

## Hábitos en alimentación

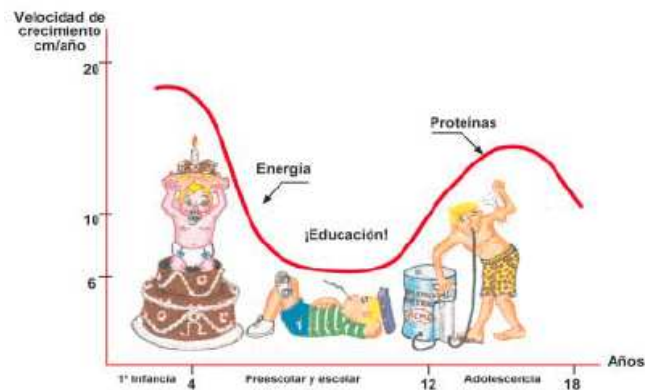
Los hábitos forman las costumbres, actitudes, comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y bienestar.

Los retrasos en el crecimiento son poco frecuentes en estas edades. Pero es una etapa donde se adquieren **hábitos** alimentarios, de actividad física e higiene de los que dependerá su salud en etapas posteriores.



Después de los tres años y hasta la pubertad el crecimiento es mucho más lento y estable.

Esto supone una disminución de las necesidades energéticas del escolar.



Por ello debemos preocuparnos por la calidad y variedad de la alimentación que recibe el escolar más que por asegurar una ingesta mínima a cualquier precio (ofreciendo sólo alimentos que apetezcan).



## Alimentos y nutrición

Todos los alimentos, en función de su contenido de nutrientes, aportan **energía** en mayor o menor medida (calorías), necesaria para la actividad física y mental, además del crecimiento.

Los nutrientes que contienen los alimentos son:

**Proteínas:** indispensables para el crecimiento, mucho más importantes en la lactancia y en la pubertad.

Proteínas animales: carnes, lácteos, pescados, huevos

Proteínas vegetales: legumbres, cereales, frutos secos

**Hidratos de Carbono:** esenciales para cubrir las necesidades energéticas. Se transforman en glucosa y esta se metaboliza y se usa gracias a la insulina.

Cada alimento tiene un índice glucémico. Con índices glucémicos altos se absorbe más glucosa y se necesita más insulina y con los índices bajos, menos.

Dentro de este grupo se incluyen desde las frutas hasta las patatas, cereales, harinas, etc.

**Grasas:** son energéticas (la grasa produce el doble de calorías que los hidratos de carbono y las proteínas). Según su origen:

Grasas de origen vegetal, con ácidos grasos insaturados (aceite de oliva y girasol, frutos secos),

Grasas de origen animal con ácidos grasos saturados (manteca, carnes grasas, huevos) que suben el nivel de colesterol.

El consumo excesivo de alimentos grasos y frituras aumentan las calorías de la dieta y favorecen la aparición de obesidad.

**Vitaminas y Minerales:** Indispensables para el correcto funcionamiento del cuerpo, intervienen en todas las reacciones metabólicas del organismo. Estos compuestos se encuentran disueltos en los alimentos, sobre todo en los de origen vegetal, hortalizas, verduras, frutas, legumbres y en menor cantidad en los de origen animal.

**Fibras:** se encuentran en alimentos de origen vegetal, consumir alimentos ricos en fibra es una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reducir el colesterol total y prevenir la diabetes.

## Hábitos en la cocina

### Alimentación variada

Es el secreto para asegurar el aporte de todos los nutrientes es tomar gran variedad de alimentos. En el caso de inapetencia por alguno en concreto se podría sustituir por uno de similares características.



### Las comidas principales

Respetar las comidas con más aporte calórico, el desayuno, el almuerzo y la cena, y tomar una pequeña cantidad de alimentos entre ellas (recreo y merienda) para mantener un buen aporte energético durante todo el día. El picoteo es un mal hábito ya que altera todo el metabolismo digestivo.



### El desayuno

La primera comida del día es importante para tener la energía suficiente para desarrollar actividades tanto físicas como intelectuales.

### Carne o pescado

Ambas son fuentes importantes de proteínas. La ventaja del pescado es su bajo contenido en grasas saturadas y su alto contenido en vitaminas y ácidos grasos insaturados.

## ¿Huevos?

El huevo es un alimento muy completo que aporta proteínas y grasas. No está desaconsejado su consumo a no ser que existan alteraciones nutricionales como obesidad o hipercolesterolemia.

## La actividad física

Todos conocemos los beneficios que la actividad física tiene sobre el organismo. Además en la etapa infantil el ejercicio físico influye en muchos aspectos del desarrollo psicomotor de nuestros hijos.



Pero al igual que en la alimentación, debemos crear unos hábitos de actividad física adecuados para que no solo se beneficien en la etapa infantil sino también durante la adolescencia y la etapa adulta.

Practicar ejercicio a diario, mediante el juego o los deportes de equipo ayudarán a adquirir esta costumbre tan saludable.

## La higiene

La importancia de la higiene completa es indudable en cualquier etapa del desarrollo.

Por ello es importante adquirir buenos hábitos higiénicos desde edades tempranas.

El lavado de manos antes de sentarse a la mesa y la higiene bucal después de comer son costumbres saludables que se deben de tener en cuenta en la educación en la etapa infantil.

Recordemos que una buena salud bucodental es primordial para mantener una dentadura sana a lo largo de la vida.

Catering El Cántaro es una empresa que se dedica fundamentalmente a prestar servicio en centros escolares.

Un aspecto fundamental del comedor escolar es la educación nutricional en la cual estamos implicados junto con maestros y padres. Por lo tanto queremos hacerles partícipes de nuestro trabajo y colaborar juntos en la formación de hábitos saludables en sus hijos.



ACTIVIDAD ENMARCADA DENTRO DE LA ESTRATEGIA NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad)

<http://www.naos.aesan.msps.es/>



JORNADAS SOBRE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN,  
HÁBITOS DE HIGIENE Y ACTIVIDAD FÍSICA  
CURSO 2013-2014

ORGANIZA: CÁTERING EL CÁNTARO  
DOCENTE: D. JOSÉ ENRIQUE BUENO

## CONSEJOS

## SALUDABLES