



HÁBITOS SALUDABLES

EN NUTRICIÓN INFANTIL





Hola!

Soy IRIS BLANCO ÁLVAREZ

Técnico Superior en Dietética

➤ Experta en patologías digestivas

➤ Cursando Máster Psiconeuroinmunología (PNI)

➤ Correo: dietética@entrenaconfei.com

1

Introducción

La Evolución en la
alimentación humana



A close-up photograph of various spices and seeds on a dark, textured surface. In the foreground, there are three small metal spoons: one containing red powder, one containing yellow powder, and one containing brown powder. To the right, a larger pile of small, light-brown seeds is scattered. In the bottom right, a spoon holds dark, irregularly shaped seeds. The background is dark and out of focus.

¿Qué comíamos?

eitb



PALEOLÍTICO

Pescado
Productos del mar

Fruta

Carne de caza

Tubérculos

Verduras y hortalizas

Ayudaba a procesar los alimentos

Cazadores-recolectores



¿Cuál era nuestro ciclo diario?

EL NEOLÍTICO

Celiacía/ Intolerancia gluten
Carencias nutricionales (antinutrientes)

Intolerancia lactosa

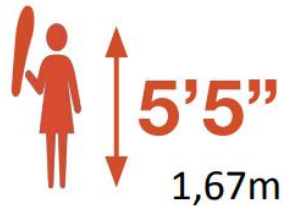
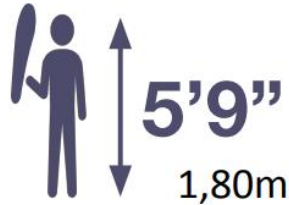
Cereales y legumbres

Leche

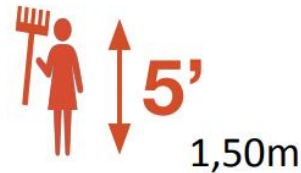
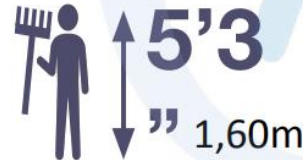
Agricultura y Ganadería

¿Qué implicaciones tuvo la introducción de la agricultura en la salud del ser humano

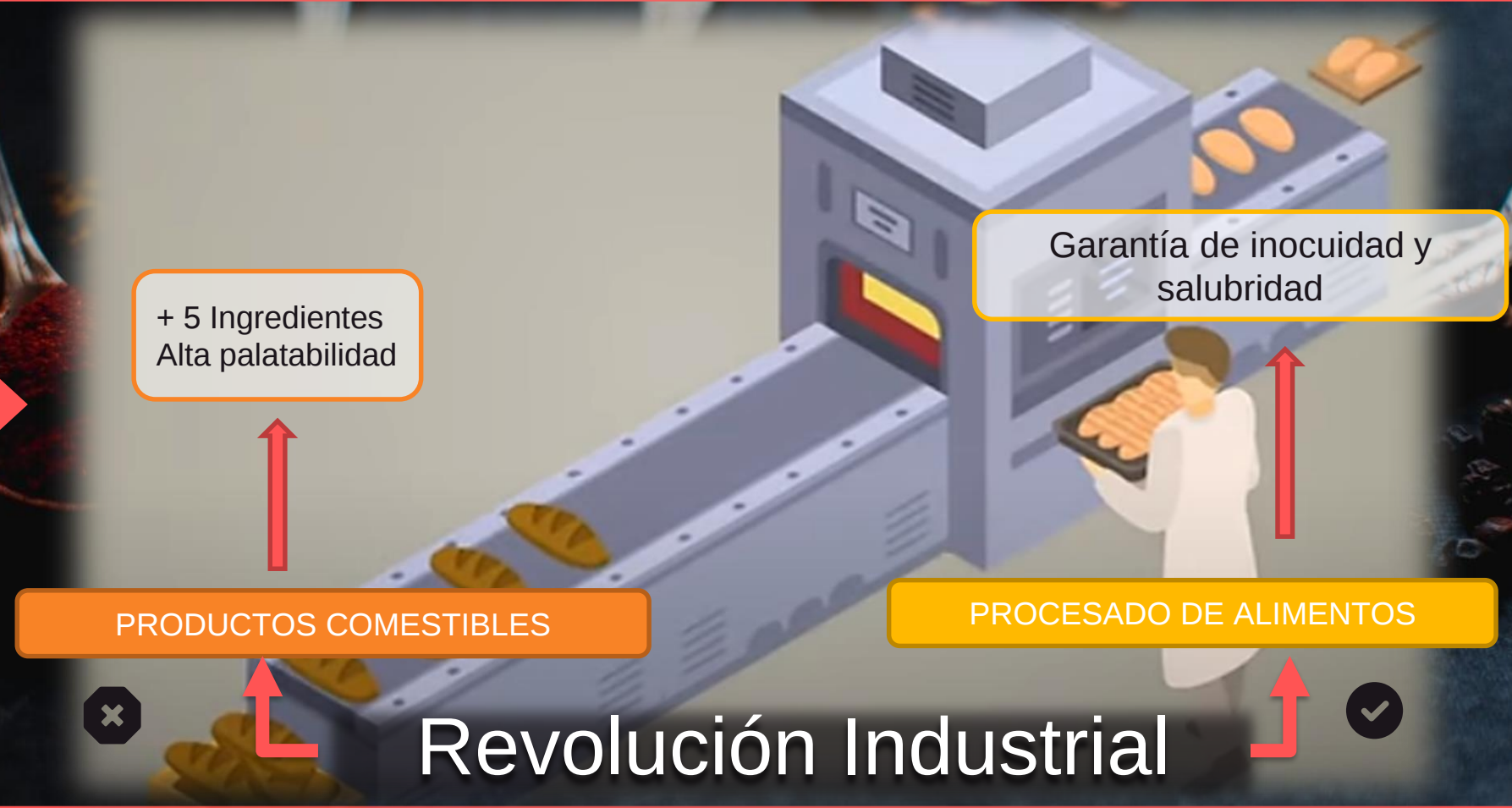
Upper **Paleolithic**



Early **Agriculture**



Desnutrición



+ 5 Ingredientes
Alta palatabilidad

Garantía de inocuidad y
salubridad

PRODUCTOS COMESTIBLES

PROCESADO DE ALIMENTOS

Revolución Industrial

2

Sociedad del Bienestar

Vivimos en la era de la
“inmediatez”



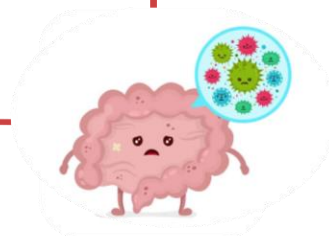
Nuestro cuerpo cada vez siente menos



Hambre



Dolor



Sed



Sabor



Con sobrepeso y desnutrido, la paradoja de la obesidad

- ¿Puede una persona padecer obesidad y estar desnutrida a la vez?



Por fuera

Por dentro



La importancia de la Densidad Nutricional

ALIMENTARSE $\neq$ NUTRIRSE

¿Cuál es la diferencia?



Vitaminas

Minerales



3

Hábitos saludables



3,4 millones

Muertes asociadas a desórdenes metabólicos relacionados con la obesidad



“

**Es culpa de la
genética.**

¡Vaya, qué mala
suerte tenemos!

“

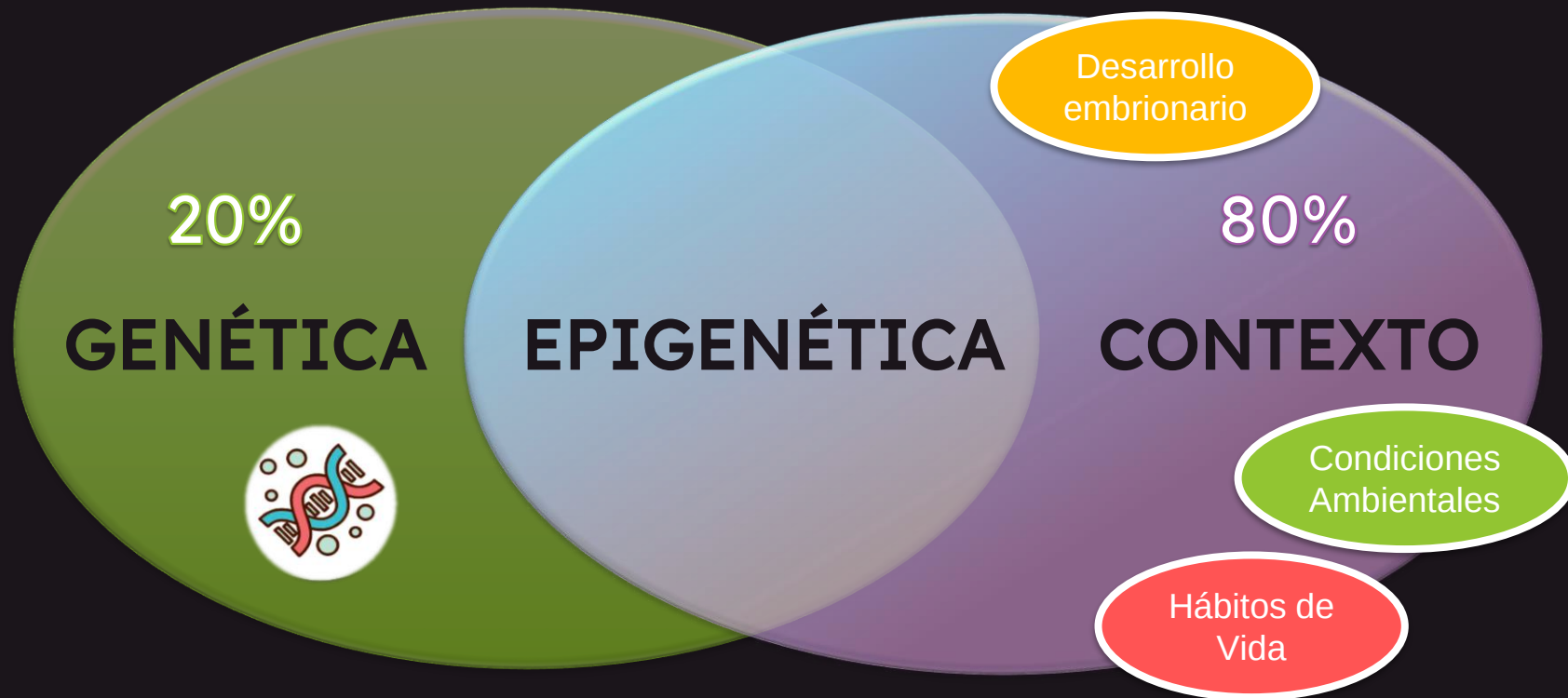
“Tengo Cáncer de Colon”, pero todos los días consumía embutidos y bebía mi vinito para acompañar las comidas.

“Tengo Diabetes tipo II”, pero tomaba zumos y galletas o bizcocho para desayunar cada mañana.

“Tengo los Triglicéridos altos”, pero comía 5 veces al día incluyendo siempre carbohidratos (pan, pan y pan) y grasas saturadas.

“Tengo Cáncer de Pulmón”, pero era fumador/a

“Tengo Osteoporosis”, pero nunca hacía deporte ni me exponía al sol



CARCINÓGENOS

EJERCICIO

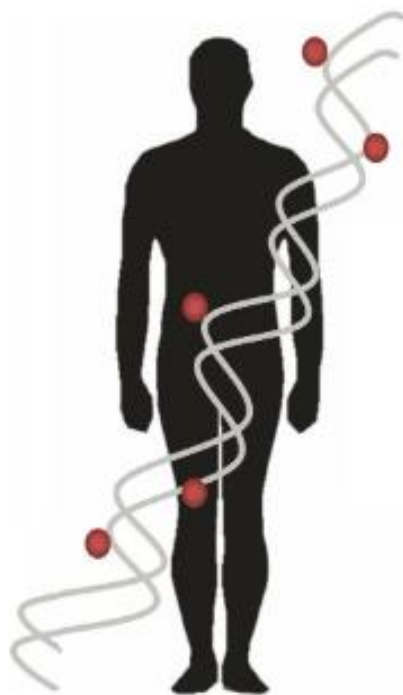
ESTRÉS

DIETA

TABACO

INFECCIONES

INFLAMACIÓN



Activación/
inactivación de
genes

Factores ambientales pueden modificar el estado epigenético e influir en la actividad de los genes.

Hábitos de vida



- Alimentación
- Ejercicio físico
- Consumo de tabaco y alcohol

- Temperatura
- Contaminación ambiental
- Interacción con microorganismos



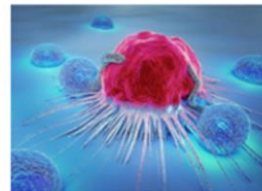
Condiciones ambientales

Desarrollo embrionario



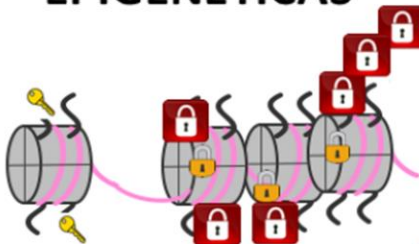
- Alimentación y condiciones durante el desarrollo temprano y/o la gestación
- Desarrollo de enfermedades congénitas

- Susceptibilidad al desarrollo de enfermedades como artritis, Alzheimer, diabetes y cáncer



Desarrollo de enfermedades

MODIFICACIONES EPIGENÉTICAS



DISRUPTORES ENDOCRINOS

¿QUÉ SON?

Son sustancias químicas, ajenas al cuerpo humano, capaces de modificar la respuesta hormonal **NORMAL** del organismo, aumentando el riesgo de algunas enfermedades.

Son más de 800, puedes encontrarlos en:

@HEALWAYSGUIDE



Pesticidas



Plástico



Maquillaje



Conservantes



Ambientadores



Juguetes



Ropa

Cambia...



Esto



Esto



Esto



Esto



Alimentos

- Elege alimentos de temporada
- Alimentos enlatados una vez a la semana
- Preferible los envases de vidrio
- Preferible el agua del grifo si es posible
- Evita comida envasada lista para comer o "calentar y listo"
- Reduce el uso de bolsas de palomitas para microondas frente a las preparadas en sartén
- Elege té e infusiones a granel antes que en bolsita de plástico
- Evita consumir alimentos o partes de alimentos que estén quemados
- Alimentos ahumados sólo una vez al mes



Cocinado

- No uses plásticos policarbonatos en el microondas
- Elege antes recipientes de vidrio, porcelana o acero inoxidable para comida y bebida calientes
- Elimina la grasa de la carne antes de cocinar
- Reduce el cocinado en barbacoas y parrillas, especialmente si son sobre carbón
- Elimina los utensilios de cocina antiadherente desgastados
- Presta atención a los productos procedentes de fuera de la UE, especialmente a aquellos que carezcan de la marca CE
- Al cocinar, garantiza una buena ventilación del espacio



Almacenamiento

- Mete en el lavavajillas sólo los recipientes preparados para altas temperaturas
- No reuses envases de plástico desgastados para comida o bebida
- Deja enfriar la comida y bebida antes de meterlas en recipientes de plástico que no soporten altas temperaturas
- Usa papel encerado o papel film para almacenar comida sólo de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- En casa, evita el PVC blando que contiene DEHP. Elege productos libres de bisfenol y ftalatos

**Pero si todo es malo,
¿qué hago?**

*No te agobies,
no todo es BLANCO o NEGRO,
existen lo grises*



Aprender a escucharnos

Re-Conectar con el Ser Humano

NEW
OLD HABITS

SOBREVALORADO INFRAVALORADO



DESFASAR Y TRASNOCCHAR



DORMIR 7-9 HORAS DE CALIDAD



PESITAS DE MEDIO KILO.



ENTRENAMIENTO DE FUERZA INTENSO



MULTIVITAMÍNICOS



COMIDA DE CALIDAD

SOBREVALORADO INFRAVALORADO



HIPERCONECTIVIDAD



PRESENCIA Y GRATITUD



ESTAR OCUPADO TODO EL PUÑO DÍA.



TIEMPO LIBRE MERECIDO Y HOBBIES



SEGUIDORES, LIKES Y VALIDACIÓN EXTERNA



BUSCAR TU PROPIO APLAUSO

SOBREVALORADO INFRAVALORADO



REDES SOCIALES Y DISTRACCIONES VACÍAS



LECTURAS Y MEDITACIÓN



ZUMOS DETOX



BEBER SUFICIENTE AGUA



CIUDADES



NATURALEZA

SOBREVALORADO INFRAVALORADO



SUPLENTO DE VITAMINA D



EXPOSICIÓN SOLAR



QUEJAS Y VICTIMISMO



RESPONSABILIDAD, PROACTIVIDAD Y ACEPTACIÓN



EL OBJETIVO



EL TRAYECTO

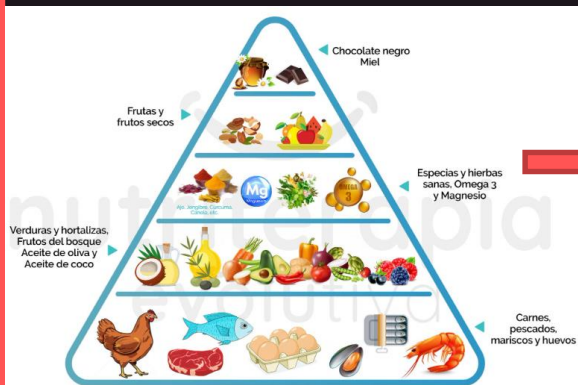
3

Alimentación saludable

“Real-Food”



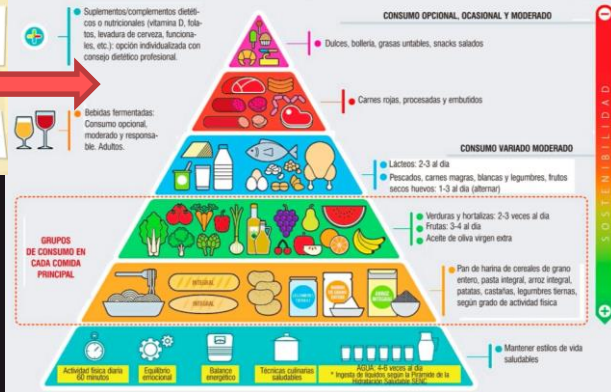
Evolución en la pirámide alimentaria



Cuando éramos cazadores-recolectores



Hace apenas unos años



2023



¿Qué tener en cuenta en mi cesta de la compra?

EVITAR

- Alimentos ultraprocesados (+5 ingredientes)
- Fritos
- Golosinas
- Bebidas azucaradas (zumos, refrescos...)
- Bebidas isotónicas
- Bebidas alcohólicas
- Bebidas con edulcorantes no calóricos, tipo light, cero...(sacarina, acesulfamo-k, aspartamo, stevia, etc.)
- Bebidas energéticas
- La toma de suplementos de vitaminas y minerales **como sustitución** de una alimentación saludable.

REDUCIR

- Cereales (trigo, centeno, avena...) y si se consumen puntualmente → integrales y de masa madre (espelta)
- Postres dulces (aunque sea el bizcocho de mi abuela, también lleva azúcar)
- Comida rápida (pizzas, bocadillos, etc.)
- Derivados cárnicos procesados (embutido, paté, hamburguesa...)
- Pantallas durante las comidas (TV, móvil)

POTENCIAR

- Alimentos frescos o mínimamente procesados, de **temporada y de proximidad**.
- Fruta fresca como postre habitual
- Hortalizas/verduras en las comidas principales.
- Frutos secos crudos o tostados sin sal.
- Pseudocereales (**gluten FREE**): quinoa, trigo sarraceno..
- Derivados lácteos: yogur natural y quesos (mejor cabra/oveja).
- AOVE para cocinar/aliñar
- Técnicas culinarias: plancha, horno, airfryer, salteado, vapor...

Calendario Anual Frutas y Verduras

ENERO

ALIMENTOS DEL MES



FEBRERO

ALIMENTOS DEL MES



MARZO

ALIMENTOS DEL MES



ABRIL

ALIMENTOS DEL MES



MAYO

ALIMENTOS DEL MES



JUNIO

ALIMENTOS DEL MES



JULIO

ALIMENTOS DEL MES



AGOSTO

ALIMENTOS DEL MES



SEPTIEMBRE

ALIMENTOS DEL MES



OCTUBRE

ALIMENTOS DEL MES



NOVIEMBRE

ALIMENTOS DEL MES



DICIEMBRE

ALIMENTOS DEL MES



Temporada óptima
Temporada buena

Calendario de temporada

Verduras

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
ACEDERA												
ACELGA												
ALCACHOFA												
APIO												
BERENJENA												
BERRO												
BONIATO												
COLES												
CALABACÍN												
CALABAZA												
CANÓNICOS												
CARDO												
CEBOLLA												
CHAMPIÑÓN												
ENDIBIA												
ESCAROLA												
ESPÁRRAGO												
ESPINACA												
GUISTANTE												
HABA TIERNA												
JUDÍA VERDE												
LECHUGA												
PEPINO												
PIMIENTO												
PUERRO												
RÁBANO												
REMOLACHA												
TOMATE												
ZANAHORIA												

Temporada óptima
Temporada buena

Frutas

	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
AGUACATE												
ALBARICOQUE												
ARÁNDANO												
CAQUI												
CASTAÑA												
CEREZA												
CIRUELA												
DÁTIL												
FRAMBUESA												
FRESA												
GRANADA												
GROSELLA												
HIGO												
KIWI												
LIMÓN												
MANDARINA												
MANGO												
MANZANA												
MELOCOTÓN												
MELÓN												
NARANJA												
NECTARINA												
NÍSPERO												
PAPAYA												
PERA												
PIÑA												
PLÁTANO												
SANDÍA												
UVA												

El plato que nos proponen

Frutas

Come muchas frutas y de todos los colores. Aprovecha las de temporada.

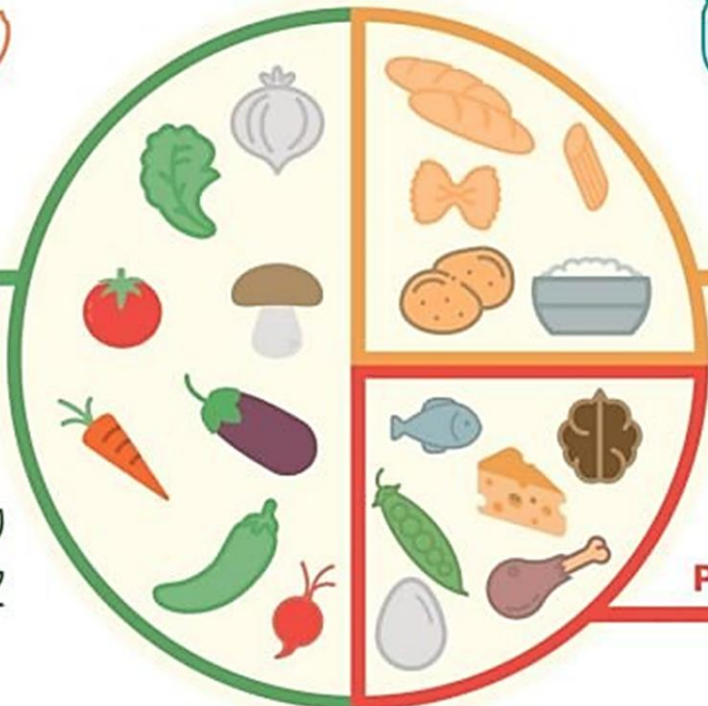


Verduras

Cuanto más verduras y variedad mejor. Escoge las de temporada.

Aceite

Usa aceites saludables como el aceite de oliva para cocinar y para las ensaladas. Evita las grasas trans.



Agua



Bebe agua en las comidas. Limita los lácteos a 2 raciones al día. Evita las bebidas azucaradas.

Cereales integrales

Come variedad de cereales integrales como pan, pasta, arroz o quinoa integral. Limitar el consumo de pan, pasta y arroz blanco. En este grupo también se pueden incluir los tubérculos como la patata y el boniato.

Proteínas saludables

Escoge pescados, aves, legumbres, huevos, frutos secos y queso. Limita las carnes rojas y procesadas.

GRASAS DE CALIDAD

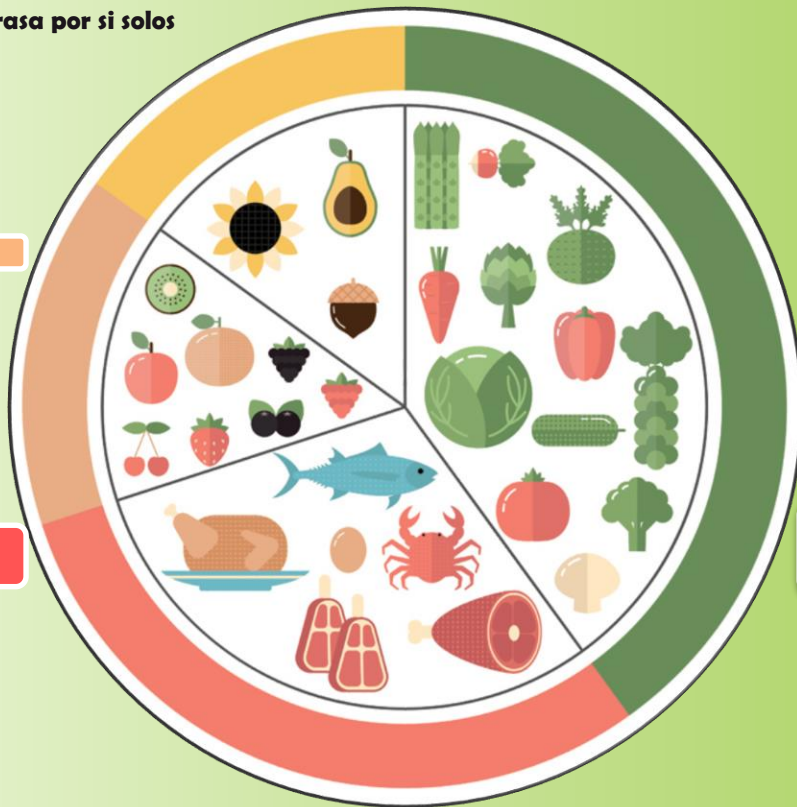
- Fomentar poli y monoinsaturadas
- AOVE
- Aguacate, olivas
- Frutos secos
- Pescados azules, añaden grasa por si solos

FRUTAS DE TEMPORADA

- Variabilidad de colores (variabilidad de vitaminas y minerales)

PROTEÍNAS DE CALIDAD

- Carnes y pescados frescos
- Derivados contenido cárnico >95%
- Huevos
- Yogures, quesos y otros derivados lácteos
- Legumbres (en veganos o puntualmente)



Mi plato “Ideal”

BEBIDAS

- Evitar beber en las comidas. Incluso agua, ya que diluye el ácido del estómago y esto dificulta la digestión de alimentos
- El resto (gaseosas, zumo...) ni tan si quiera se contemplan.

VERDURAS, HORTALIZAS Y TUBÉRCULOS

- Siempre de temporada
- Variabilidad de colores (variabilidad de vitaminas y minerales)
- Cuidar los almidones (patata, yuca, boniato) y fomentar almidón resistente

Etiquetas

APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS

LISTA DE INGREDIENTES:

Aparecen de mayor a menor cantidad. Incluye alérgenos y aditivos.

Saludable si tiene máximo 5 ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

GRASAS: máximo el 30%. Evitar las saturadas y trans elegir las monoinsaturadas y poliinsaturadas.

HIDRATOS DE CARBONO: Los azúcares serán "añadidos" si no aparece en la lista de ingredientes. Máximo 10%



VALOR ENERGÉTICO: por 100ml
No centrarse en las calorías, más importante los azúcares y calidad de la grasa.

SAL:
Debemos consumir un máximo de 5gr de sal al día. (2gr de sodio) Evitar alimentos con más de 1gr de sal por 100 gr de producto



NUTRI-SCORE



¿Qué opináis? ¿Dónde está fallando el paciente?

- Consume lácteos de mala calidad
- Toma zumo en lugar de fruta entera
- Muchos cereales...
- Sandwich...¿pan de molde?
- ¿Y las proteínas de todo el día son un poco de pollo y avena?
- 5 comidas al día...
- ¡Qué vivan los carbohidratos!



Resumen

- Tenemos que comer con **HAMBRE** (tener hambre real 5 veces al día es imposible)
- Espaciar comidas (al menos **4-5h** entre cada ingesta)
- Comer sentados, masticando bien y centrándonos EXCLUSIVAMENTE en eso
- Consumir en cada comida: **PROTEÍNAS + HC + GRASAS**
- Variabilidad de platos (diferentes frutas, verduras, carnes, lácteos, frutos secos...)
- Dejar que pasen al menos 12h entre cena y desayuno → **Activación del Complejo Migratorio Motor** → Nuestro "CAMIÓN DE LA BASURA"
- Esperar al menos 2h desde la cena hasta acostarnos.

4

El@s

Son pequeños adultos, no
los tratemos de forma
diferente

“Son nuestra viva imagen”



A child in a pink shirt is holding a red apple in their right hand and a burger in their left hand. A yellow measuring tape is draped around their waist. The background is a plain, light-colored wall.

40% Niñ@s España

Tienen obesidad infantil o sobrepeso (6-16años)

SUGAR



Dulce Veneno...

TIPOS DE AZÚCAR

Azúcares libres

Añadidos/producidos en la elaboración culinaria por los fabricantes, los cocineros o los consumidores.

También presentes de forma natural en la miel, los jarabes y zumos de frutas.



Calorías sin nutrientes
Problemas de salud a medio y largo plazo.



Azúcares intrínsecos

De forma natural en los alimentos frescos SIN procesar.



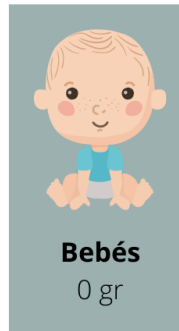
Beneficiosos (no se aplican las siguientes limitaciones)



CANTIDADES MÁXIMAS DIARIAS

<2 años: 0 gr/día

>2 años: menos del 5% del consumo calórico total



Bebés

0 gr



Niños

12-15gr



Adolescentes

25gr



Un terrón de azúcar: 4 gr
Una cucharadita de café: 4gr
Una cucharada sopera: 15 gr

LOS RIESGOS



Sobrepeso y
obesidad



Caries



Calorías vacías,
sin nutrientes



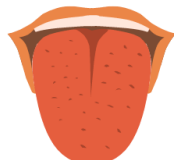
Addicción



Hipertensión
Dislipemia
DM2



Desplazan el
consumo de
alimentos
saludables y nutritivos



Enmascara el sabor real de la comida,
Interfiere en las preferencias
alimentarias y en la aceptación de
nuevos alimentos/sabores.



Dolor abdominal,
flatulencias,
diarrea, distensión
abdominal



IDENTIFICAR AZÚCAR

1º LEE LOS INGREDIENTES: no azúcar ni equivalentes

- Azúcar, azúcar de... caña, integral, dátil, orgánica, caramelo, moreno, coco, remolacha, invertida...
- Miel, panela, cristales de florida, melaza, melaza de arroz, caramelo, almidón, almíbar, manitol, xilitol, sorbitol...
- Jarabe de... arroz, maíz, glucosa, fructosa, almíbar...
- Sirope de... arce, dátil, caña, malta, agave...
- Zumo/Jugo de... caña, fruta (tampoco casero), concentrado de fruta...
- -OSA: dextrosa, fructosa, maltosa, sacarosa, sucrosa, glucosa, galactosa...
- Hidrolizados, dextrinados, maltodextrina, dextrina...

Cereal 1
Cereal 2

Cereales integrales * 88% (harina integral de avena*, harina integral de trigo*, harina integral de cebada*, harina integral de espelta*, harina integral de centeno*), sémola de trigo*, molasa, nitrato de tiamina (vitamina B1).
con gluten *de agricultura biológica



Ingredientes: Harinas (88,2%) [trigo hidrolizado, trigo integral (grano completo) 10,5%, ~~avena~~ maza (grano completo) 5%), ~~cebada~~, ~~centeno~~, ~~maíz~~, ~~espelta~~, ~~arroz~~ y ~~triticale~~], miel (9,4%), aceites vegetales (grasol alto oleico, girasol y ~~maxima~~), sales minerales (carbonato cálcico, fumarato ferroso, sulfato de zinc y yoduro potásico), vitaminas (C, E, niacina, B1, A, B6, ácido fólico y D), aromas (vainilla) y bifidobacterias (*Bifidobacterium lactis*).
Contiene **gluten**. Puede contener **leche**.



Yogur con fruta
Yogur natural

YOGUR CON FRUTA
INGREDIENTES: Leche entera pasteurizada (origen: España), fruta* 10%, ~~azúcar~~, lactosa y proteínas de la leche, jarabe de glucosa-fructosa, ~~aromantes~~ modificados, zumo concentrado de frutos rojos, espesantes (pectina, goma xantana, goma guar, carragenanos), aromas, fermentos lácticos (*leche*), conservador (sorbato potásico), colorantes (beta-caroteno, extracto de pimentón, curcúmina).
*Fruta: plátano, cereza, fresa, frutas del bosque**, melocotón y pera.
**Frutas del bosque: fresa 5,5%, frambuesa 2%, mora 1,8% y arándano.
El pack contiene 12 raciones de 125 g.



INGREDIENTES: Leche fresca pasteurizada (98,5%), **leche** en polvo desnatada y fermentos lácticos.



IDENTIFICAR AZÚCAR

2º MIRA LA TABLA NUTRICIONAL

¿Cuántos azúcares hay por cada 100 g de producto?
Idealmente **<5gr/100 gr**

Cereal 1

Información nutricional	por 100 g
Valores medios	
Valor energético	1.596 kJ / 378 kcal
Grasas	3,9 g
- de las cuales:	
saturadas	0,6 g
Hidratos de carbono	69,7 g
- de los cuales:	
azúcares	1,0 g
Fibra alimentaria	7,9 g
Proteínas	12,1 g
Sal	< 0,5 g
Sodio	< 0,5 g
Tiamina (vitamina B1)	1,2 mg



Cereal 2

Valores medios:	Por 100 g	Por 25 g
Valor energético	1677 kJ 397 kcal	419 kJ 99 kcal
Grasas	4,3 g	1,1 g
de las cuales: saturadas	0,2 g	0,06 g
Hidratos de carbono	77,3 g	19,4 g
de los cuales: azúcares	23 g	5,8 g
Fibra alimentaria	5,0 g	1,3 g
Proteínas	9,0 g	2,3 g
Sal	0,100 g	0,025 g



Yogur con fruta

INFORMACIÓN / INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por 125 g
Valores medios		
Valor energético/Energía	382 kJ (91 kcal)	477 kJ (114 kcal)
Grasas	4,7 g	5,9 g
- de las cuales saturadas	1,8 g	2,3 g
Hidratos de carbono	13,0 g	16,3 g
- de los cuales azúcares	12,4 g	15,5 g
Proteínas	3,7 g	4,6 g
Sal	0,12 g	0,15 g



Yogur natural

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100g	Por unidad de 125g
Valor energético (kJ/gcal)	243/58	303/72
Grasas (g)	2,9	3,7
de las cuales saturadas (g)	1,8	2,3
Hidratos de carbono (g)	4,0	5,0
de los cuales azúcares (g)	4,0	5,0
Proteínas (g)	3,2	4,0
Sal (g)	0,13	0,16



x 13		x 38		x 9		x 24	
x 8		x 30		x 20		x 12	
x 14				x 9		x 9	

Sara Garcés

Frutas

CIRUELA, 1.6g
1 pizza grande



8 CEREZAS DE 2.4g
Más de 1/2 cucharada



KIWI 3g
Más de 1/2 cucharada



5 FRESAS DE 4g
1 cucharada



PLÁTANO 5.5g
1 cucharada



TORONJA 7g
1.5 cucharadas



MANZANA 11g
2 cucharadas



MANZANA SECA 8g
1.5 cucharadas



HIGOS FRESCOS
.05 cucharada



3g DE MELÓN
(1 REBANADA)
Más de 1/2 cucharada



NARANJA 3g
Más de 1/2 cuchara



VASO DE JUGO DE NARANJA
1 cucharada



MANGO PEQUEÑO 6g
1 cucharada



1 PUÑO DE PASAS 8.75g
Casi 2 cucharadas



PERA 11g
2 cucharadas



1/5 KG DE UVAS
Casi 8 cucharadas



VS

Productos comestibles





44

★ ¿Qué llevar al cole? ★

LUNES

Día de lácteos

NUNCA batidos de sabores
NUNCA yogures de sabores
NUNCA quesitos, tranchetes

Evitar la leche como tal



Yogur Natural / Griego
 (sin azúcar ni edulcorantes)

Kéfir
 (cabra ↓ lactosa)

Batidos caseros (yogur+fruta)

Queso curado o fresco

Bebida vegetal: almendra o coco



MARTES

Día de fruta

NUNCA Zumos
 -Ni de compra
 -Ni exprimidos en casa

NUNCA gominolas con
 forma de fresa.....



Fruta entera o troceada

Fruta triturada (no zumo,
 no más de una pieza)



MIÉRCOLES

Día del bocadillo

NUNCA panes de
 molde/leche/precocinados

NUNCA rellenos de:
 -Nutella o similar
 -Patés
 -Embutidos



Pan de calidad (masa madre e
 integral:

-Mejor espelta o trigo sarraceno
 Rellenos:
 -Pastas vegetales (hummus,
 tahini, aguacate, tomate triturado)
 -Fiambre de calidad
 (contenido cárnico >90%)
 -Huevos en todas sus versiones
 (revuelto, cocido)
 - Queso



JUEVES

Día de frutos secos

NUNCA fritos

Evitar cremas de cacahuete y
 otras azucaradas /edulcoradas
 (los cacahuetes no son un fruto seco)



Frutos secos al natural o
 tostados (sin sal)
 *A partir de los 5 años

Pasta de frutos secos casera
 (ej: avellana+cacao+dátiles)



VIERNES

Día de dulce saludable



NUNCA dulces de compra
 (gominolas, bollos, helados...)

Evitar postres caseros que
 lleven: azúcar, edulcorantes o
 harinas refinadas (incluso integrales)



Postres caseros con:

-“Edulcorantes” naturales:
 plátano, calabaza, dátiles...

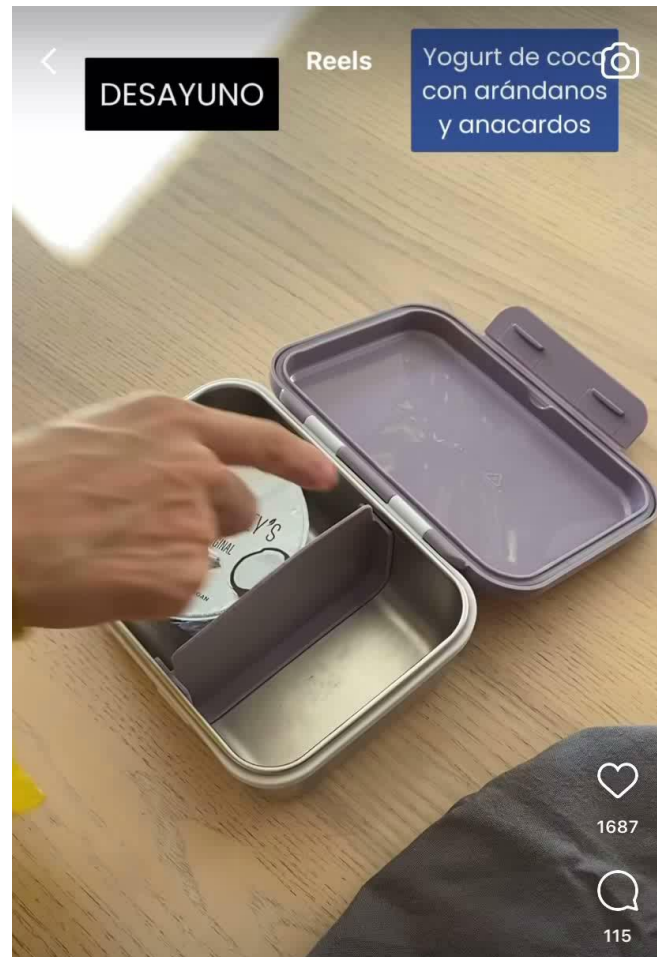
-Harinas de calidad: almendra,
 coco, trigo sarraceno, avena*



¿Qué sería lo ideal?

- Todos los días una pieza de **fruta**
- Escoger una **proteína** diaria: jamón, cecina, huevo, pavo, yogur, queso...
- Añadir una **grasa**: AOVE, aceitunas, aguacate, frutos secos naturales...
- Opcional: “panes saludables” (panadería+masa madre). Ideal: Gluten Free

INFANTIL + PRIMARIA + INSTITUTO



5

Adolescencia

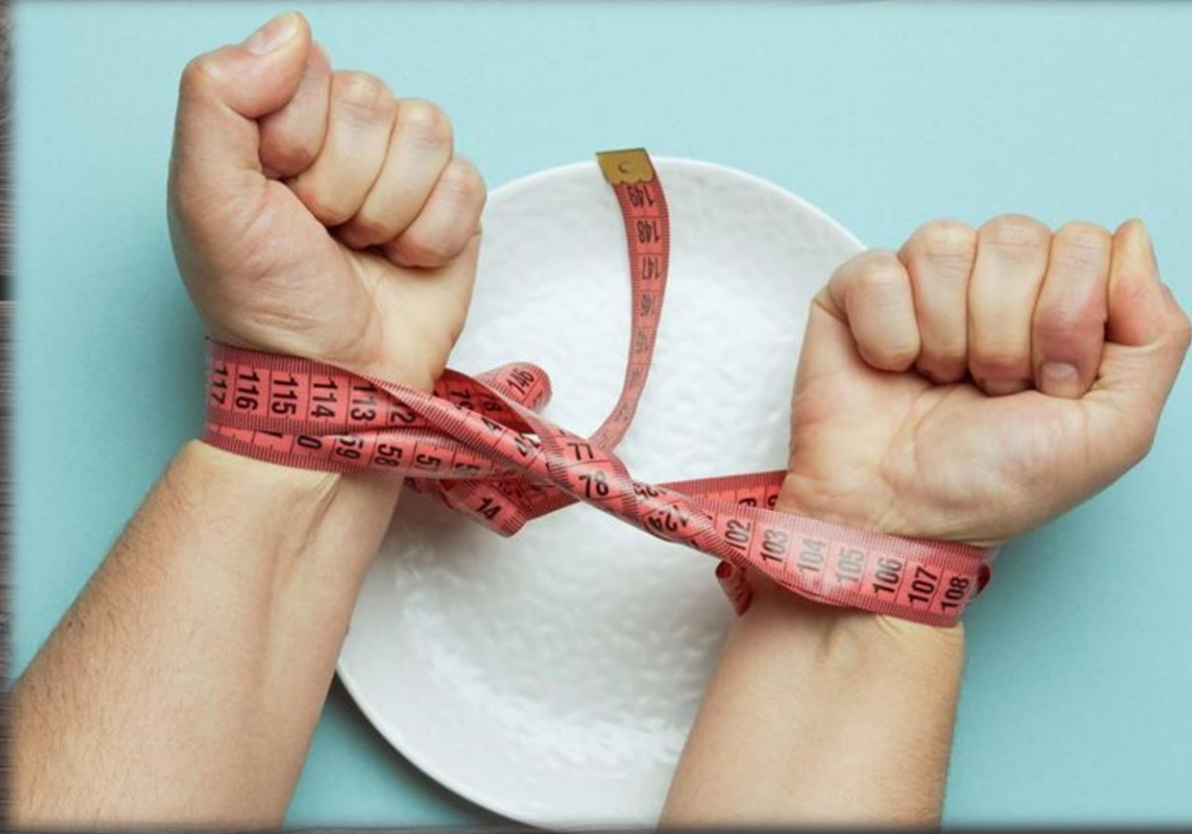
Otro cantar...
Época de grandes
cambios



¿A qué nos puede
llevar la obesidad
infantil?



TCA's





“

Consejos

- Comunicar cualquier conducta sospechosa a la familia.
- Planificar horarios de comidas y evitar que escojan alimentos, al menos darles un abanico.
- Valorar la posibilidad de suplementos multivitamínicos
- Nunca reprender o juzgar
- Nunca opinar de su cuerpo, ni para bien ni para mal, no mencionarlo en absoluto.
- **Asesoramiento integrativo**→PNI (parte emocional, educación nutricional...)
- Según el caso, aconsejar ejercicio físico (no cardiovascular, mejor funcional o entreno de fuerza para recuperar energía, masa muscular y confianza)

Bebidas Energéticas

¿Una nueva moda?

“Alguien menor de 18 años no debería tomar bebidas energéticas, porque tienen cafeína, taurina y otras vitaminas y hierbas estimulantes, además de mucha azúcar. Todo ello, produce efectos a nivel cardiovascular y en el sistema nervioso (nerviosismo, depresión, problemas para dormir, problemas en la presión arterial)”



A close-up photograph of a person's hands holding a black can of Monster energy drink. The person has a tattoo on their left wrist. The can is partially open, showing a green cap. The background is blurred, showing dark clothing. The image is framed by a red border.

2 de cada 10

NIÑOS menores de 10 años consumen una media de 2L al mes

¿Qué hago
yo como
educador?



5

Recomendaciones Básicas





ALGUNOS TIPS

- **SNACKS Y BEBIDAS ENERGÉTICAS.** Hacer entender a la familia que, independientemente de tener una buena educación nutricional en casa, el hecho de que los niñ@s tengan gran **holgura económica** puede hacer que caigan en la trampa de adquirir este tipo de productos en el recreo (por sus amigos, redes...)
- **REDES SOCIALES.** Mucha precaución con las horas que pasan los niñ@s con el móvil...es imposible que prescindan de él, pero se puede limitar su uso de muchas formas.
- **OTRAS PANTALLAS.** A las horas de comer, cero TV, prohibido móviles y ordenadores → favorecer la comunicación y el ambiente familiar/laboral/amigos.



CONDUCTAS ALIMENTARIAS

- **ACOMPañAR LAS COMIDAS DE LOS NIÑOS.** El acto de comer, además de ser un proceso nutritivo, tiene connotaciones importantes de convivencia, proporciona placer, facilita las relaciones afectivas y de comunicación, etc.
- **HACERLES PARTÍCIPIES.** Que se sientan importantes y puedan decidir qué comer y cuánto, dentro de un abanico de alimentos preseleccionados.
- **NUNCA OBLIGAR A COMER.** Tanto en casa como en el entorno escolar, suele haber una insistencia, a veces llevada al límite para acabar raciones de comida “estándares”. Cada persona/niñ@ es un mundo.
- **NUNCA OBLIGAR / INSISTIR EN PROBAR.** Ser insistente con que coman ciertos alimentos más saludables como pescado o verdura, no conduce a una buena aceptación del alimento, sino que más bien puede promover aversiones (que persisten en la edad adulta).
- **NUNCA RECURRIR AL CHANTAJE EMOCIONAL.** No utilizar el mecanismo castigo-recompensa, frases como “te ayudará en crecer”... hay que disminuir la carga emocional del niñ@

A close-up photograph of various spices and seeds on a dark, textured surface. In the foreground, a silver spoon holds dark, round peppercorns. To its left, a pile of reddish-brown ground spice sits next to a spoon with yellowish-brown powder. In the background, a large pile of small, light-brown seeds is scattered. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the spices.

¿Cuál crees que es
la medida estrella?

“El ejemplo tiene
más fuerza que
las reglas”.

– Nikolái Gógol

fb | Trazos en el corazón

¡DAR EJEMPLO!



6

Medidas Escolares

Algunos ejemplos



Pequeños “snacks” de ejercicio en las clases

Por ejemplo

- 20-30 Repeticiones sentadillas
- 1 min sentadilla apoyad@s en pared
- 1 min plancha

... Lo que se os ocurra 

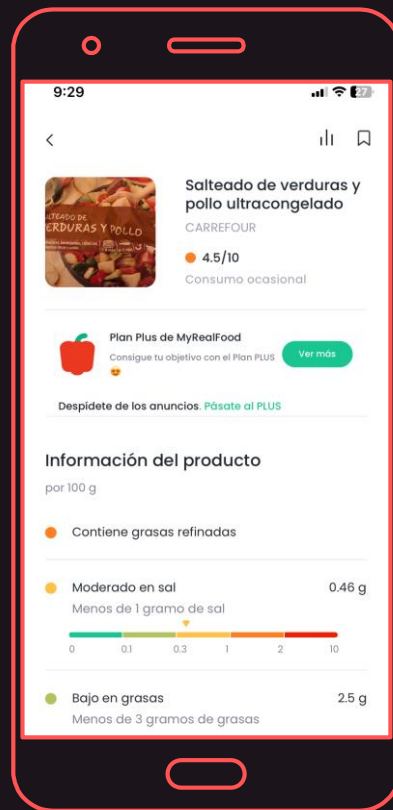
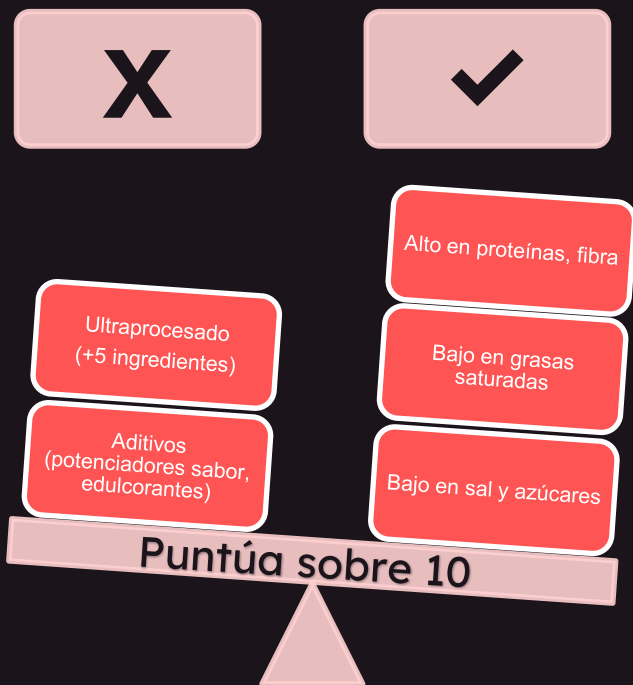


Actividades con APPs Alimentación

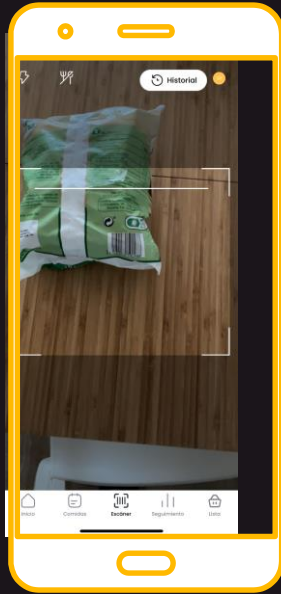
Aplicaciones que nos
ayudan a leer etiquetas



¿Qué tienen en cuenta?



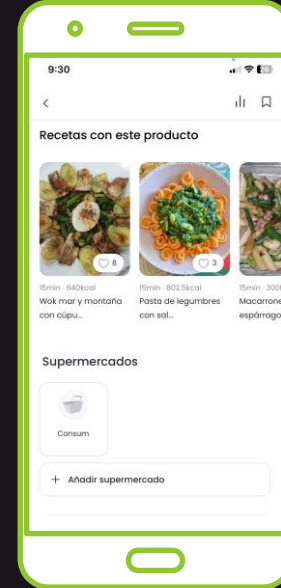
¿Cómo funciona? ¿Qué datos nos da?



Escaneo



Alternativas



Recetas

EXCURSIONES



NO DIFERENCIAR

MENÚ ADULTO

VS

MENÚ INFANTIL

TU
LOGO

MENÚ NIÑOS

PLATO COMBINADO

Macarrones a la boloñesa

Arroz con tomate frito natural

Pechuga de pollo empanado

Salchichas a la brasa

(Todos los platos se acompañan de patatas fritas)



POSTRES

Terrina de helado

Yogur

BEBIDAS

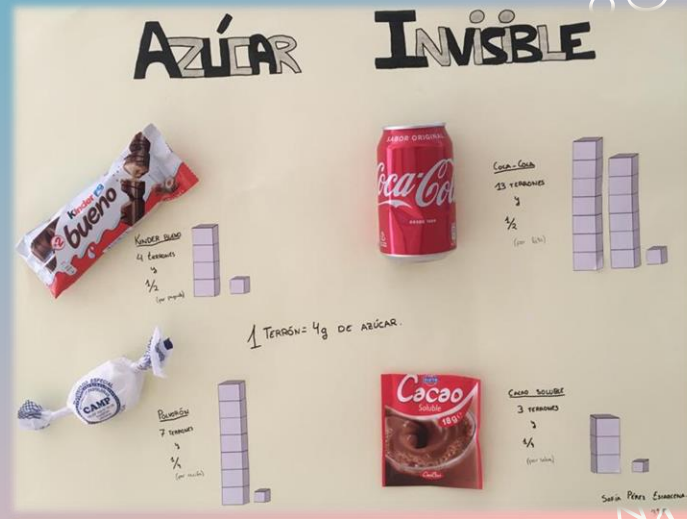
Agua mineral

Refresco



Address: 1111 C St, San Diego, CA 92103

Murales



Infantil



-En una ficha en forma de plato y con dibujos recortables de alimentos, pegar cada dibujo en la parte correspondiente del plato

-Proyectar imágenes de platos y que los niños/as identifiquen cada grupo de alimentos que lo forman
Pintar fichas de platos saludables

Primaria



-Enseñar recetas de platos saludables y proponer a los niños/as que elijan uno para cocinar en casa y lo lleven después a clase para presentarlo y degustarlo

-En un plato de cartón, dibujar las proporciones del plato saludable y pegar los dibujos de alimentos con recortes de revistas de supermercados

Adolescencia



-Registrar y escribir durante unos días lo que comen e identificar en sus propios diarios, o en el de los compañeros/as, aquellos platos que podrían mejorar (APPs)

-Concurso de cocina de platos saludables a partir de unos ingredientes dados
-Visita a un mercado municipal o huertos ecológicos

EXCURSIONES A LA NATURALEZA SEMANALES

Indispensable



**NO LO
INFRAVALOREMOS**
Tenemos un entorno
privilegiado que
aprovechar



INVOLUCRAR A LOS PADRES EN TALLERES / JORNADAS REAL FOOD





Thanks!

Puedes contactarme en:

dietetica@entrenaconfei.com

Libros/Lecturas Recomendadas

- ✓ **Guía para familias y escuelas.** Agencia de Salud Pública de Cataluña
- ✓ **Niños sanos, adultos sanos.** Xavi Cañellas y Jesús Sanchis
- ✓ **Se me hace bola.** Julio Basulto
- ✓ **Come mierda.** Julio Basulto
- ✓ **Mi niño no me come.** Carlos González