

# Material Didáctico

## Guía Práctica para trabajar Estrategias Educativo Nutricionales con Niños y Adolescentes



### Autores

Silvia Sánchez Díaz, Daniel Castillo Alvira, Marta Domínguez Díez, Javier Raya González

**Autores**

*Silvia Sánchez Díaz*

*Daniel Castillo Alvira*

*Marta Domínguez Díez*

*Javier Raya González*

**ISBN: 978-84-09-28824-3**

## ÍNDICE

<b>Taller 1: Principios básicos .....</b>	<b>7</b>
1.1. Grupos de alimentos (características y funciones). .....	7
1.2. Guías alimentarias.....	11
1.3. Proporción vs Ración.....	13
1.4. Herramientas: El plato de comer saludable.....	15
<b>Taller 2: Reparto de la ingesta dietética. ....</b>	<b>19</b>
2.1. Ingestas principales.....	19
2.2. Ejemplos de Desayunos y Meriendas saludables.....	19
2.3. Reparto de energía.....	24
<b>Taller 3: Elaboración de un menú saludable. ....</b>	<b>27</b>
3.1. Alimentos procesados y ultra procesados. ....	31
<b>Taller 4: Etiquetado nutricional.....</b>	<b>35</b>
4.1. Información obligatoria.....	35
4.2. Ventajas del etiquetado .....	38
<b>Taller 5: Ejemplo de menú semanal. ....</b>	<b>39</b>



Las estrategias de educación nutricional son programas específicos a modo de talleres diseñados para ayudar a determinadas poblaciones a modificar sus hábitos alimenticios y lograr un óptimo conocimiento nutricional (Murimi et al., 2017). Esto es especialmente relevante ya que se ha demostrado que un mayor conocimiento acerca de la nutrición podría repercutir en cambios positivos en los hábitos alimenticios, lo que podría conllevar a un mejor estado de salud a corto y largo plazo (Tam et al., 2019). En la literatura científica se pueden encontrar algunas estrategias educativo nutricionales en las cuales se llevan a cabo estrategias muy diversas tales como entrevistas personales, actividades grupales, lectura de comics, talleres interactivos virtuales o plataformas digitales (Sánchez-Díaz et al., 2020). Sin embargo, se necesita de una guía práctica que pueda ayudar a los dietistas nutricionistas a implementar algunas estrategias útiles para mejorar el conocimiento tanto de los niños y adolescentes como de los padres, madres y/o tutores legales.

Por ello, se ha elaborado una guía práctica que puede ser de gran utilidad para conocer y aplicar algunos talleres educativo nutricionales enfocados a niños y adolescentes. Se han diseñado cinco talleres en los cuales se trabajarán 1) los principios básicos de la nutrición, 2) el reparto de la ingesta dietética, 3) la elaboración de un menú saludable, 4) el etiquetado nutricional y 5) un ejemplo de menú semanal.



## Taller 1: Principios básicos

### 1.1. Grupos de alimentos (características y funciones).

Los seres humanos nos alimentamos para satisfacer nuestras necesidades energéticas. Y son los propios alimentos los que nos aportan esa energía a través de los elementos que los componen, los nutrientes.

Estos nutrientes, que determinan en gran medida nuestro estado de salud, se clasifican en **macronutrientes** y en **micronutrientes**. Dentro del grupo de los macronutrientes encontramos los HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS y LÍPIDOS o GRASAS. Y dentro del grupo de los micronutrientes encontramos las VITAMINAS y los MINERALES (Tabla 1).

**Tabla 1.** Macronutrientes y micronutrientes.

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
Hidratos de carbono	Vitaminas
Proteínas	Minerales
Lípidos o Grasas	

Los alimentos que incluimos diariamente en nuestra dieta, los podemos clasificar teniendo en cuenta (Tabla 2):

- a) La manera en la que los consumimos, es decir, lo que comúnmente conocemos como los grupos de alimentos.
- b) Su composición nutricional, es decir, su nutriente mayoritario,
- c) Por su origen, si proviene de animales o de vegetales.

**Tabla 2.** Clasificación de los alimentos.

<b>Clasificación dietética</b>	Legumbres, cereales y derivados, arroz, pasta y pan. Frutas, Verduras y hortalizas. Leche y derivados lácteos. Carnes y derivados, pescados y huevos. Grasas y aceites. Azúcares y dulces.
<b>Clasificación según el ingrediente mayoritario</b>	Alimentos glucídicos (hidratos de carbono). Alimentos proteicos. Alimentos lipídicos.
<b>Clasificación según su origen</b>	Alimentos de origen animal. Alimentos de origen vegetal.

También se debe tener en cuenta otro nutriente esencial para la vida y que frecuentemente olvidamos por no aportar energía: **EL AGUA**

A continuación, se muestran las funciones que desempeñan estos nutrientes en el organismo y en qué alimentos se pueden encontrar. Asimismo, en la tabla 3 se incluye un resumen de las principales funciones.

### HIDRATOS DE CARBONO

Son los azúcares, almidones y fibras que encontramos principalmente en los cereales, frutas, verduras, legumbres y tubérculos como la patata. Representan la mayor fuente de energía, entre un 40-60% de la energía total aportada por la dieta.

### LÍPIDOS O GRASAS

Los podemos encontrar en cantidades muy variables en casi todos los grupos de alimentos. Los ácidos grasos saturados están presentes en animales mamíferos y en los aceites de coco y palma. Los ácidos grasos monoinsaturados, ácido oleico, está presente

en el aceite de oliva; los ácidos grasos poliinsaturados, ácido linoleico, se encuentra en los aceites de semillas. Y en cuanto a los ácidos grasos omega 3, están presentes en animales acuáticos y aceites de pescado. También podemos encontrar lípidos en los sesos, las vísceras y el huevo, en este último, concretamente en la yema. Tienen función energética como los Hidratos de Carbono, pero en este caso aportan energía de reserva.

## PROTEÍNAS

Podemos encontrar proteínas tanto en alimentos de origen animal como de origen vegetal. Las **proteínas de origen animal** podemos encontrarlas en las carnes de vacuno, ovino, porcino y aves y también en productos del mar. Los lácteos también presentan proteínas de alto valor biológico, es decir, que contienen todos los aminoácidos esenciales, aunque puede variar en función de la composición del alimento, más concretamente del contenido en agua o grasa. Otros ejemplos de alimentos que se caracterizan por tener proteínas completas serían el huevo (albúmina) o la leche (caseína).

Las proteínas de origen vegetal no son completas o de alto valor biológico porque carecen de alguno de los aminoácidos esenciales. Las podemos encontrar en hortalizas, cereales, farináceos, legumbres, frutas y frutos secos.

Una forma de conseguir una proteína completa de origen vegetal sería combinando las legumbres con los cereales. Por ejemplo, lentejas con arroz u otro tipo de cereal como la quinoa.

## VITAMINAS

Las vitaminas intervienen como coenzimas en el metabolismo, se unen a otras enzimas para favorecer la función de las mismas. Se pueden clasificar en vitaminas hidrosolubles, vitaminas C y complejo B, y vitaminas liposolubles, vitaminas A, D, E K.

Algunas de las funciones más relevantes:

La fuente principal de vitamina B12 se encuentra en los alimentos de origen animal.

La vitamina D participa en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes.

La vitamina C tiene función antioxidante, participa en la síntesis de colágeno y aumenta la absorción de hierro.

### MINERALES

Son nutrientes inorgánicos y esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Su ausencia en la dieta puede producir algunos trastornos característicos como puede ser la osteoporosis o la anemia.

**Tabla 3.** Resumen de las principales funciones.

<b>Proteínas</b>	Se construyen nuevas proteínas a través de los aminoácidos que ingerimos a través de los alimentos. Po tanto, tienen función estructural.
<b>Hidratos de Carbono</b>	Presentan principalmente función energética.
<b>Lípidos</b>	Presentan principalmente función energética.
<b>Vitaminas</b>	Actúan como biocatalizadores en las reacciones metabólicas y participan en el crecimiento y en la diferenciación celular.
<b>Minerales</b>	Tienen función reguladora y estructural y son fundamentales para el desarrollo y mantenimiento del tejido óseo.

## 1.2. Guías alimentarias.

Conocer de qué están compuestos los alimentos, es decir, conocer sus nutrientes principales, permite que se puedan establecer unos valores de referencia, que sirven de guía para conseguir llevar a cabo una dieta saludable.

Existen diferentes herramientas que se encargan de recoger estos datos, para mejorar la elección de los alimentos que la población incluye en su alimentación. De esta manera se consigue promover un estilo de vida saludable que, a la larga, pueda prevenir la aparición de enfermedades crónicas asociadas a un estilo de vida poco saludable como puede ser el sobrepeso o la obesidad, la diabetes o hipercolesterolemia entre otras.

Esas herramientas de las que hablamos son las Guías Alimentarias o Guías Dietéticas. Estas guías son herramientas educativas que, a través de mensajes sencillos y cortos, facilitan a la población la elección y el consumo de alimentos saludables. Estos mensajes están dirigidos a una población sana y tienen como objetivo establecer cómo debe ser el consumo de los alimentos para seguir una dieta variada y equilibrada. Por tanto, podríamos decir que lo que hacen es “traducir” las recomendaciones cuantitativas de los nutrientes a alimentos y de los alimentos a los hábitos alimentarios.

Es importante destacar que, cada país tiene sus propias guías alimentarias y que estas se realizan teniendo en cuenta tanto la cultura como las costumbres de la zona. Las guías alimentarias pueden representarse de muchas maneras, las más utilizadas son la rueda de la alimentación y la pirámide alimentaria.

En la figura 1 se puede constatar la pirámide la cual se describe a continuación:

- Base de la pirámide: alimentos que hay que tomar “a diario, varias veces”: arroz, pasta, patatas, verduras, hortalizas, frutas, lácteos (leche y derivados), aceite de oliva.
- Nivel intermedio: alimentos que hay que tomar “varias veces cada semana”: carne, pescados, huevos, legumbres, frutos secos.
- Cúspide de la pirámide: alimentos con la recomendación “ocasionalmente”: dulces, helados y refrescos.
- “BEBER AGUA + PRÁCTICA DEPORTIVA”

- Cantidad + variedad + frecuencia + tiempo + organización



**Figura 1.** Pirámite Naos (AECOSAN, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad).

A través de ellas se representan dos conceptos fundamentales:

**Variedad**

**Proporcionalidad**

### 1.3. Proporción vs Ración.

La alimentación diaria del niño o adolescente independientemente de que sea deportista o no y sin hacer distinciones entre grupos de edad o intensidad y tipo de deporte, debe ser variada y equilibrada. Siendo el aporte de los macronutrientes mencionados igual al de la población general:

- Un 50-55 % de la energía diaria en forma de HIDRATOS DE CARBONO.
- Un 15 % de la energía diaria en forma de PROTEÍNAS.
- Un 25-30 % de la energía diaria en forma de GRASAS.

Para poder traducir ese aporte numérico a algo más visual y comprensible, hablaremos de raciones de alimentos y de proporciones.

Al tratarse de niños/adolescentes en edad de crecimiento, no fijaremos nuestra atención en la cantidad de las raciones sino más bien en la **calidad de estas raciones** y en que se repartan de manera adecuada a lo largo del día/semana. Un aspecto que sí que deberemos tener en cuenta, será la proporción que las raciones de los grupos de alimentos representen en nuestras comidas principales.

Estas valoraciones, por tanto, se realizarán de manera generalizada. Ya que, para modificar, ampliar o cambiar esas proporciones o cantidades de alimentos, sería necesaria la valoración individual del niño o adolescente.

## RACIONES DE ALIMENTOS

Para llevar una dieta variada y equilibrada se establece una distribución de los distintos grupos de alimentos a lo largo del día y de la semana (Tablas 4 y 5).

**Tabla 4.** Distribución de los grupos de alimentos (I).

GRUPO DE ALIMENTO	FRECUENCIA DE CONSUMO		RACIÓN/MEDIDA CASERA
	AL DÍA	A LA SEMANA	
VERDURAS Y HORTALIZAS	2 o más raciones		1 plato de ensalada 1 plato de verdura 1 tomate grande
CARNES MAGRAS Y AVES, HUEVOS Y/O LEGUMBRES		3-4 raciones	1 huevo 1 filete pequeño
PESCADOS		3-4 raciones	1 filete pequeño
CEREALES INTEGRALES*(arroz, pasta, pan), TUBÉRCULOS	4-6 raciones		3-4 rebanadas de pan 1 plato de arroz 1 patata grande o 2 pequeñas
LEGUMBRES		3-4 raciones	1 plato de lentejas
FRUTAS	3 o más raciones		1 pieza mediana 1 tazón de fresas 2 rodajas melón
LÁCTEOS	De 2 a 4 raciones		1 vaso/taza de leche 2 yogures 2-3 lonchas de queso
GRASAS* *	2 a 6 raciones		1 cucharada sopera
FRUTOS SECOS		3 a 7 raciones	1 puñado

\* Se recomienda el consumo de cereales integrales frente a los refinados.

\*\* Se recomienda el uso de aceite de oliva, si es virgen extra mejor, para el cocinado y aliño.

**Tabla 5.** Distribución de los grupos de alimentos (II).

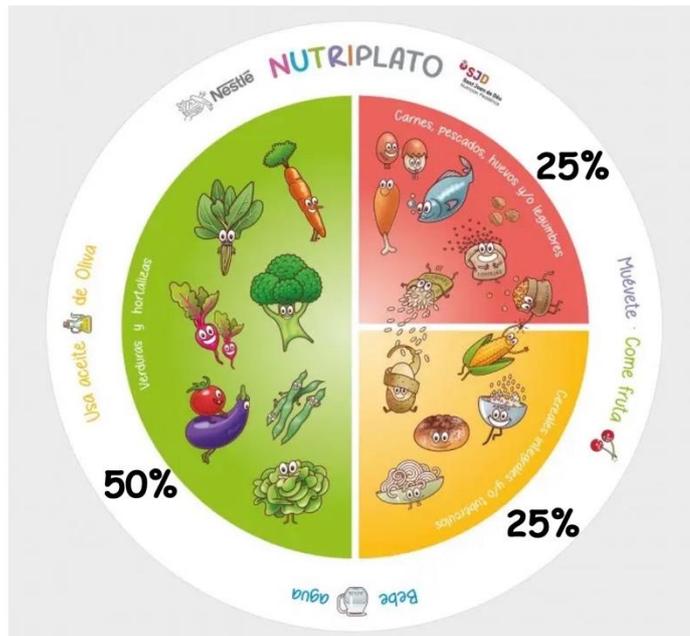
<b>GRUPO DE ALIMENTO</b>	<b>FRECUENCIA DE CONSUMO</b>
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS	Ocasional y moderado
DULCES, SNACKS Y REFRESCOS	
MANTEQUILLA, MARGARINA Y BOLLERÍA	

#### **1.4. Herramientas: El plato de comer saludable.**

##### PROPORCIONES

A través de un plato de tamaño real, se pueden valorar las proporciones que deben tener los distintos grupos de alimentos que deben formar parte de las ingestas principales: comida y cena. De esta manera, conseguiremos que los niños sigan una dieta sana y equilibrada.

En este sentido, tenemos que visualizar un plato. Y este plato a su vez, lo dividiremos en tres partes que se diferencian por su tamaño. Si dividimos el plato por la mitad, la parte izquierda del plato en su totalidad (color verde), debe ocuparse por verduras y hortalizas. La otra mitad del plato, a su vez, la dividiremos en dos, y cada una de las partes será ocupada por alimentos ricos en proteínas (color rojo) y por cereales integrales o tubérculos (color amarillo). Estos dos grupos de alimentos, como se puede ver en la imagen inferior (Figura 2), representarán una cuarta parte de la proporción total del plato.



**Figura 2.** Nutriplato. Modificado de Nestle.

A la hora de presentar nuestras comidas principales, comida y cena, podemos emplear un único plato, o repartirla en un primer y segundo plato. Pero las proporciones de los grupos de alimentos indicados deben intentar parecerse a las de la imagen. Es decir, que los alimentos pertenecientes al grupo de verduras y hortalizas siempre aparezcan en una proporción mayoritaria o predominen con respecto al consumo de los alimentos del grupo de las proteínas e hidratos de carbono que hacemos en las ingestas principales.

Por ejemplo, podemos tener para comer un filete con patatas acompañado de una ensalada mixta. En este caso, el plato principal estaría formado por verduras y hortalizas (ensalada mixta) y el segundo plato, por alimentos que aportan como nutriente principal hidratos de carbono (patatas) y alimentos que aporta proteínas como ingrediente principal (filete). Quedando el plato de la siguiente manera (Figura 3):



**Figura 3.** Nutriplato. Tomado de Nestle.

Es importante que las comidas se preparen con aceite de oliva, tanto para cocinar como para aliñar los platos, que el agua sea la bebida principal. Y de postre, una pieza de fruta (Figura 4).



**Figura 4.** Agua, aceite y fruta. Elaboración propia.



## Taller 2: Reparto de la ingesta dietética.

### 2.1. Ingestas principales.

Para cubrir los requerimientos nutricionales, es importante cumplir con las raciones de consumo recomendadas y con las proporciones de los grupos de alimentos que ya hemos comentado. Pero también es igual de importante distribuir de manera adecuada la energía a lo largo del día.

Cada día todas las personas realizamos al menos 3 ingestas al día: el desayuno, la comida y la cena. Estas tres ingestas formarían las denominadas ingestas principales. Y a estas ingestas principales se unen otras dos que se distribuyen a lo largo de la mañana y de la tarde. Son la ingesta de media mañana o el almuerzo y la merienda.

Repartiremos, por tanto, a lo largo del día las 5 ingestas mencionadas, en las que consumiremos diferentes alimentos, con el objetivo de contar con la energía necesaria para llegar al final del día.

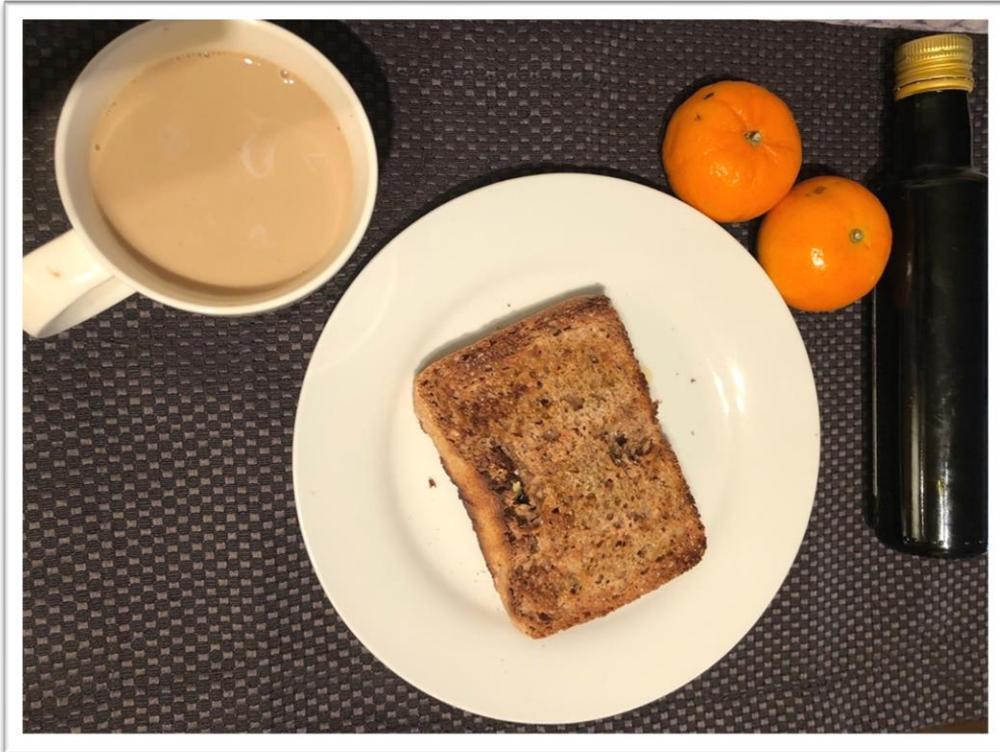
A continuación, se muestran algunos ejemplos de los alimentos que forman cada una de las ingestas.

### 2.2. Ejemplos de Desayunos y Meriendas saludables.

#### **Desayuno:**

- Lácteo: Leche con o sin cacao o un yogur.
- Cereal: Cereales de desayuno (preferiblemente sin azúcares añadidos, un ejemplo sería el muesli o copos de trigo sin azúcar o espelta), pan tostado (si es integral mejor) o galletas y repostería sencilla que podemos consumir de manera ocasional.
- Las tostadas pueden acompañarse de:
  - Jamón cocido o serrano, pechuga de pavo.
  - Quesos frescos.

- Aceite de oliva (si es virgen extra mejor).
- Tomate, aguacate y otros vegetales
- Fruta: Se recomienda tomarla entera y en forma natural, aunque puede incluirse en forma de zumo. Si consumimos la fruta entera, estaremos consumiendo todos los nutrientes de la fruta, incluida la fibra. Produciendo una mayor sensación de saciedad debido al proceso de masticación.



**Figura 5.** Ejemplo de desayuno. Elaboración propia.

**Media mañana:**

- Lácteo: Leche, yogur o queso
- Fruta: Natural (entera)
- Frutos secos: Preferiblemente natural.
- Cereal: barrita de cereales, galletas (de manera ocasional) o sándwich (similar al del desayuno)



**Figura 6.** Ejemplo de ingesta a media mañana. Elaboración propia.

**Comida:**

Lo fundamental es que estén presentes todos los grupos de alimentos y que se acompañen de agua como bebida principal.

- Primer plato: Verdura o legumbre, cereales (pasta o arroz, preferiblemente integral) o patatas acompañadas con verduras.
- Segundo plato: Carne (preferiblemente magra), pescado (alternar blanco y azul) o huevos. Pueden ir acompañados de guarnición, completando así las proporciones de los grupos de alimentos recomendadas (verduras cocidas, ensalada, patatas, arroz...etc.)
- Postre: Fruta natural entera o algún lácteo.
- Pan: Si puede ser integral mejor
- Se recomienda emplear el aceite de oliva tanto para aliñar los platos como para cocinar.



**Figura 7.** Ejemplo de comida. Elaboración propia.

### **Merienda**

- Lácteo: Leche, yogur o queso
- Fruta: Natural (preferiblemente entera) o en zumo.
- Frutos secos: Preferiblemente de forma natural.
- Cereal: Pan natural o tostado, preferiblemente integral y con menos frecuencia se puede consumir pan de molde o galletas.
- Opciones de bocadillo: Jamón cocido o pechuga de pavo, quesos frescos, membrillo, jamón serrano, hummus, guacamole, aceite de oliva (si es virgen extra mejor), tomate y otros vegetales



**Figura 8.** Ejemplo de merienda. Elaboración propia.

### **Cena:**

Lo fundamental es que estén presentes todos los grupos de alimentos y que se acompañen de agua como bebida principal. La estructura debe ser similar a la comida, pero con menor aporte energético, y es importante saber que alimentos se han consumido en la comida para poder complementar las raciones de los alimentos. De esta manera se pueden seguir manteniendo las proporciones comentadas.

- Primer plato: Verduras y hortalizas (enteras a la plancha o cocidas, también en forma de puré o crema), legumbres, cereales (pasta preferiblemente integral) o patatas acompañadas de verduras.
- Segundo plato: Carne (preferiblemente magra), pescado (alternar blanco y azul) o huevos. Pueden ir acompañados de guarnición, completando así las proporciones de los grupos de alimentos recomendadas (verduras cocidas, ensalada, patatas, arroz...etc.)
- Postre: Fruta natural entera o algún lácteo (evitar aquellos con mayor aporte de azúcar y grasa).

- Pan: Si puede ser integral mejor.
- Se recomienda emplear el aceite de oliva tanto para aliñar los platos como para cocinar.



**Figura 9.** Ejemplo de cena. Elaboración propia.

### 2.3. Reparto de energía.

Si tenemos en cuenta las cinco ingestas principales, la energía que tendría que aportarnos cada una de ellas, quedaría de la siguiente manera (Tabla 5):

**Tabla 5.** Distribución de la energía a lo largo del día.

Desayuno	20 %
Media mañana	10 %
Comida	35 %
Merienda	10 %
Cena	25 %

Como se muestra en la tabla 5, las dos ingestas que más energía nos aportan son las ingestas principales, la comida y la cena. Por ello es importante incluir los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas. Seguidas de estas dos ingestas, la que más energía aporta sería el desayuno. Nos da la energía necesaria para afrontar las primeras horas del día con energía.



## Taller 3: Elaboración de un menú saludable.

Como hemos visto hasta ahora, una alimentación saludable debe ser variada y equilibrada y debe incorporar todos los grupos de alimentos, teniendo en cuenta tanto las proporciones indicadas por el plato de comer saludable como las frecuencias de consumo recogidas en la pirámide nutricional. De esta manera, conseguiremos obtener la energía que necesitamos para realizar las actividades que forman parte de nuestro día a día.

Para que esta energía se reparta a lo largo del día, es decir, para que podamos llegar al final del día con la mayor vitalidad posible, es necesario realizar diferentes comidas o ingestas.

Si incluimos solamente en la dieta aquellos alimentos que les gustan a los niños/adolescentes, podemos dificultar llevar a cabo una dieta variada y equilibrada ya que estaremos incumpliendo las proporciones o raciones recomendadas establecidas en las guías alimentarias. Para evitar esta situación, podemos intentar incluir algunos de los alimentos rechazados cambiando su presentación o su forma de cocinado, para que vayan aceptándolos poco a poco.

Para poder elaborar un menú saludable, habrá que tener en cuenta las frecuencias de consumo recomendadas de los distintos grupos de alimentos, respetando tanto aquellos alimentos que tenemos que incluir de manera diaria como de manera semanal u ocasional

A continuación, podemos las frecuencias de consumo y raciones recomendadas de cada uno de los grupos de alimentos que se incluyen (Tabla 6).

**Tabla 6.** Raciones de grupos de alimentos diarias y semanales recomendadas.

<b>Grupo alimento</b>	<b>Ración diaria</b>	<b>Ración semanal</b>
<b>Frutas</b>	2-3 raciones	
<b>Verduras</b>	2 raciones	
<b>Cereales, pasta, tubérculos</b>	4-6 raciones	
<b>Carne, pescado, huevo y legumbres</b>		3-4 raciones
<b>Lácteos y derivados</b>	2-4 raciones	
<b>Grasas y aceites</b>	2-6 raciones	
<b>Frutos secos</b>		3-7 raciones

Para poder elaborar un plato saludable, lo que tenemos que intentar es complementar los grupos de alimentos de las ingestas principales, es decir, comida y cena, ya que son las ingestas que nos aportan mayor energía. En este caso, tendríamos que conocer qué alimentos se han incluido en la comida para complementarlos con los de la cena. En el plato de comer saludable, se recogen las proporciones que tendrán que cumplir los alimentos que incluimos en la comida y en la cena. Pero esto no quiere decir que tengan que aparecer siempre los tres grupos de alimentos que en él se recogen. Sino que, se debe intentar mantener las proporciones indicadas en el mismo.

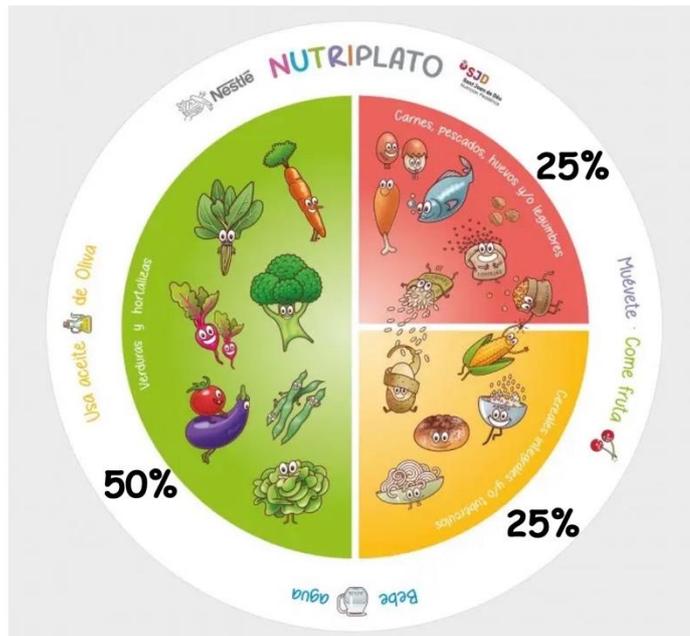


Figura 10. Nutriplato. Modificado de Nestle.

El resto de las ingestas, desayuno, media mañana y merienda, son igual de importantes que la comida y cena. Porque tienen como objetivo proporcionar a nuestro organismo la energía necesaria durante los espacios de tiempo que van desde que nos levantamos hasta la hora de comer y desde la comida hasta la cena.

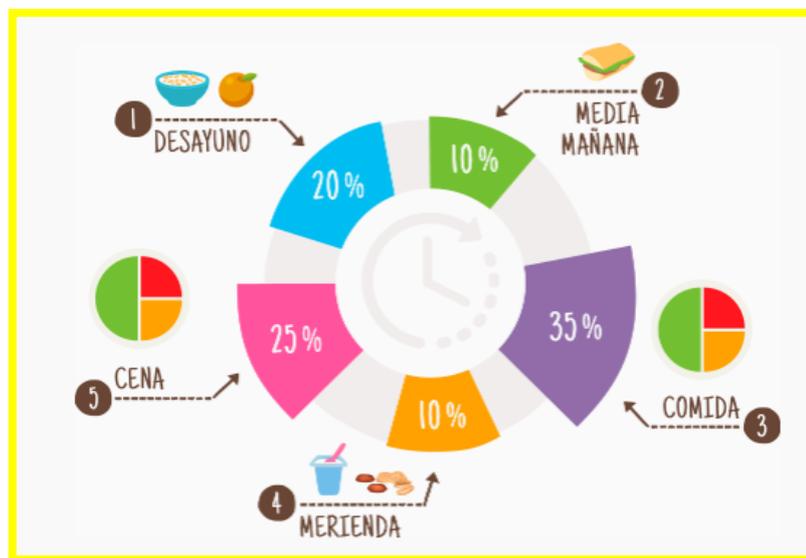


Figura 11. Distribución de las ingestas diarias.

Siguiendo estas indicaciones, a continuación, se puede ver un ejemplo de cómo quedaría confeccionado un menú diario siguiendo las recomendaciones de frecuencias de consumo de los distintos grupos de alimentos (Tabla 7):

**Tabla 7.** Recomendaciones de frecuencias de consumos para cada grupo de alimentos (l).

Ingesta principal	Alimentos	Ración consumida
Desayuno	Leche c/descafeinado o cacao Pan tostado Aceite oliva Kiwi	1 ración lácteos 1 ración cereales 1 ración grasas 1 ración fruta
Almuerzo	Queso fresco batido Frutos secos	1 ración lácteos 1 ración frutos secos
Comida	Lentejas c/arroz Puerro Zanahoria Pimiento verde Cebolla Tomate Aceite oliva Pan Naranja	1 ración legumbre 1 ración cereales  1 ración verduras  2 raciones aceite 1 ración cereales 1 ración fruta
Merienda	Bocata de jamón serrano tomate y aceite oliva Fruta	2 raciones cereales 1 ración carne 1/2 ración hortaliza 1 ración aceite oliva 1 ración fruta
Cena	Menestra de verduras Aceite Pan Cuajada	1 ración verduras 1 ración aceite oliva 1 ración de cereales 1 ración lácteos

Resultado final teniendo en cuenta las raciones recomendadas y consumidas (Tabla 8):

**Tabla 8.** Recomendaciones de frecuencias de consumos para cada grupo de alimentos (II).

Grupo alimento	Ración Recomendada	Ración consumida
Frutas	2-3 raciones al día	3 raciones
Verduras y hortalizas	2 raciones al día	2 raciones
Cereales, pasta y tubérculos	4-6 raciones al día	6 raciones
Carne, pescado, huevos y legumbres	3-4 raciones a la <b>semana</b>	1 ración
Lácteos y derivados	2-4 raciones al día	3 raciones
Frutos secos	3-7 raciones a la <b>semana</b>	1 ración
Aceites y grasas	2-6 raciones al día	5 raciones

### 3.1. Alimentos procesados y ultra procesados.

En la actualidad, el ritmo de vida que llevamos hace que, en ocasiones, tengamos que recurrir al consumo de alimentos preelaborados o precocinados que nos ayuden a ahorrar tiempo en la elaboración de las comidas.

Pero ¿son saludables ese tipo de alimentos? Existen diferentes tipos de procesados, los que catalogamos como procesados saludables y los que consideramos alimentos ultra procesados.

La diferencia principal entre ambos tipos de productos está en que los alimentos procesados no difieren muchos de su alimento original, en cuanto a características y composición nutricional se refiere. En cambio, los alimentos ultra procesados, han sufrido un proceso de transformación mucho mayor, para obtener el producto final. Es

decir, la forma, el color, la consistencia e incluso el sabor de ese alimento final viene de esa transformación. De ahí su nombre de producto ultra procesado.

### **Procesado saludable**

Formado por alimentos que han sufrido algún tipo de transformación, pero que mantiene prácticamente las mismas características que el alimento originario. Podría ser un proceso de cocción, congelado, horneado...; muchas veces para mejorar su conservación o para hacerlo comestible (pasar de crudo a cocinado).

Algunos ejemplos de procesados saludables:

- Pescados enlatados.
- Legumbres cocidas en bote de cristal.
- Verduras congeladas.
- Pescados o carnes congeladas, siempre que no le hayan añadido sustancias extras, que sea el producto en su forma original.
- Yogur, sin azúcares añadidos (mirar el etiquetado si aparece como ingrediente azúcar).
- Frutas desecadas.

### **Ultra procesado**

Los alimentos ultra procesados son los que comúnmente conocemos como comida rápida o comida basura. A estos alimentos se les suele añadir:

- Mucha grasa, para mejorar su palatabilidad.
- Azúcar y sal.
- Suelen tener un valor energético muy elevado, aportan muchas calorías.

Para saber si un producto es o no saludable, habrá que fijarse:

- En la lista de ingredientes, cuando más larga es la lista menos saludable suele ser el producto.

- En ingredientes como la grasa, azúcar y sal, así como la posición que ocupan dentro del listado. Hay que recordar que se ordenan de mayor a menor concentración.

Algunos ejemplos de ultra procesados:

- Precocinados y platos de preparación rápida: pizzas industriales, rebozados de carne o pescado, sopas o fideos instantáneos o de sobre.
- Guisos de legumbres en conserva.
- Bollería industrial y pastelería.
- Aperitivos salados.
- Carnes procesadas: salchichas Frankfurt, embutidos grasos, fiambres
- Bebidas azucaradas: refrescos, zumos industriales.



## Taller 4: Etiquetado nutricional.

La forma de identificar si un alimento es saludable o no, es recurrir al etiquetado nutricional. El etiquetado nutricional puede ser un gran aliado para descubrir si un alimento es saludable o no y saber interpretarlo nos puede ser de gran utilidad.

Aunque en nuestra alimentación tengan que predominar el consumo de alimentos frescos y de temporada frente a los productos ya elaborados o procesados. También podemos consumir procesados saludables, siempre y cuando sepamos identificarlos de manera correcta.

En lo primero que hay que fijarse es en el tamaño del producto. En la información de la etiqueta vamos a encontrar la información nutricional del producto de dos formas diferentes: “por porción de producto” y “por 100 g o 100 ml de producto”. Es importante poner atención, por tanto, en la lectura que hagamos para identificar si ese valor nutricional se corresponde con la cantidad de producto que yo voy a consumir.

A continuación, se describe la información que encontramos dentro del etiquetado para poder entenderla e interpretarla.

### **4.1. Información obligatoria.**

En el etiquetado siempre deberemos encontrar la siguiente información:

- El nombre o denominación del alimento.
- Ingredientes: Ordenados siempre de mayor a menor proporción. Esto nos ayudará a identificar si un producto es saludable o no. Por ejemplo, si entre los ingredientes que primero aparecen en la lista está el azúcar, la grasa o la sal, sabremos que se trata de un alimento poco saludable. En cambio si están en último lugar o no aparecen, hablaríamos de un alimento o producto saludable.
- Alérgenos: Todas las sustancias o ingredientes que pueden causar algún tipo de alergia aparecerán en el etiquetado y se destacará con una tipografía distinta.
- Cantidad: El peso total del producto, tanto con el envase, peso bruto, como sin él, peso neto o escurrido.

- Fecha de consumo preferente o fecha de caducidad: indica la fecha en la que el alimento perderá sus características organolépticas o la fecha en la que el producto puede ser perjudicial para la salud, en caso de consumirlo.
- Información nutricional: desglosa cada uno de los nutrientes que forman el alimento, indicando la cantidad en la que aparecen y el aporte calórico que el producto total tiene. Viene indicado el valor nutricional del producto por 100 g, por envase y en ocasiones por porción (Figura .
  - o Valor energético: Expresado en kilocalorías (kcal).
  - o Cantidad de Grasa total y Grasa saturada, expresada en gramos (g).
  - o Cantidad de Hidratos de Carbono y azúcares, expresada en gramos (g).
  - o Cantidad de Proteínas, expresada en gramos (g).
  - o Cantidad de sal, expresada en (g).

Información Nutricional	Por 100g	Por porción
1 Valor Energético	365 kcal 1540 kJ	182,5 kcal 770 kJ
2 Proteínas	10g	5g
3 Hidratos de carbono de los cuales	74g	37g
- Azúcares	20g	10g
- Almidón	54g	27g
4 Grasas de las cuales	3g	1,5g
- Saturadas	1,2g	0,6g
- Monoinsaturadas	0,8g	0,4g
- Poliinsaturadas	1 g	0,5 g
- Colesterol	0,3 mg	0,15 mg
5 Fibra	1g	0,5g
6 Vitaminas y minerales		
- Vitamina A	120µg (15%CDR)	60µg (7%CDR)
- Ácido fólico	20µg (10%CDR)	10µg (5%CDR)
- Calcio	96mg (12%CDR)	48mg (6%CDR)
- Hierro	7mg (50%CDR)	3,5mg (22%CDR)

Figura 12. Información nutricional de los alimentos.



Figura 12. Ejemplo de información nutricional.

En este ejemplo se puede ver cómo la información nutricional aparece por 100 g y por unidad de producto, en este caso por galleta. Vemos que aparece el valor energético, es decir las calorías que nos aportan esas galletas y el desglose de los nutrientes.

En el apartado de listado de ingredientes, se ve que el número de ingredientes es bastante largo, supera los 5 ingredientes y además vemos como en segundo lugar está el azúcar seguido del aceite de girasol y la grasa de palma. Esto nos quiere decir que tanto el azúcar como la grasa son los ingredientes que están en mayor cantidad en estas galletas.

Una versión más saludable, serían unas galletas elaboradas totalmente con harina de avena o copos de avena y donde la grasa principal fuera el aceite de oliva (Figura 13).



**Figura 13.** Ejemplo de información nutricional.

Otro ejemplo sería este yogur bajo en grasa, que contiene por unidad 15.7 g de azúcar, es el ingrediente que vemos en segundo lugar en el listado. Pese a ser bajo en grasas, para que siga siendo apetecible, le añaden azúcar.

Una versión mas saludable de este tipo de postres sería un yogur natural al que se le podría añadir cacao en polvo, por ejemplo, para darle ese sabor a chocolate.

## **4.2. Ventajas del etiquetado**

Como puede observarse, el etiquetado es el principal medio de comunicación entre los productores y el consumidor y nos permite conocer aspectos del alimento como: su origen, modo de conservación, ingredientes que lo componen o los nutrientes que aportan a nuestra dieta.

El leer las etiquetas también nos ayuda a comprar productos de una misma gama y a elegir la alternativa más saludable y cómo no, nos informa sobre sustancias o productos que están presentes y que causan alergias o intolerancias.

## Taller 5: Ejemplo de menú semanal.

INGESTA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Leche sola o c/ cacao o un yogur Pan tostado Aceite oliva Kiwi	Leche sola o c/ cacao o un yogur Pan tostado Pechuga de pavo Aceite oliva Naranja	Leche sola o c/ cacao o un yogur Cereales o muesli Kiwi	Leche sola o c/ cacao o un yogur Pan tostado c/aguacate, tomate y queso de untar Naranja	Leche sola o c/ cacao o un yogur Cereales o muesli Kiwi
MEDIA MAÑANA	½ Bocata de jamón serrano y tomate Fruta	Yogur natural Frutos secos	Sándwich de jamón y queso Fruta	Plátano Yogur natural	½ Bocata de pechuga de pavo, tomate y queso Fruta
COMIDA	Lentejas c/ verduras y arroz Pechuga de pollo c/pimientos Pan Naranja	Pasta boloñesa c/tomate Pan Fruta	Judía verde con patatas Pescado a la plancha/horno Pan Yogur	Cocido de Garbanzos Pan Fruta	Arroz a la cubana (c/huevo y tomate) Pan Yogur
MERIENDA	Tazón de yogur c/frutos secos y fruta	Bocata de atún con huevo cocido y aceite oliva Fruta	Pan con queso fresco y membrillo Yogur	Bocadillo de queso, con tomate y rúcula Yogur	Leche con cereales o muesli Fruta
CENA	Menestra de verduras c/jamón Pan Cuajada	Puré de verduras Pescado al horno Pan Yogur	Hamburguesa casera de pollo (lechuga, tomate, queso) c/patatas Fruta	Ensalada mixta Tortilla patata o tortilla francesa Pan Yogur	Pizza casera (tomate natural triturado, mozzarella, pechuga de pavo y parmesano rallado) Yogur

Si trabajásemos con niños y adolescentes que participan en modalidades deportivas que tienen competición (e.g., partido) se recomienda seguir las indicaciones que se exponen a continuación:

### **PREPARTIDO**

- Desayuno: Debe incorporar una pieza de fruta, una tostada de pan con tomate, jamón o pechuga de pavo y aceite de oliva. Y un lácteo, que puede ser o un vaso de leche o incluso un yogur.
- Comida: Hay que intentar realizar la comida dejando margen para poder hacer la digestión antes del partido. Los alimentos que se recomienda introducir son alimentos ricos en hidratos de carbono como el arroz y la pasta (si son integrales mejor), acompañado de algo de proteína (preferentemente carnes magras).

### **POSTPARTIDO**

- Picoteo: Lo más importante es hidratarse bien y comer alguna fruta, tanto entera como en zumo (natural mejor), o incluso una bolsa de frutos secos.
- Comida: Para recuperar la energía perdida, debemos incluir alimentos ricos en hidratos de carbono y alimentos ricos en proteínas. Hay que evitar comidas pesadas o copiosas como un cocido, unas alubias, un guiso... Una buena opción sería:
  - o Primer plato: Verduras, pasta o arroz.
  - o Segundo plato: Carne magra o pescado a la plancha o al horno con una guarnición de verdura o ensalada.
  - o Postre: Fruta o lácteo (yogur, cuajada...)
- Cena: Si se ha entrenado, debe predominar la parte proteica: Pescado al horno con verduras o ensalada, una tortilla con una ensalada, o un filete a la plancha, por ejemplo.