso de calorías en alimentos que, de seu, xa son ben aceptados.

Menú 6

Peituga de polo á prancha con pasta, albáfega y cabaciña

Composición: polo 75 g, cabaciña 70 g, macarróns 40 g, aceite 10 g, queixo relado 10 g, alfábega, pan integral 20 g

Crema de cogombro con iogur natural

Composición: cogombro 60 g, un envase de iogur natural. 5 g aceite de oliva virxe, eneldo e sal

Uvas 10-12 ud.

8.5. SOBREMESAS (FROITAS E LÁCTEOS)

1. Lácteos

De toda a gama de derivados lácteos que podemos atopar no mercado, recoméndase elixir entre o leite enteiro (salvo contraindicación médica), o iogur natural e o queixo fresco. Lembramos que, para comer, a bebida de elección é sempre auga.

O problema principal das sobremesas é o exceso de azucre. Para resolvelo, podemos variar as opcións sen necesidade de recorrer a preparados comerciais moi azucreados:

Os lácteos poden formar parte do primeiro ou do segundo prato. Pero é preciso evitar os ricos en graxa:

- Un batido de cogombro con iogur natural, cunha culleradiña de aceite aromatizado con aneto. Moi fresco para os días de calor!
- Unhas tostas de queixo fresco con picado de pementos de cores, tomate, cogombro, olivas negras, aderezado con aceite e oreo. Boa idea para a cea!
- Figo con noces e queixo de cabra: figos frescos pasados e reducidos na tixola (engadir un pouquiño de auga para que se fagan). Untar o pan con esta crema, poñer 2 liscos de queixo de cabra, unhas noces e gratinar un pouquiño no forno.
- Queixo con rúcula.

Un «flan» de tapioca, preparado con tapioca e leite, que deixamos arrefriar nun molde ata que solidifique.

Un arroz con leite aromatizado con laranxa, limón e canela.

Combinados de froita (prebiótico) con iogur (probiótico).

Combinados de queixo con froita.

Crema de leite lixeiramente espesadas (por exemplo, con fariña de millo, sémola de trigo, aveia) e aromatizadas con limón e vainilla.



2. Froitas

As froitas deben constituír a sobremesa habitual na comida do mediodía. Podemos ofrecelas enteiras, en macedonia, en batidos ou con leite ou iogur. Non se recomendan as froitas en almibre ou en calquera preparación que inclúa azucre engadido.

As froitas poden formar parte das ensaladas. No inverno, a granada, as uvas, os cítricos ou a mazá son ingredientes moi adecuados. No verán, podemos substituír as uvas por pexego ou melón; a granada e os amorodos por sandía etc.

Aproveita as froitas da túa rexión e da variedade de cada tempada, Non poñas límites!

Ao rico refresco!: unha pinga de lima ou limón na auga de bebida

Extra de propiedades coa granada como ingrediente da ensalada

Con culleriña ou en batido, o kiwi sempre é unha excelente opción para a merenda

Empoar o coco relado en froitas como as fresas. Idea de *gourmet*!





Para ensinalles hábitos alimentarios adecuados, seguíde os seguintes consellos. Empezade pouco a pouco, de cambio en cambio.

Acadar os obxectivos é máis doado do que parece!!

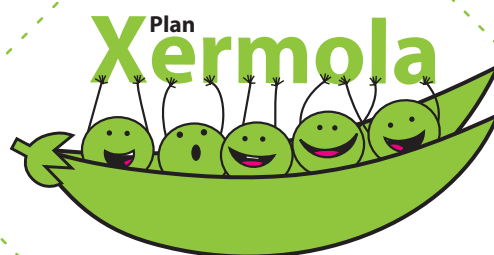
Poñede + de:

- Horarios estables
- Comer coa familia
- Paciencia, sen présa
- Probas e sucesivas exposicións a alimentos
- Sen premios nin castigos
- Auga
- Produtos de proximidade e tempada
- Alimentos vexetais
- Cereais integrais con carbohidratos complexos
- Peixes de tempada, azuis
- Carnes frescas, aves
- Pratos de culler
- Bocadillos “tradicionais”
- Pan para almorzar
- Froita fresca, vainilla, canela, limón, para dar sabor aos iogures
- Aderezos naturais
- Consulta a profesionais acreditados

Poñede - de:

- Saltar as comidas, comer en calquera momento e lugar
- As “petiscadas”
- Comer coa tele
- Impaciencia, con présa
- Ofrecerlles só o que lles gusta
- Con premios ou castigos
- Bebidas refrescantes
- Produtos ultraprocesados
- Alimentos animais
- Cereais refinados con azucres engadidos
- Produtos precociñados
- Derivados cárnicos, carnes vermellas e graxas
- Aperitivos, fritos, rebozados
- Produtos “deseño” para público infantil
- Repostería industrial
- Edulcorantes, azucres
- Salsas comerciais
- Consulta a “pseudociencias”





PLAN PARA A PREVENCIÓN
DA OBESIDADE INFANTIL DE GALICIA





