

**Grupo C: Evalúa un menú diario de acuerdo con las recomendaciones de ingesta de vegetales y pescado.**

Desayuno	1 vaso de leche 2 galletas 1 zumo de naranja comercial
Media mañana	Un bocadillo de jamón
Comida	Empanadillas y croquetas Un bistec con patatas fritas Un yogur
Merienda	Un bollo comercial Un quesito
Cena	Hamburguesa de pollo (pan, hamburguesa, pepinillo, una rodaja de tomate, una hoja de lechuga) Una manzana

Grupo C: Evalúa un menú diario de acuerdo con las recomendaciones de ingesta de vegetales y pescado.

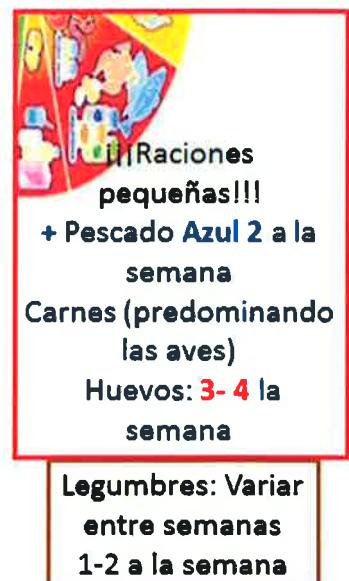
## 2. La variedad



### Verduras y frutas:

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

## 2. La variedad



## RESUMEN

### **Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra**

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

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

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

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

- **Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados...Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.
- **Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.
- **Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.
- **Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.
- **Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.

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

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

A Luisa Ruiz le encantan las verduras.

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

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

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

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

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

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

Menú familiar de un jueves:

Desayuno

Juan: Café con leche.

Luisa: Barrita de cereales, yogur natural, 1 kiwi

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

Alba: Cola-cao con galletas. Un zumo comercial

Uxía: Papilla de cereales

Media mañana:

Juan: Bocadillo de tortilla. Una caña

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

Pedrito: Un bollo “regordete”.

Alba: Nada

Uxía: Galletas dinosaurios con los demás del cole.

Comida:

Churrasco con patatas fritas para Juan y Alba. La ración de alba es pequeña porque esa carne es dura.

Se enfada y come muy poco.

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

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

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

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

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

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

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

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

Se van a la cama al acabar el programa.

Grupo D: Evalúa hábitos alimentarios de la familia Dopico-Ruiz

**2. Valorar y comparar con las recomendaciones**



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

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

## RESUMEN

### **Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra**

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

Comer con pan y beber agua en la comida.

Preferir alimentos frescos y de temporada.

Limitar alimentos precocinados, muy procesados y envasados.

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

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

- **Cereales:** Garantizar también la presencia de integrales; Cuidado con los que incorporan muchos azúcares simples, jarabes... Cuidado con muy procesados, refinados...Evitar bollería industrial y preparaciones comerciales ricas en grasa y azúcares.
- **Verduras y hortalizas:** Garantizar el aporte de verduras (hojas verdes) y por lo general de muchos colores en el menú semanal: 2 platos al día y presentes las verduras en crudo en algún momento del día.
- **Legumbres** entre 2 y 3 raciones cada 15 días.
- **Frutas:** 3 raciones al día. Preferiblemente piezas enteras y garantizar la presencia de un cítrico.
- **Lácteos:** Al menos 3 raciones al día (leche, queso y yogur). Evitar postres comerciales y lácteos azucarados Seguir siempre las recomendaciones individuales del pediatra.