



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Grijota, 4 de febrero del 2020



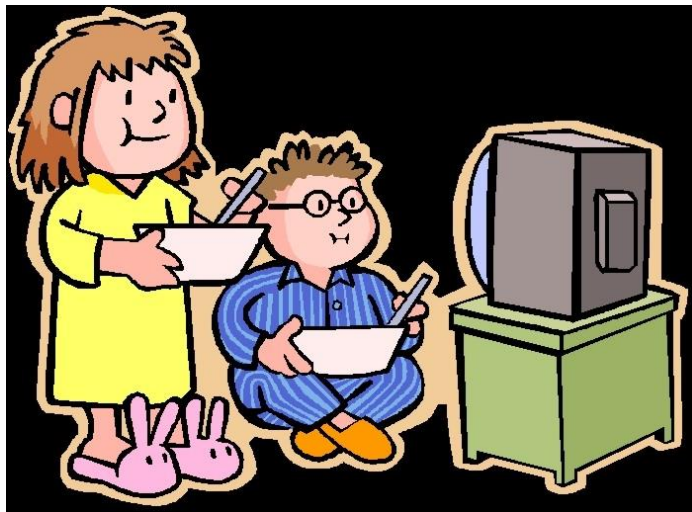
Laura Moya Gago Dietista-nutricionista N° CYL00096



¿Qué vamos a ver?

- ✓ Contexto actual (obesidad infantil y sedentarismo).
- ✓ Conceptos generales (Nutrición, alimentación, dietética...).
- ✓ Guías alimentarias (Pirámide española, por edades, plato de Harvard...).
- ✓ Trasladando a la práctica a los coles. Almuerzos saludables.
 - Etiquetado. ¿Qué miro? ¿Cómo elijo?
- ✓ Conclusiones
- ✓ Preguntas e intercambio de impresiones.





1.-Contexto actual

Alimentación en etapa escolar - sedentarismo - obesidad infantil

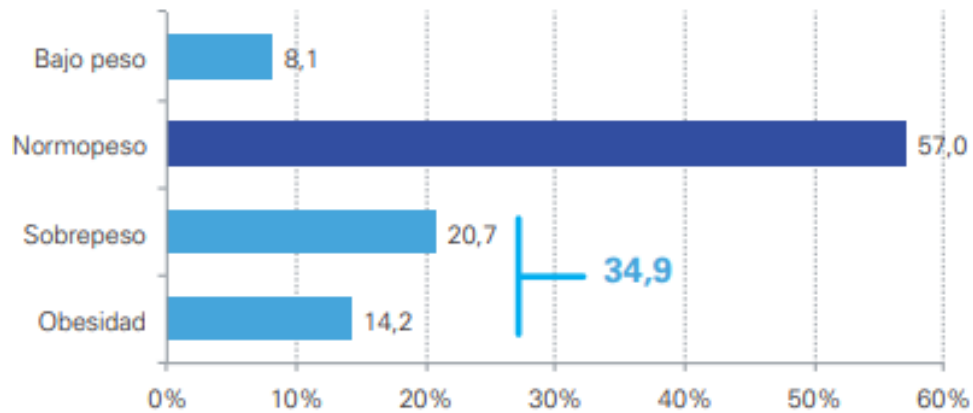


Laura Moya Gago Dietista-nutricionista N° CYL00096

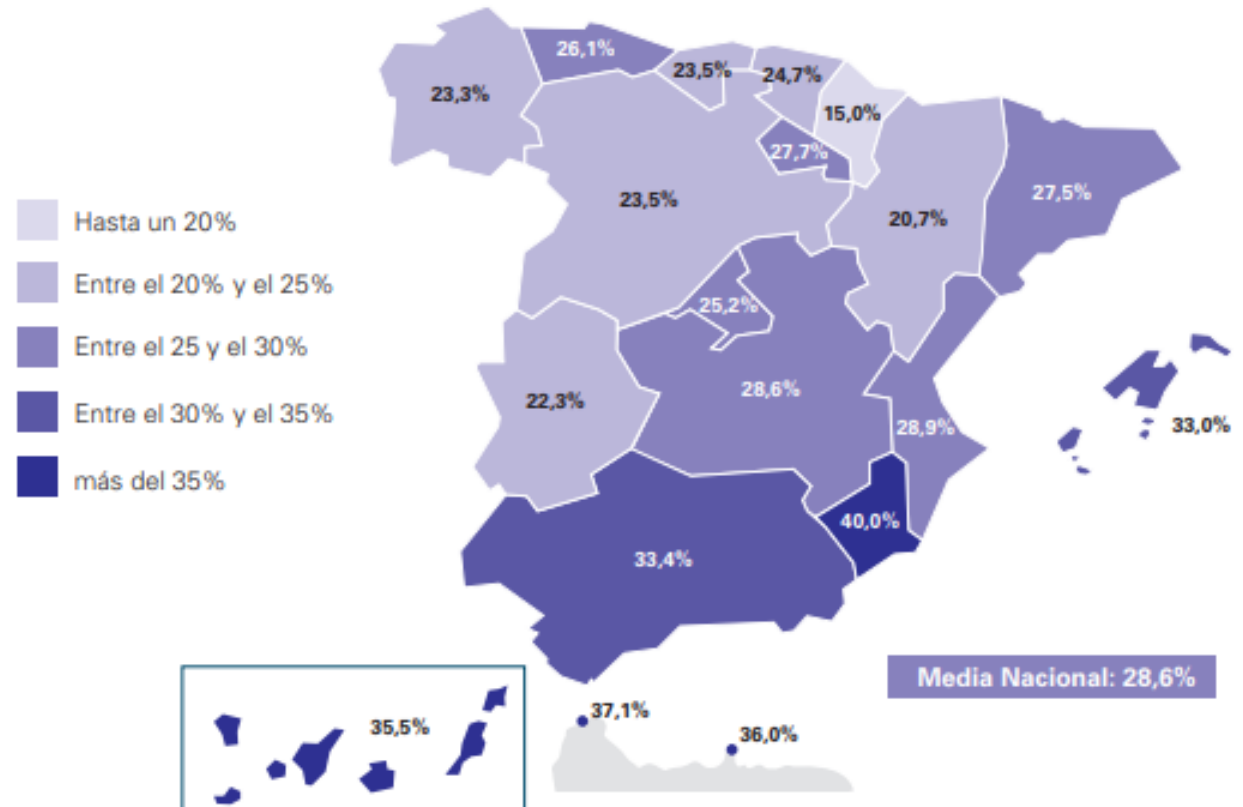
Prevalencia de la obesidad infantil en España

Población de 2 a 17 años con obesidad o sobrepeso, porcentajes, ENSE 2017

Porcentaje de sobrepeso y obesidad infantil según el IMC, 8 a 16 años (2019)

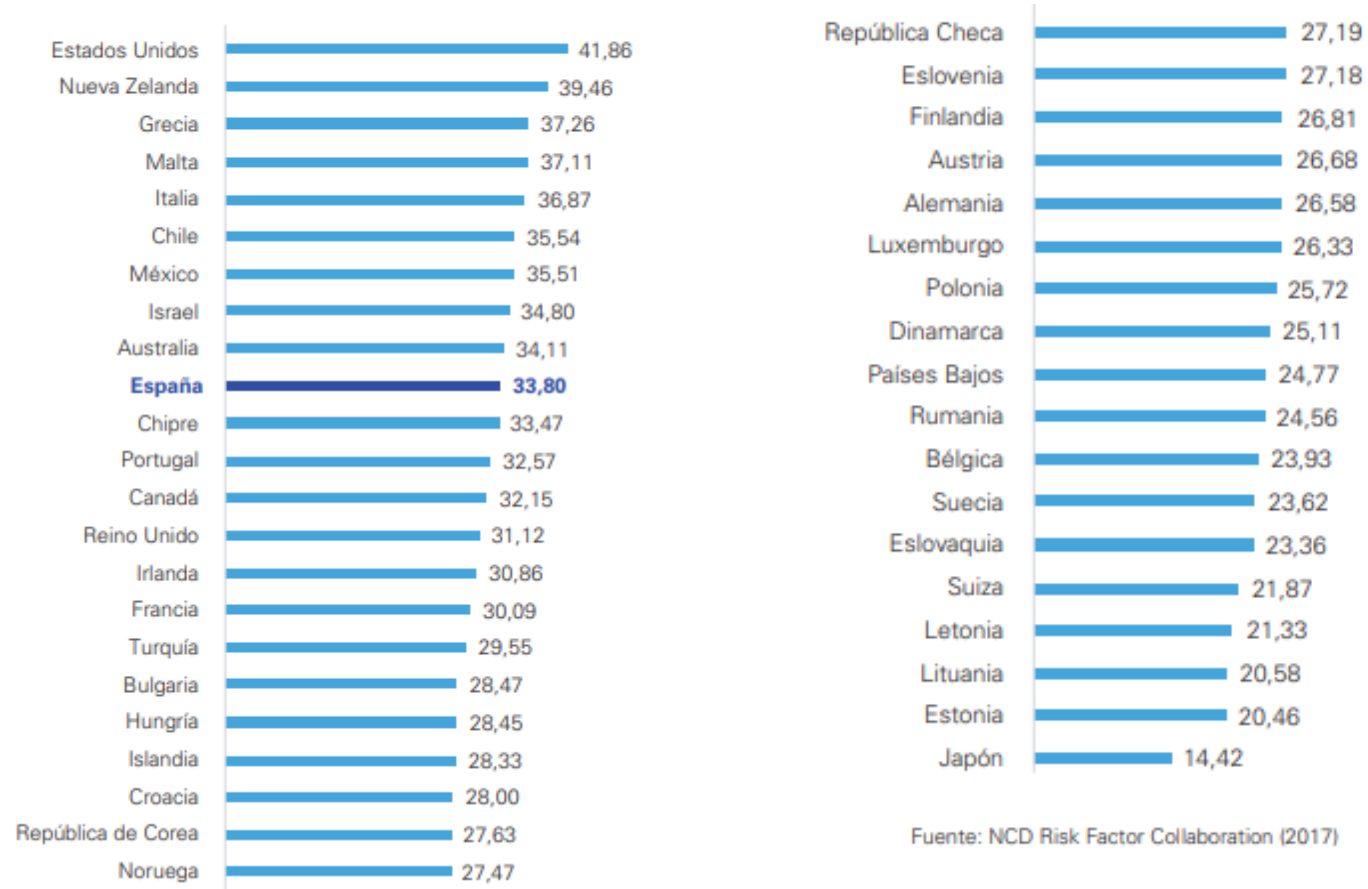


Fuente: Estudio PASOS



Prevalencia de la obesidad infantil en España

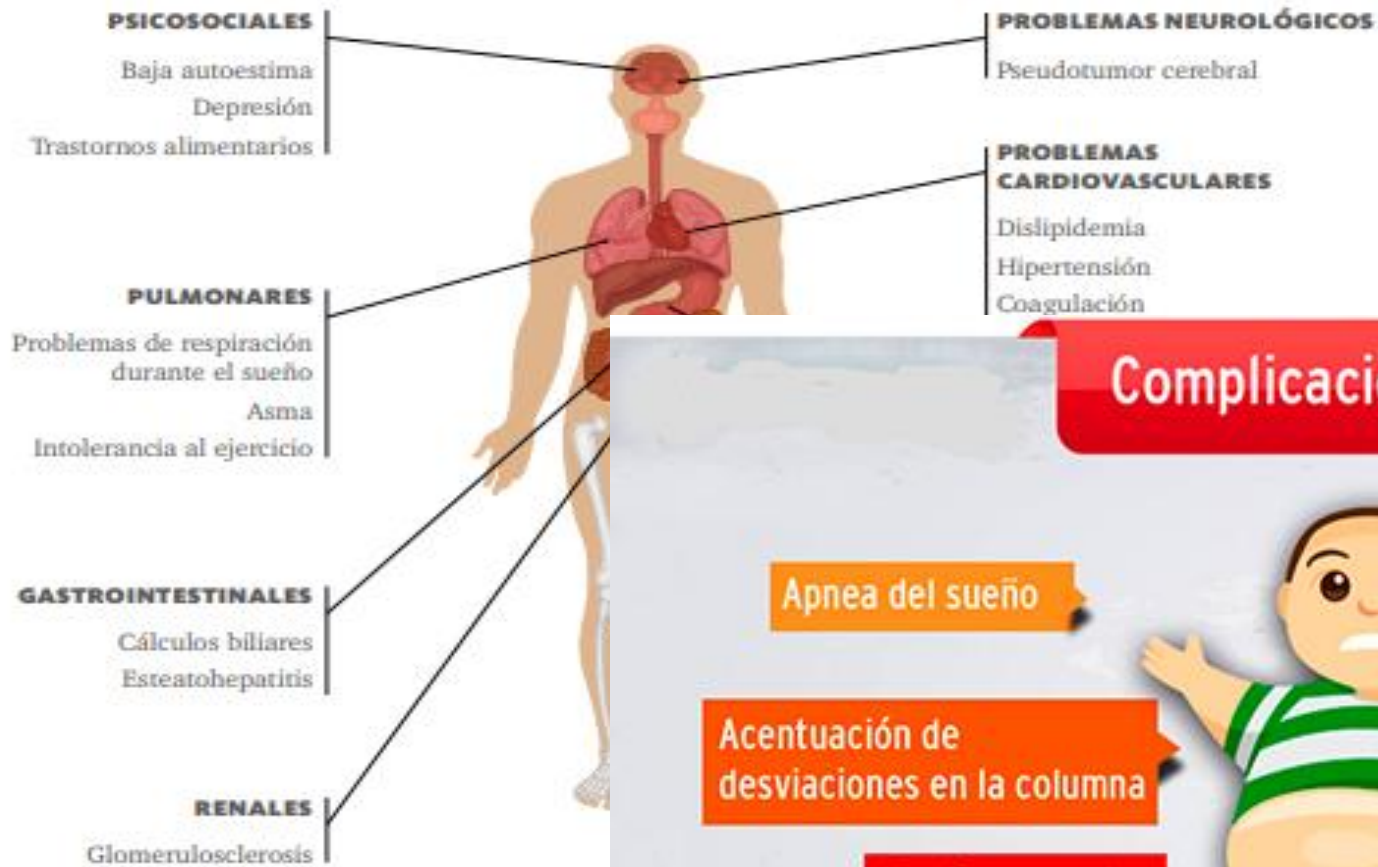
Porcentaje de niños y adolescentes de 5 a 19 años con sobrepeso en 41 países de la OCDE y la UE



Fuente: NCD Risk Factor Collaboration (2017)



Consecuencias de la obesidad



Adaptación de Ebbeling, Pawlak y Ludwig, 2002)

Complicaciones en Niños con OBESIDAD



Consecuencias de la obesidad



PERSISTENCIA DE LA OBESIDAD EN LA EDAD ADULTA

“La proporción de niños con obesidad que en la edad adulta continúan siendo obesos aumenta con el aumento de la edad de aparición de la obesidad, de tal manera que 26-41% de niños en edad preescolar con obesidad tienen la obesidad en la edad adulta, en comparación con el 42-63% de los niños en edad escolar”.

Extraído de

Estudio sobre la situación de la obesidad infantil en España. Llevado a cabo por el Instituto DKV de la vida saludable



Causas modificables de esta obesidad infantil y que podemos cambiar

SEDENTARISMO



ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL



¿NOS PONEMOS MANOS A LA OBRA
PARA CAMBIAR LO QUE ESTÁ EN
NUESTRAS MANOS?



¿Qué podemos cambiar y promover?

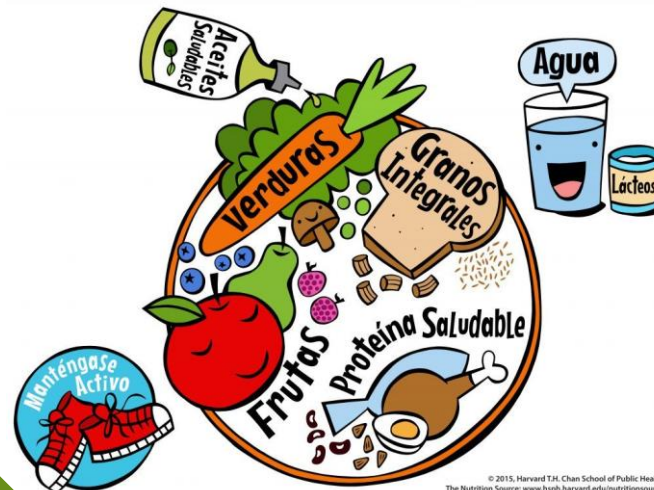


ACTIVIDAD FÍSICA



ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

El **Plato** para Comer Saludable para Niños



Desde lo que podemos cambiar de la
alimentación...





2.- Conceptos generales

- Nutrición - Alimentación - Dietética



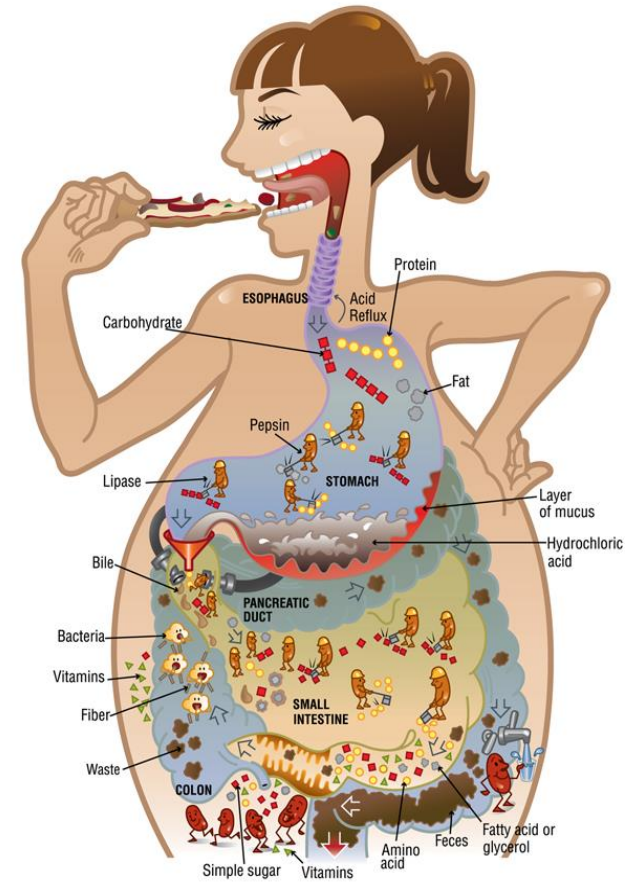
Laura Moya Gago Dietista-nutricionista N° CYL00096

NUTRICIÓN (Grande Covián):

Conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y cuyo objetivo es:

1. Suministrar energía para el mantenimiento de las funciones y actividades.
2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos.
4. Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

Proceso INVOLUNTARIO E INCONSCIENTE.



DIETÉTICA:

Estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias.



A partir de

Interpretar y aplicar los principios y conocimientos científicos de la Nutrición.



Transformándolo

En una dieta adecuada para el hombre sano y enfermo.





Alimentación, dietética y nutrición = o ≠ ¿?

ALIMENTACIÓN (Grande Covián (1984)):

Proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición.

Proceso VOLUNTARIO y CONSCIENTE.



EN RESUMEN....¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE ELLAS?



GUÍAS ALIMENTARIAS



ALIMENTACIÓN



DIETÉTICA

NUTRICIÓN





3.-Guías Alimentarias



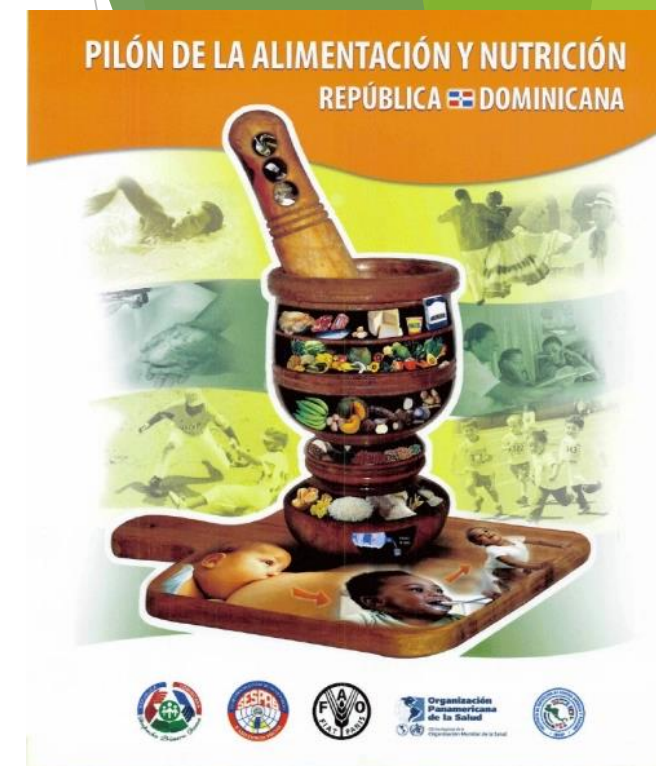
Laura Moya Gago Dietista-nutricionista N° CYL00096

GUÍAS ALIMENTARIAS

Herramienta de gran utilidad para educar y orientar a la población hacia una alimentación más saludable.

Resulta de implementar y tener en cuenta:

- ▶ Las necesidades nutricionales.
- ▶ Los hábitos alimentarios predominantes,
- ▶ La disponibilidad alimentaria.
- ▶ y el nivel de acceso a los alimentos en cada país.



Actualización 2019

Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



Pirámide española adaptada a población infantil (2011)

Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Actividad física:

Ocasionalmente

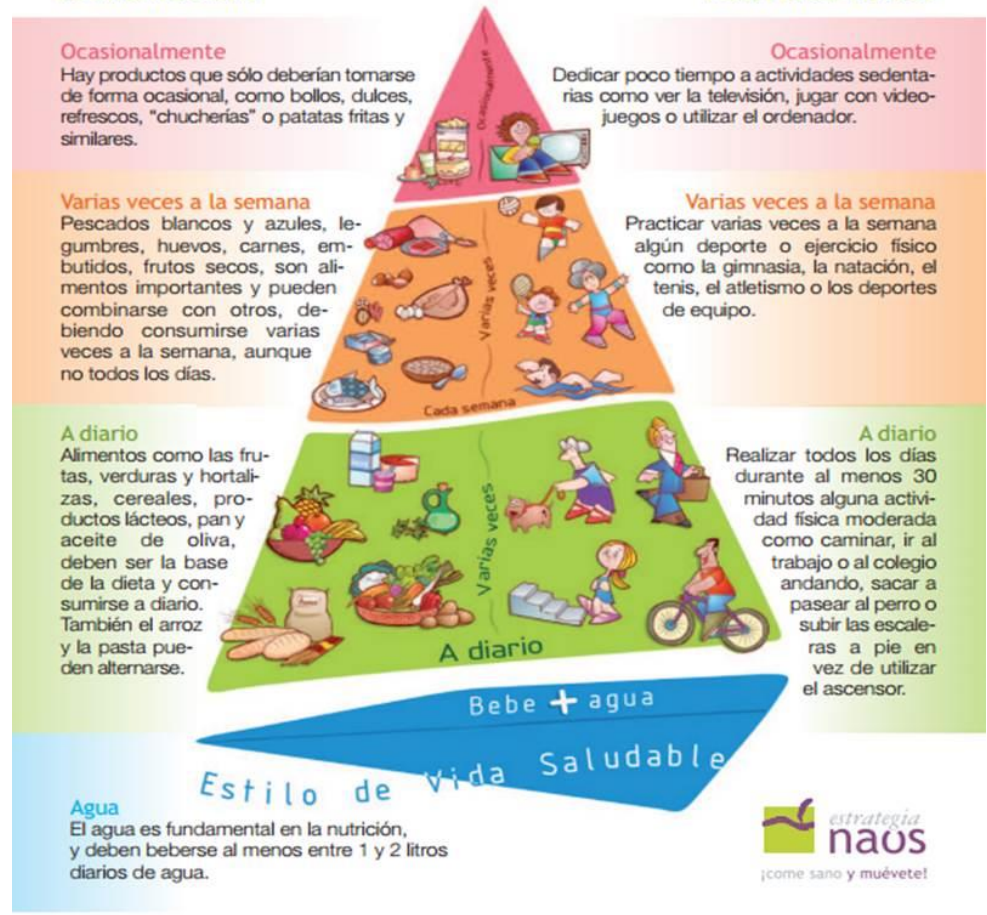
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.



Por ser niños no han de comer diferente a los adultos, ni se pueden permitir comer dulces, zumos o bollerías, es tan ocasional o debiera serlo aun más que para un adulto

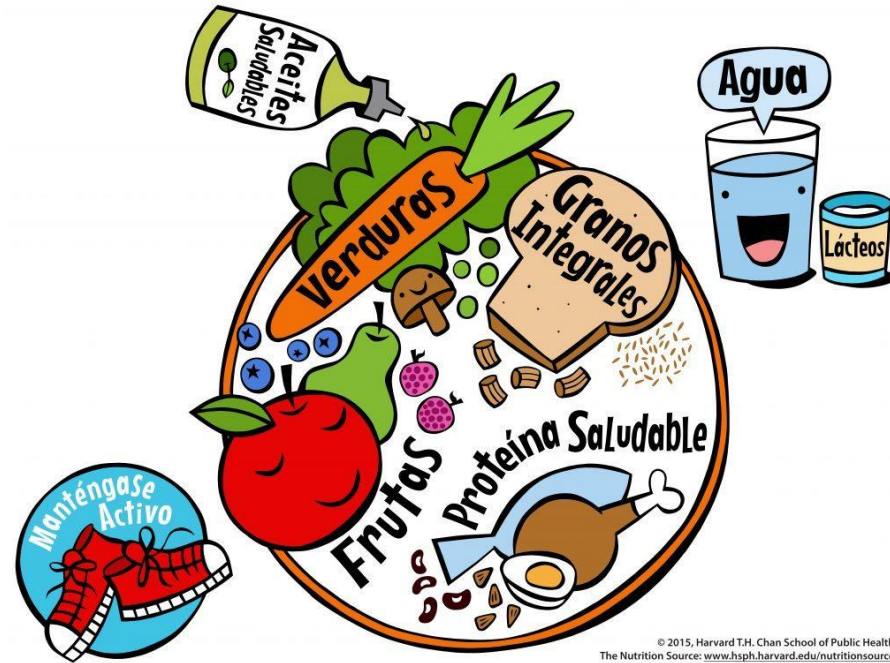


ES = 0 + PREJUDICIAL AZÚCARES Y GRASAS, BOLLERÍA EN NIÑOS QUE EN ADULTOS



OTRAS HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA PARA NIÑOS

El **PLato** para **Comer Saludable** para **Niños**



- ▶ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/>
- ▶ <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>
- ▶ <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2019/03/KidsHealthyEatingPlate-Coloring-SPANISH.jpg>



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

VERDURAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

FRUTAS



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

CEREALES INTEGRALES

PROTEINA SALUDABLE

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Construyendo una dieta saludable y balanceada

Comer alimentos variados mantiene nuestras comidas interesantes y llenas de sabor. Además, es la clave para una dieta sana y balanceada pues cada alimento tiene una combinación única de nutrientes: tanto macronutrientes (**carbohidratos**, **proteínas**, y **grasa**) como micronutrientes (**vitaminas** y **minerales**). El Plato para Comer Saludable para Niños representa la base para ayudarnos a tomar las mejores decisiones sobre alimentación.

Además de llenar la mitad del plato con **vegetales (verduras)** y **frutas** de muchos colores (que también se deben elegir como “snacks” (tentempiés, meriendas, bocadillos, refrigerios, piscoabís), llene la otra mitad con **granos enteros** y **proteína saludable**:



- Mientras más vegetales (verduras)– y mayor variedad – mejor.
- Las papas (patatas) y papas/patatas fritas (papitas) no se consideran vegetales/verduras por su efecto negativo en la azúcar de la sangre.

[Más sobre vegetales/verduras >](#)





- Consuma muchas frutas de todos los colores.
- Elija frutas enteras o en rebanadas (en lugar de jugos de frutas; limite jugos de fruta a un vaso pequeño al día).

[Más sobre frutas >](#)



- Elija granos integrales o enteros, o alimentos hechos con granos que hayan sido mínimamente procesados. Mientras menos procesado sea un grano, mejor.
- Los granos integrales – trigo integral, arroz integral, quinoa, y productos hechos a partir de estos alimentos (como pasta integral y pan de trigo 100% integral) – tienen un menor efecto en la azúcar de la sangre y la insulina, comparado con el arroz blanco, pan blanco, masa de pizza, pasta, y otros granos refinados.

[Más sobre granos integrales o enteros >](#)





- Elija leguminosas (legumbres, lentejas, garbanzos, habichuelas, frijoles), guisantes y chícharos, nueces, semillas, y otras opciones de proteína vegetal, además de pescado, huevo, y aves.
- Limite las carnes rojas (res, cerdo, cordero) y evite embutidos (tocino/tocineta, jamón, mortadela, 'hot dogs', salchichas).

[*Más sobre proteína saludable >*](#)

También es importante recordar que las grasas son una parte necesaria de nuestra dieta, y **el tipo de grasa que consumimos es lo que más importa**. Deberíamos elegir regularmente alimentos con grasas insaturadas que son saludables (como pescado, nueces, semillas, y **aceites vegetales saludables**); y limitar los alimentos con alto contenido de grasa saturada (especialmente carne roja), y evitar las grasas trans, que no son saludables (provenientes de aceites parcialmente hidrogenados):



También es importante recordar que las grasas son una parte necesaria de nuestra dieta, y el tipo de grasa que consumimos es lo que más importa. Deberíamos elegir regularmente alimentos con grasas insaturadas que son saludables (como pescado, nueces, semillas, y **aceites vegetales saludables**); y limitar los alimentos con alto contenido de grasa saturada (especialmente carne roja), y evitar las grasas trans, que no son saludables (provenientes de aceites parcialmente hidrogenados):



- Utilice aceites vegetales saludables como el de oliva extra virgen, canola, maíz, girasol, y de cacahuate/maní, para cocinar, en ensaladas y verduras/vegetales, y en la mesa.
- Limite la mantequilla a un uso ocasional.

[Más sobre aceites saludables y grasas saludables >](#)



otros alimentos:



En nuestro plato, los **lácteos** se necesitan en menor cantidad que

- Elija leche sin sabores añadidos, yogur natural, cantidades pequeñas de queso, y otros lácteos sin azúcar añadida.
- La leche y otros productos lácteos son una fuente conveniente de calcio y vitamina D, pero la cantidad óptima diaria aún se debe determinar y la investigación sobre esto aún se está desarrollando. Para los niños que limitan o evitan el consumo de leche, consulte a su médico sobre posibles suplementos de calcio y vitamina D.

[Más sobre lácteos >](#)



El **agua** debe ser la bebida principal a elegir con todas las comidas y “snacks”, al igual que cuando estamos activos:



- El agua es la mejor opción para calmar la sed. Es libre de azúcar y de fácil acceso en cualquier grifo/llave/pluma.
- Limite el jugo – que puede tener la misma cantidad de azúcar que un refresco/soda – a un vaso pequeño al día; y evite bebidas azucaradas como refresco/soda, aguas de fruta, y bebidas para deportistas, que proveen muchas calorías y ningún otro nutriente. Con el tiempo, consumir bebidas azucaradas puede ocasionar aumento de peso y aumentar el riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, y otros problemas de salud.

[Más sobre agua y escoger bebidas saludables >](#)



Por último, al igual que la elección de alimentos adecuados, incorporar actividad física en nuestro día y **mantenerse activo** es parte de la receta para mantener la salud:



del parque.

- Cambie el “tiempo pasivo” por “tiempo activo”.
- Los niños y adolescentes deben tratar de lograr por lo menos 1 hora de actividad física al día, y no necesitan tener equipo sofisticado o acceso a un gimnasio. La Guía de Actividad Física para los Estadounidenses sugiere escoger actividades no estructuradas para niños, como jugar a brincar la cuerda, o divertirse usando el equipo

[Más sobre mantenerse activo >](#)

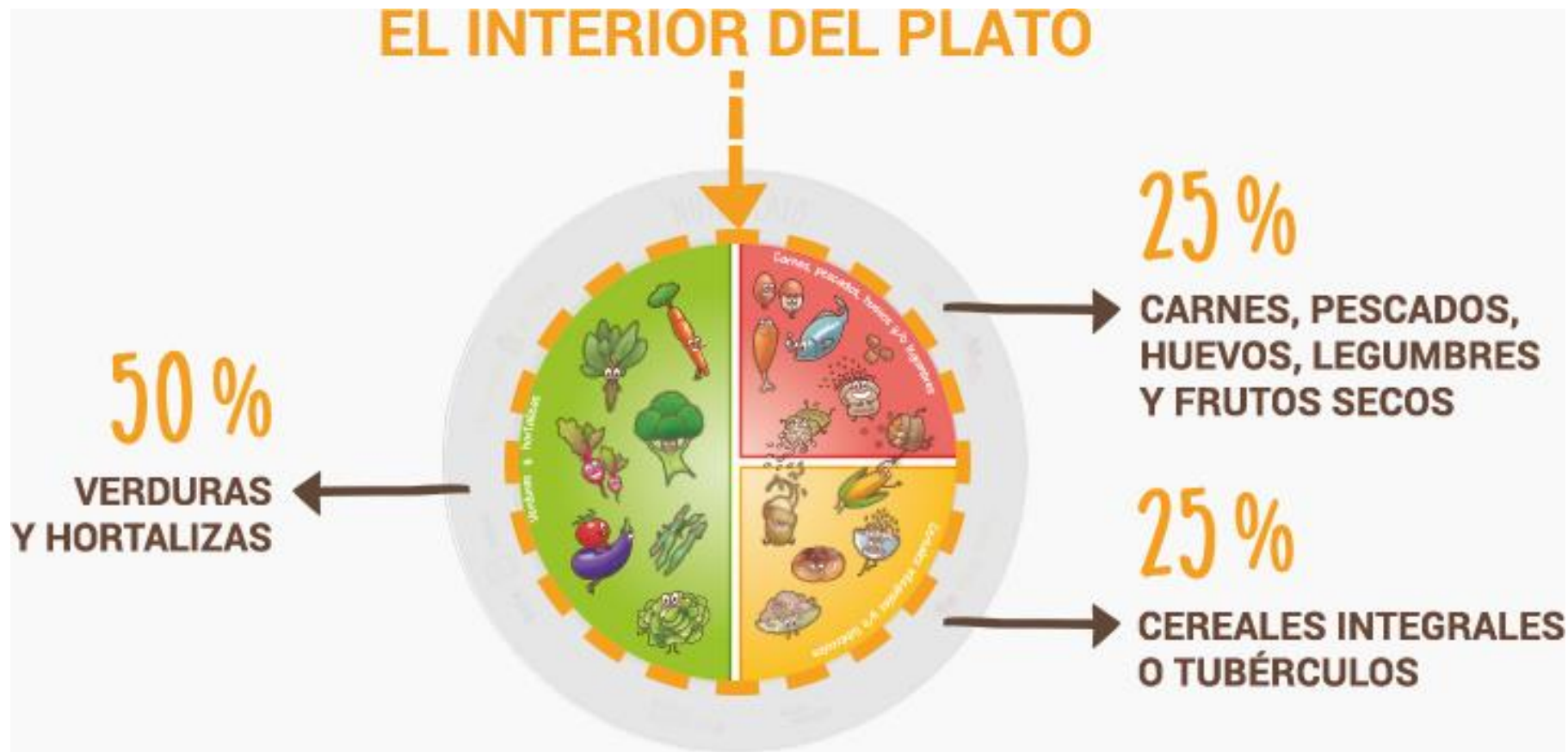


En general, el mensaje principal es enfocarse en la calidad de la dieta.

- El *tipo de carbohidratos* en la dieta es más importante que la *cantidad de carbohidratos* en la dieta, pues algunas fuentes de carbohidratos como verduras/vegetales (que no sean papas/patatas), frutas, granos enteros y leguminosas/legumbres/frijoles, son más saludables que el azúcar, papas/patatas, y alimentos hechos con harina refinada.
- El Plato para Comer Saludable para Niños no incluye bebidas azucaradas, dulces, ni alimentos chatarra o procesados (“junk food”). Estos no son alimentos que se deban consumir a diario, y deben consumirse esporádicamente o nunca.
- El Plato para Comer Saludable para Niños promueve el uso de aceites saludables en lugar de otros tipos de grasas.

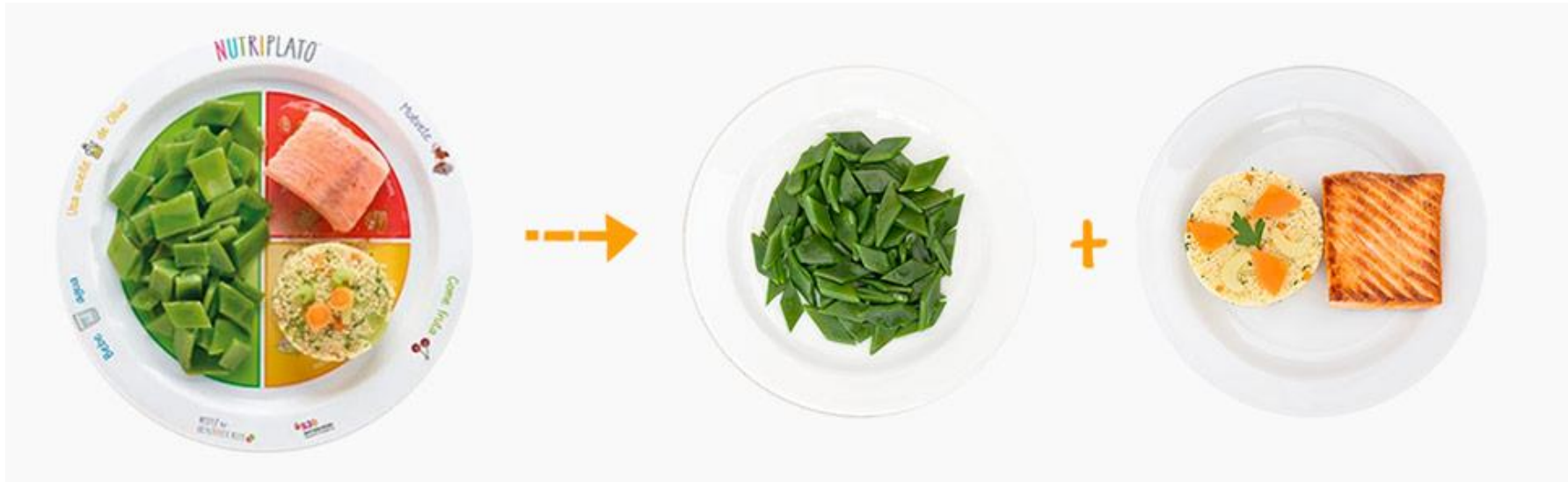


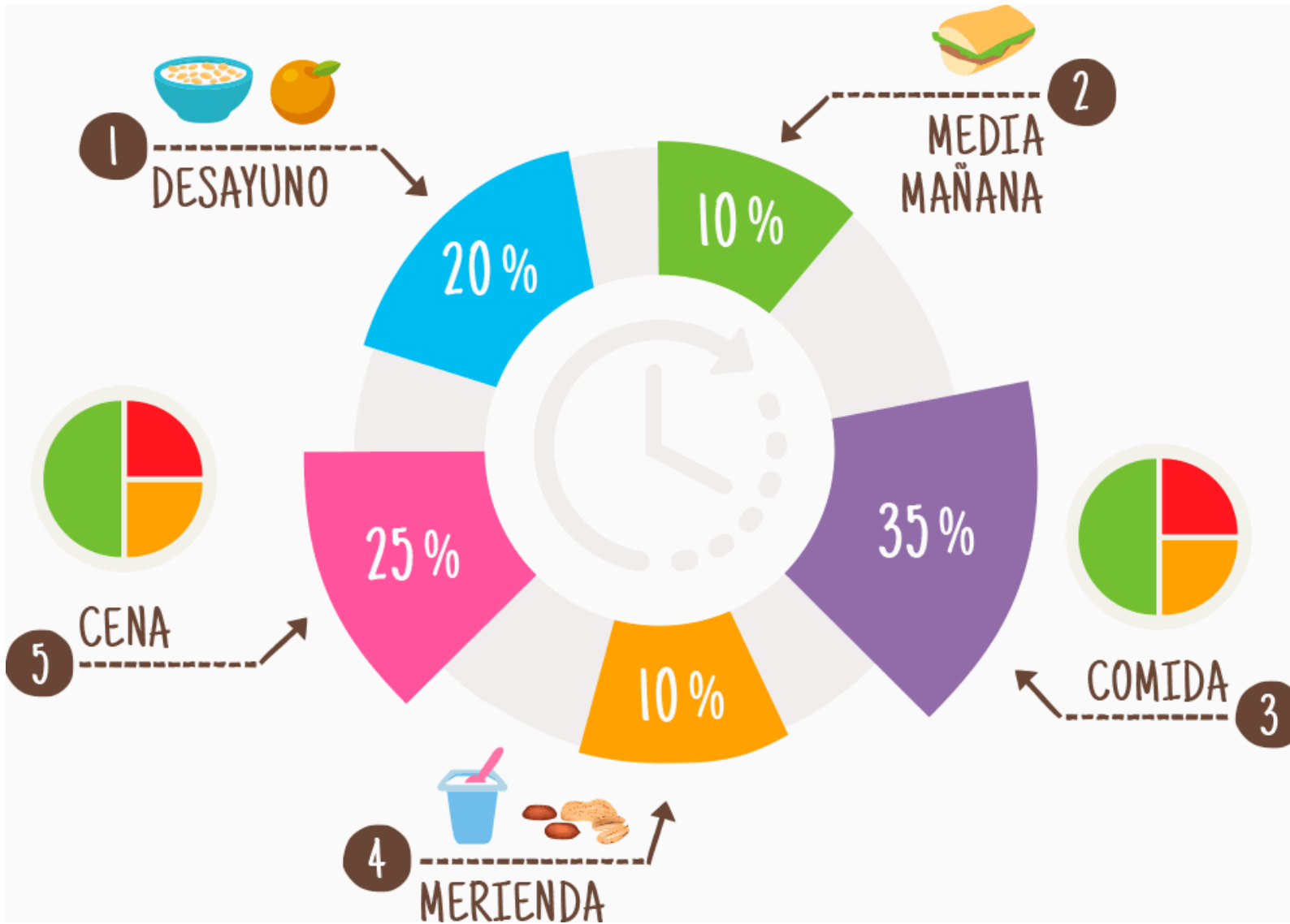
Otra herramienta a sacar todo su potencial a raíz del plato de Harvard



<https://www.nutriplatonestle.es/que-es>





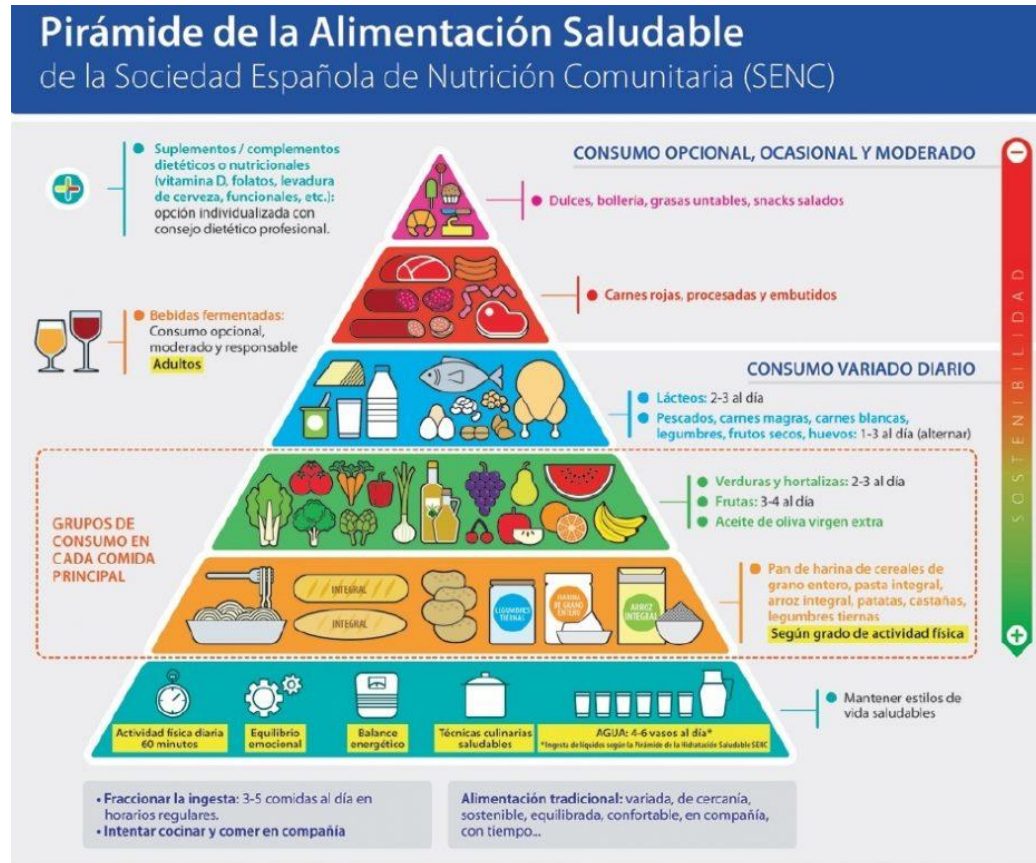


En definitiva...

1.-La alimentación de los niños no difiere de la de los mayores

2.-Sí su presentación, preparación y raciones

3.-Hay muchas guías a parte de la pirámide como el nutriplato e ideas de las que nos podemos servir



Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente

Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.



Actividad física:

Ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

estrategia naos
¡come sano y muévete!





4.-Trasladando a la práctica a los coles. Almuerzos saludables.



Laura Moya Gago Dietista-nutricionista N° CYL00096

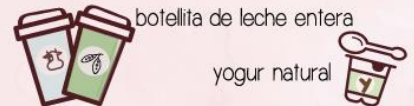


Bocadillo de queso fresco con fruta



Qué llevar al cole cuando toca...

Lácteos



botellita de leche entera

yogur natural



bocadillo o sandwich de queso

tupper de

queso con uvas y/o frutos secos



Fruta



fruta entera y fresca

o un tupper de fruta cortada



Zumo



batido casero de frutas por ejemplo plátano, pera, manzana y cacao puro (sin azúcar)

Dulces Galletas Bollería

galletas caseras de plátano y avena



picos integrales



onza de chocolate (más del 75% de cacao)



frutos secos

Sandwich o bocadillo (pan integral)



de patés vegetales (hummus)



de queso fresco con salmón



de tortilla



de crema de cacahuete sin azúcar



de pimientos



de pechuga de pollo



@midietacojea midietacojea.com



¿Y qué mirar en el etiquetado?

- ▶ 1.- Mira los ingredientes.
 - ▶ 2.- Fijarse en composición la cantidad de
 - ▶ 3.- ¿El azúcar es ingrediente o está naturalmente presente?
- Azúcar
- Grasas y de esas las saturadas

	per 100g	per 1/4 pack	% adult GD.
Energy kJ	1007	2014	
Energy kcal	241	482	
Protein	8.4g	16.8g	24.3%
Carbohydrate	20.6g	41.2g	37.3%
of which sugars	1.8g	3.6g	4.0%
of which starch	18.8g	37.6g	
Fat	13.7g	27.4g	39.1%
of which saturates	5.7g	11.4g	57.0%
mono-unsaturates	5.9g	11.8g	
polyunsaturates	1.5g	3.0g	
Fibre	0.9g	1.8g	
Salt	0.50g	1.00g	7.5%
of which sodium	0.20g	0.40g	16.7%

GDA children 5-10 yrs: 1800, 24g, 220g, 85g, 70g, 20g

GDA = Adult Guideline Daily Amounts are based on a diet of 2000 kcal per day for a 70kg average male. GDA's are guidelines and personal requirements vary depending on age, gender, weight and activity.





Información nutricional

Valores medios por 100 gr



Grasas	0.1 g
de las cuales Saturadas	0 g
Hidratos de carbono	10 g
de los cuales Azúcares	10 g
Fibra alimentaria	0.1 g
Proteínas	0.6 g
Sal	0 g
Vitamina C	37 mg

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia

Ingredientes

Zumo de naranja

Información nutricional

Valores medios por 100 gr



Grasas	0 g
de las cuales Saturadas	0 g
Hidratos de carbono	11 g
de los cuales Azúcares	11 g
Proteínas	0.5 g
Sal	0.03 g
Vitamina C	40 mg

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia

Valores medios por 100 gr



Grasas	0.1 g
de las cuales Saturadas	0.05 g
Hidratos de carbono	7 g
de los cuales Azúcares	7 g
Proteínas	0 g
Sal	0.02 g
Vitamina C	30 mg
Vitamina E	1.8 mg

[Ver todos](#) ▾

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia



Ingredientes

Agua, zumo de frutas 10% (naranja mandarina manzana y uva) parcialmente a partir de concentrado, azúcar, acidulante: e-330, aceite vegetal (palma, coco), corrector de la acidez: e-331, emulgente: e-1450, espesantes: e-415 y e-466, aromas, edulcorante: sucralosa, colorante: e-160a, vitaminas c, e, b6.



Laura Moya Gago Dietista-nutricionista N° CYL00096



Información nutricional

Valores medios por 100 gr



Grasas	12.9 g
de las cuales Saturadas	8.8 g
Hidratos de carbono	3.4 g
de los cuales Azúcares	3.4 g
Fibra alimentaria	0 g
Proteínas	10.1 g
Sal	0.85 g
Calcio	350 mg (43.75%*)
Fósforo	240 mg (34.29%*)

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia

Ingredientes

Leche pasteurizada de vaca, sal, coagulante

Alérgenos

Contiene: Leche





Valores medios por 100 gr



Grasas	17.5 g
de las cuales Saturadas	11.5 g
Hidratos de carbono	5 g
de los cuales Azúcares	5 g
Fibra alimentaria	0 g
Proteínas	9.5 g
Sal	2.8 g
Vitamina A	200 µg (25%*)
Riboflavina	0.26 mg (18%*)

[Ver todos](#) ▾

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia

Ingredientes

Agua, quesos, mantequilla, leche desnatada en polvo, sales de fundido: polifosfatos, concentrados de minerales de la leche, concentrado láctico lechero, sal.

Alérgenos

Contiene: Leche





Información nutricional

Valores medios por 100 gr



Grasas	0.9 g
de las cuales Saturadas	0.5 g
Hidratos de carbono	12 g
de los cuales Azúcares	12 g
Proteínas	2.7 g
Sal	0.1 g
Calcio	120 mg
Vitamina D	0.75 µg

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia



Ingredientes

Leche parcialmente desnatada (1% de grasa), azúcar 9,6%, puré de fresa 3%, jarabe de glucosa y fructosa 0,7%, zumo de fresa 0,5%, almidón modificado de mandioca, concentrado de minerales de la leche, aromas, correctores de acidez: ácido cítrico y citrato de sodio, fermentos lácticos, colorante: carotenos, vitamina d.





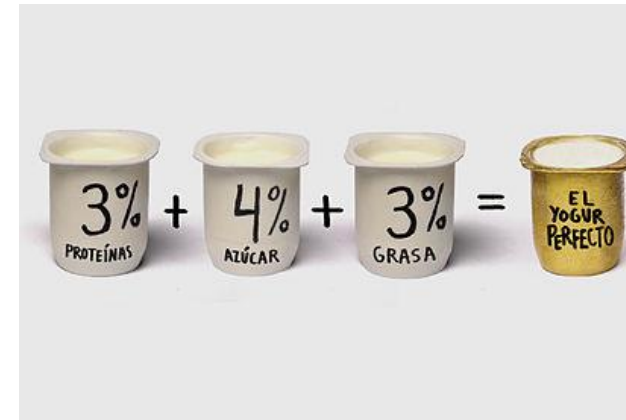
Información nutricional

Valores medios por 100 gr



Grasas	1.4 g
de las cuales Saturadas	1.0 g
Hidratos de carbono	6.5 g
de los cuales Azúcares	6.4 g
Proteínas	3.3 g
Sal	0.13 g
Calcio	120 mg (15%*)

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia



Ingredientes

Leche semidesnatada, azúcar de caña, leche en polvo desnatada, fermentos lácticos y aromas naturales. puede contener cereales con gluten.



Información nutricional

Valores medios por 100 gr



Grasas	0.8 g
de las cuales Saturadas	0.5 g
Hidratos de carbono	12 g
de los cuales Azúcares	12 g
Proteínas	2.7 g
Sal	0.1 g
Calcio	120 mg
Vitamina D	0.75 µg

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia



Ingredientes

Leche parcialmente desnatada (0.9% de grasa), azúcar 8.3%, jarabe de azúcar invertido 0.6%, zumo de zanahoria concentrado, minerales de la leche, zumo de fresa concentrado 0.1%, fermentos lácticos, aroma, vitamina d, proteína de la leche.





Información nutricional

Valores medios por 100 gr



Grasas	1.5 g	←
de las cuales Saturadas	1 g	
Hidratos de carbono	5.4 g	←
de los cuales Azúcares	5.4 g	
Proteínas	3.7 g	←
Sal	0.16 g	
Calcio	120 mg (15%*)	
Vitamina D	0.75 µg (15%*)	

*Porcentaje sobre valores de ID de referencia



Ingredientes

Leche pasteurizada semidesnatada, leche desnatada en polvo, fermentos lácteos (contiene lactosa), gránulos de kéfir, levaduras, vitamina d.

En resumen de los almuerzos...

- ▶ 1.- Procura evitar productos muy transformados o elaborados (los ultraprocesados)
 - ▶ La opción de bocata de queso es preferible *Versus* un queso tipo go para llevar.



Vs



- ▶ 2.- Sí no queda más remedio que llevar un producto para llevar como un yogur bebible, analiza sí el azúcar es añadido o naturalmente presente.



- ▶ 3.- Lo mismo pasará con los zumos, sí tienes opción de llevar uno natural en envase tipo cantimplora, será mejor pero sí no busca uno que no añada azúcar.



Guías alimentarias + recomendaciones almuerzos = ejemplo de un día



DESAYUNO: Vaso de leche + tosta de 3 dedos con aceite + fruta
ALMUERZO: Plátano + cereales
COMIDA: Lentejas con zanahoria Filete de pavo a la plancha Fruta cítrica
MERIENDA: Bocadillo de jamón de york con hummus de piña
CENA: Espaguetis de calabacín con gambas Vaso de leche

Dña. Laura Moya Gago Dietista-nutricionista N° CYL00096

Y RECUERDA
1.- Almuerzos y meriendas deben ir en consonancia en un día...
2.- ...Como ocurre con la comida y la cena



CONCLUSIONES



CONCLUSIONES FINALES

- 1.- Ayudarse de las guías alimentarias es interesante y una buena herramienta para cumplir las recomendaciones diarias por grupo de alimentos y así asegurar una alimentación completa.
- 2.- Es importante cumplir las proporciones por comida que orienta el plato de Harvard y tener un equilibrio y coherencia entre comida y cena, y entre almuerzo y merienda.
- 3.- Los niños no necesitan una alimentación especial a los adultos, tan solo cambian las raciones.
- 4.- El servirse de recetas divertidas y sabrosas hará que sea algo más fácil acercar a los niños las frutas, verduras y pescados, que son los más controvertidos, y junto con el ejemplo, son armas poderosas para transmitir un estilo de alimentación saludable. Porque comer sano no está reñido con disfrutar y saborear los platos.
- 5.- Y que el consumo de alimentos envasados debe ser ocasional, pero en el caso de tomarlos, el analizar el etiquetado es muy importante.





GRACIAS POR SU ATENCIÓN

 laura.moya.nutricionista@gmail.com

 @NutriLauraMoya

 @nutrilauramoya



clínica **marta**perrote
PODOLOGÍA • FISIOTERAPIA • NUTRICIÓN • PILATES

C/Olmos 3, 34003, Palencia,
Palencia



Laura Moya Gago Dietista-nutricionista N° CYL00096