Su Alimentación nos importa

Están creciendo

Guía de alimentación para las familias

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

Autoras:

Amparo Andújar López
Gemma Madolell Marín
María Dolores Maeso García
Lorena Peris Gálvez

Edita:

Servicio de Sanidad
Secció de Promoció de la Salut
Regidoria de Salut i Consum
Ajuntament de València

Edición on-line

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT

Esta guía ha sido elaborada por la Secció de Promoció de la Salut de la Regidoria de Salut i Consum del Ajuntament de València, dentro del marco del Programa de Educación Sanitaria para el fomento de Estilos de vida Saludable.

Se autoriza la reproducción del texto de esta guía citando expresamente la fuente según sigue: "**Guía: Su alimentación nos importa - Están creciendo". Ajuntament de València. Regidoria de Salut i Consum. Servici de Sanitat. Secció de "Promoció de la Salut". València 2020.**

Las ilustraciones, vectores, infografías y demás medios que componen la presente guía han sido tomados de las siguientes fuentes: Flaticon, Freepik, Pixabay y SlidesGo.

Prólogo

En nombre de la Concejalía de Salud del Ayuntamiento de València, me complace presentarles la nueva guía de alimentación para las familias "Su alimentación nos importa. Están creciendo", en la cual transmitimos las claves de unos hábitos alimentarios saludables entre los más pequeños.

Consideramos que, aunque numerosos factores influyen en la alimentación de los niños y niñas, el entorno familiar es fundamental a la hora de transmitirles las buenas prácticas. Esta guía pretende ilustrar a padres y madres sobre las pautas para seguir un estilo de vida saludable gracias a la alimentación.

Es importante ponerle freno a la proliferación de enfermedades no transmisibles como el creciente número de casos de sobrepeso entre los niños y niñas en edad escolar.

A través de herramientas, actividades y recursos visuales atractivos para nuestros pequeños, el manual explica de manera didáctica los alimentos y sus nutrientes, ideas para preparar recetas y menús o la problemática de los ultraprocesados. Incluye además consejos para leer las etiquetas de los alimentos e introduce conceptos como la sostenibilidad en la alimentación.

La guía "Su alimentación nos importa. Están creciendo" forma parte de una serie que cuenta con distintos manuales sobre nutrición, enmarcados dentro de las acciones de la Concejalía para promover un estilo de vida y una alimentación saludable.

Emiliano García Domene

CONCEJAL DE SALUD Y TURISMO DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE VALÈNCIA

Índice

1. ¿Por qué es importante la alimentación? 1

2. ¿Conoces los Alimentos? 2

¿Conoces los Nutrientes? 3

¿Sabes qué son los Hidratos de Carbono? 5

¿Sabes qué son las Proteínas? 6

¿Sabes qué son las Grasas? 7

¿Sabes qué son las Vitaminas y los Minerales? 10

Actividad: Pon a prueba tus conocimientos 14

3. Alimentación saludable en tu día a día 15

El plato saludable 16

¿Qué debemos beber? 23

¿Qué es una ración de alimento? 26

¿Con que frecuencia tomamos cada alimento? 29

Actividad: Crea tu plato saludable 32

4. Alimentación no tan saludable

33

¿Sabes qué son los Ultraprocesados? 35

¿Sabes qué es el Azúcar Libre? 38

¿Cuál es el problema de las Grasas Saturadas y Trans? 41

¿Cuánta cantidad es mucha Sal? 43

¿Debemos evitar los Aditivos? 46

Actividad: ¿Cuanta Azúcar Libre consumes? 49

5. ¿Qué podemos hacer con los alimentos?

53

Medidas Caseras 54

¿Cómo preparamos los Alimentos? 55

¿Cómo podemos complementar el Menú Escolar? 59

Anexo: NutriRecetas Saludables

6. Lo que debes saber de..... 62

El Etiquetado..... 63

Cómo les afectan nuestros hábitos..... 74

Higiene Alimentaria en el hogar..... 81

Alimentación Sostenible..... 96

Saludable no significa más caro..... 103

Actividad Física..... 108

Actividad ¿Qué hemos aprendido?..... 115

7. Bibliografía..... 116

1. ¿Por qué es importante la Alimentación?

Los alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios para vivir, pero, la elección adecuada de los alimentos que consumimos es determinante para mantener nuestra salud y para prevenir determinadas enfermedades relacionadas directamente con nuestro modo de alimentarnos. En el caso de la infancia una alimentación saludable es esencial para asegurar su correcto crecimiento y desarrollo.

Nuestra forma de alimentarnos está muy directamente influenciada por nuestra cultura y tradiciones familiares que van configurando nuestros hábitos, también van a estar definidos por la disponibilidad de los alimentos, el acceso a los mismos y el aprendizaje.

En cualquier época de la vida podemos reeducar nuestra alimentación y corregir errores que por desconocimiento, podamos cometer, pero es **durante la infancia fundamentalmente cuando el aprendizaje de hábitos saludables y la implantación de unas pautas de alimentación correcta serán decisivas a lo largo de la vida.**

La alimentación es un factor muy importante que debemos educar para cubrir nuestras necesidades nutricionales, prevenir enfermedades y junto a la práctica regular de ejercicio físico lograr tener una vida saludable.

02. ¿Conoces los Alimentos?

Sabemos que son los alimentos, pero…

¿Te has parado a pensar que contienen?

¿Conoces los Nutrientes?

¿Son todos iguales?

En este apartado de la guía queremos darte respuestas a todas estas preguntas.

¿Conoces los Nutrientes?

Es probable que hayamos oído hablar de ellos, y tenemos claro que son importantes en nuestro día a día, pero… ¿Qué son?

Los nutrientes son los componentes de los alimentos y **se pueden clasificar como macro y micronutrientes.** Los primeros(hidratos de carbono o glúcidos, proteínas y grasas o lípidos) aportan energía, los segundos(vitaminas y minerales) nos ayudan con diferentes funciones necesarias para nuestro organismo, todos ellos son imprescindibles para crecer, desarrollarnos y mantenernos saludables.

Debemos tener claro que **los alimentos no se componen de un solo nutriente** (exceptuando el azúcar). Por ello, para obtener todos los que nuestro organismo necesita debemos consumir una gran variedad de alimentos saludables.

MacroNutrientes

Proteínas

Nos ayudan a construir tejidos, son parte de nuestras defensas, transportan nutrientes por la sangre e incluso nos ayudan a asimilar otros...

Grasas o Lípidos

Además de ser una reserva natural de energía están implicadas entre otras funciones en la síntesis de hormonas.

Hidratos de Carbono o Glúcidos

Son nuestra fuente principal de energía. La energía no consumida puede transformarse en glucógeno que se almacena en muy poca cantidad en los músculos e hígado.

MicroNutrientes

Vitaminas

Son acalóricas y se encargan de intervenir en procesos cruciales del cuerpo humano, como la fijación de calcio en huesos, la síntesis de hormonas...

Minerales

Tienen diferentes funciones. Algunos nos ayudan estructural-mente como el Calcio en los huesos, otros a transportar oxigeno en la sangre como el Hierro, o también nos ayudan en procesos reguladores.

¿Sabes qué son los Hidratos de Carbono?

Son moléculas compuestas principalmente por oxígeno, carbono e hidrogeno. Si su **estructura** tiene entre **una y dos unidades** se denominan **simples (azúcares) y más de tres unidades** se consideran **complejos**.
Los hidratos de carbono podemos clasificarlos de la siguiente manera:

Azucares propios

Forman parte de las frutas sin procesar, es decir, sin exprimir o triturar. Son de sabor dulce y de rápida absorción intestinal. **Si exprimiésemos las frutas, el azúcar contenido se asemejaría al azúcar añadido.**

Azucares libres o añadidos

Un claro ejemplo es el azúcar de mesa. Su sabor es dulce y se añade a multitud de alimentos como el café, magdalenas o galletas. **No es necesario para nuestra alimentación.**

Complejos

Su sabor no es tan dulce, y necesitan de la digestión para ser absorbidos. Los alimentos que contienen estos nutrientes son los **cereales** (refinados o no refinados), **tubérculos y legumbres.**

Fibra

La fibra es un hidrato de carbono que no puede ser digerido por el ser humano pero si por la microbiota intestinal. Es muy interesante ya que si se ingiere, junto con el agua, forma bolos intestinales más grandes y puede **reducir el estreñimiento**. Además, **ayuda a saciarnos y beneficia al buen estado inmunológico.**

¿Sabes qué son las Proteínas?

Son moléculas formadas por aminoácidos.

Existen 22 aminoácidos de los cuales 10 son esenciales, es decir, el cuerpo humano no los puede crear y por lo tanto debemos tomarlos en la dieta. Algunos de ellos quizás te pueden sonar (leucina, isoleucina, valina, metionina, lisina, fenilalanina, triptófano, treonina, histidina, arginina).
Los alimentos que poseen esos 10 aminoácidos esenciales se les considera proteínas completas.
Existen tanto fuentes completas de proteína de origen vegetal, como animal.

Origen Vegetal

Una buena fuente de proteína completa de origen vegetal es la soja. Las legumbres y frutos secos combinados con otros alimentos, también nos la proporciona. **Su consumo se debe potenciar frente a proteínas animales.**

Fuentes: la principal fuente vegetal son las legumbres (soja, garbanzo, lentejas, habas...) y sus derivados como tempeh, seitán, tofu... Pero otros alimentos como los frutos secos, la quinoa, o, en menor medida, los cereales, también contienen proteínas.

Origen Animal

Son proteínas completas (es decir tienen todos los aminoácidos). Son las más consumidas, aunque se debería bajar su consumo y potenciar las proteínas vegetales.

Fuentes: Carnes blancas, rojas, pescados, marisco, huevos, leche y sus derivados.

¿Sabes qué son las Grasas?

Las grasas (también llamados lípidos) están formados en gran mayoría por ácidos grasos, e intervienen en diferentes funciones del cuerpo humano.

Nos dan energía, pero también forman parte del recubrimiento de las células o de diferentes hormonas esteroideas como las sexuales o el cortisol, además favorecen la absorción de algunas vitaminas como la **A, D, E** o **K.** Por ello son de vital importancia en nuestro organismo.

Pero no todas las grasas son iguales, existen mono-insaturadas (AGM), poli-insaturadas (AGP), saturadas (AGS) y ácidos grasos trans.

Grasas más saludables

AGM

Se encuentran preferentemente en alimentos de origen vegetal como las olivas y los frutos secos. Estos ácidos grasos **favorecen al buen funcionamiento del sistema cardiovascular.**

Fuente de estos ácidos grasos son: aguacate, aceite de oliva, nueces...

AGP

Dentro de esta categoría **se encuentran los ácidos grasos omega (ω) 3, 6 y 9.** Son ácidos grasos esenciales para el organismo y contribuyen a funciones neurológicas.

Fuente de estos ácidos grasos son: nueces, aceite de girasol, pescados azules...

Grasas menos saludables

AGS (Saturadas)

Se encuentran en su **mayoría en alimentos de origen animal.**

Aunque **no todas las grasas saturadas son iguales**, el consumo excesivo de algunos tipos puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, por ello debemos reducir y controlar el consumo de alimentos que las contengan.

Fuente de estos ácidos grasos son: **aceite de coco, mantequilla, carne de vaca o cerdo…**

Grasas Trans

Son grasas que, por norma general, se crean tras un proceso industrial donde una grasa líquida, sometida a alta temperatura, termina siendo sólida, a este proceso se le denomina hidrogenación.

Ejemplo de estas grasas son: **la margarina y el aceite de palma refinado.**

Colesterol

El colesterol **es un lípido necesario** para muchas funciones del organismo (como la función hormonal) y que podemos encontrar en alimentos de origen animal. Pero, actualmente, se ha estudiado que, ciertos alimentos procesados con alto contenido en azúcares y grasas saturadas o trans, pueden también llegar a subir nuestros niveles de colesterol plasmático en sangre (LDL y VLDL).

LDL

El colesterol LDL **transporta el colesterol por la sangre** hacia los tejidos y, si está en exceso, puede acumularse en las arterias y obstruirlas. Es el que se conoce como "colesterol malo".

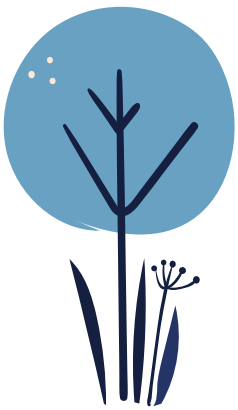
VLDL

El colesterol VLDL **transporta los triglicéridos** por la sangre hacia los tejidos y, si está en exceso, puede acumularse en las arterias y obstruirlas. Es el que se conoce como "colesterol malo".

¿Y el Colesterol HDL?

El colesterol HDL **transporta el colesterol acumulado en las arterias hacia el hígado** para que sea eliminado. Es el que se denomina "colesterol bueno"

V ¿Sabes qué son las Vitaminas?



Las vitaminas son compuestos que, en su mayoría, no pueden ser sintetizados por el ser humano, por ello es imprescindible ingerirlas a través de los alimentos.

Existen vitaminas que nuestra flora intestinal genera en pequeñas cantidades como son la Vitamina K, B1 (tiamina), B9 (ácido fólico) y B12 (Cianocobalamina).

Algunos alimentos son fuente principal de vitaminas, como es el caso de la B8 (biotina) en los huevos, Vitamina E en aceite de oliva, la Vitamina A en tomate, la B6 en frutos secos, la **Vitamina C en los cítricos**, o la Vitamina K en vegetales de hoja verde.

Por otro lado, **podemos activar la Vitamina D** (Colecalciferol) **a través de la exposición solar**, pero debemos previamente haberla ingerido a través de alimentos como los lácteos enteros y derivados.

Por ello, debemos ingerir gran variedad de alimentos de origen vegetal, base de la dieta mediterránea, ya que son necesarios para cumplir los requerimientos que nuestro organismo necesita para desarrollarse.

Las Vitaminas

Vitamina A

Grupo B

B1

B2

B3

B5

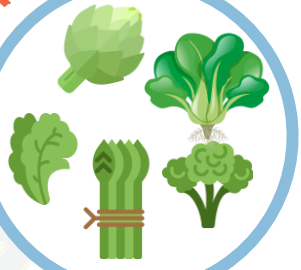
B6

B8

B9

B12

Vitamina K



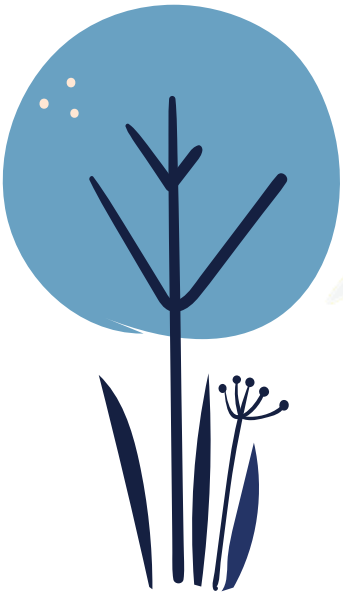
Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Alimentos fuentes de vitaminas.
Fuente: Ajuntament de València.

¿Sabes qué son los Minerales?



Los minerales son micronutrientes que, en su mayoría, el cuerpo humano necesita para cumplir diferentes funciones esenciales. Los encontramos en alimentos como los **frutos secos, legumbres, verduras de hoja verde, semillas, pescado**, **cereales**, **lácteos,** etc…

Dentro de las funciones se encuentran la de soporte (formando parte de los huesos) o la reguladora (formando parte de las hormonas), pero están involucrados en muchas funciones más, por ello podemos dividir los minerales en la siguiente clasificación:

Minerales esenciales con consumo superior a 100mg/día: Calcio (Ca), Fósforo (P), Sodio (Na), Potasio (K), Cloro (Cl), Magnesio (Mg) y Azufre (S).

Minerales esenciales con consumo inferior a 100mg/día: Hierro (Fe), Flúor (F), Cinc (Zn), y Cobre (Cu).

Minerales esenciales con consumo inferior a 1 mg/día: Yodo (I), Cromo (Cr), Molibdeno (Mo) y Selenio (Se).

Hay minerales que **pueden generar problemas en el ser humano** si son consumidos en exceso, llegando incluso a generar enfermedades.
Algunos ejemplos son: el Plomo (Pb), Cadmio (Cd), Mercurio - Metilmercurio (Hg), Arsénico (As), Boro (B), Aluminio (Al), Litio (Li), Bario (Ba)…

En la siguiente **tabla**, veremos **diferentes alimentos** y la **variedad de nutrientes** que los componen, identificando con ↑ cuando el contenido de un nutriente este en gran proporción o sea característico de dicho alimento, ↓ cuando el contenido del nutriente este en bajas cantidades, y con ≈ cuando el contenido de varios macronutrientes se encuentren en contenidos similares; por ejemplo, que hidratos de carbono, grasas y proteínas se encuentren en una proporción similar en un alimento.

	Hidratos de Carbono	Proteínas	Grasas	Vitaminas y Minerales
Pasta Integral	↑	↓		↑
Frutos secos	≈	≈	≈	↑
Huevos		↑	↓	↓
Legumbres	≈	≈	≈	↑
Pescados y Carnes		↑	Existen piezas magras y piezas grasas.	↓
Frutas y Verduras	↑			↑ ↑

Actividad: Pon a Prueba tus conocimientos

Con esta actividad queremos poner a prueba los conocimientos que hayáis adquirido en este bloque. Para ello, ¿Que mejor que un test rápido?

¡Podéis participar todos en casa ya que están pensadas para toda la familia!

1. **¿Cómo se llaman las sustancias que necesita nuestro cuerpo para funcionar?**

   A. No necesitamos nada para funcionar.
   B. Las frutas.
   C. Los Alimentos.
   D. Los Nutrientes.

2. **Los nutrientes son...**

   A. Lípidos, Glúcidos, Proteínas, Minerales y Vitaminas.
   B. Glúcidos, Proteínas, Hierro, Calcio y Vitamina A.
   C. Lípidos, Glúcidos, Proteínas, Calcio y Vitamina D.
   D. Proteínas, Azúcar, Aceite de Oliva y Sal.

3. **Forman parte de los Macronutrientes...**

   A. Glúcidos, Proteínas y Minerales.
   B. Hidratos de Carbono, Lípidos y Minerales.
   C. Grasas, Hidratos de Carbono y Vitaminas.
   D. Glúcidos, Lípidos y Proteínas.

4. **Forman parte de los Micronutrientes...**

   A. Grasas, Hidratos de Carbono y Hierro.
   B. Vitaminas y Minerales, entre otros: Fe, Ca, Vitamina D, Vitamina A ...
   C. Proteínas y compuestos vitaminados.
   D. Glúcidos, Vitamina E y Grasas.

Soluciones: 1-D , 2-A , 3-D , 4-B

03. Alimentación Saludable en tu día a día

Ahora ya sabemos algo más de los nutrientes que forman parte de los alimentos.
Avanzaremos un poco más con el objetivo de conocer en que consiste una alimentación variada, equilibrada y saludable.
Por lo que veremos también aspectos importantes de nuestra dieta diaria, como por ejemplo, qué es el "Plato saludable", que consideramos una ración de alimento o una hidratación adecuada.
Os mostraremos recursos que os ayudan a combinar de una manera sencilla, los diferentes alimentos y así poder adquirir hábitos beneficiosos para la salud.

El Plato Saludable

El plato saludable es una buena herramienta para confeccionar menús equilibrados nutricionalmente y variados. Es una guía que , por ser visual, puede ayudar a educar y motivar a toda la familia a comer mejor.

Este recurso fue creado por el Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard en 2011.

La finalidad es conocer cual es **la distribución idónea de los diferentes grupos de alimentos que componen el plato de las principales comidas.**
Se fomentan alimentos de calidad nutricional como: proteínas no solo de origen animal sino también de origen vegetal, cereales integrales... y de esta manera, lograr que se adquieran hábitos saludables.

El Plato Saludable

Paso a paso

La mitad del plato

Lo ocupan las **Verduras** y las **Frutas**.

Un cuarto del plato

son para las **Proteínas saludables**.

Un cuarto del plato

Lo forman los **Hidratos de Carbono**: pasta, cereales, pan…

Verduras y frutas ¡Cuanta más variedad mejor!

Si tu plato tiene diferentes verduras y frutas de temporada, más saludable será, ya que tendrá **mayor cantidad de vitaminas y minerales.**

Los granos integrales

Los cereales integrales son mejor opción frente a los cereales no integrales, por **su aporte en fibra**, que nos proporciona beneficios a nivel intestinal.

¿Por qué elegir Cereales integrales?

Hemos insistido en la importancia de tomar cereales integrales, pero...

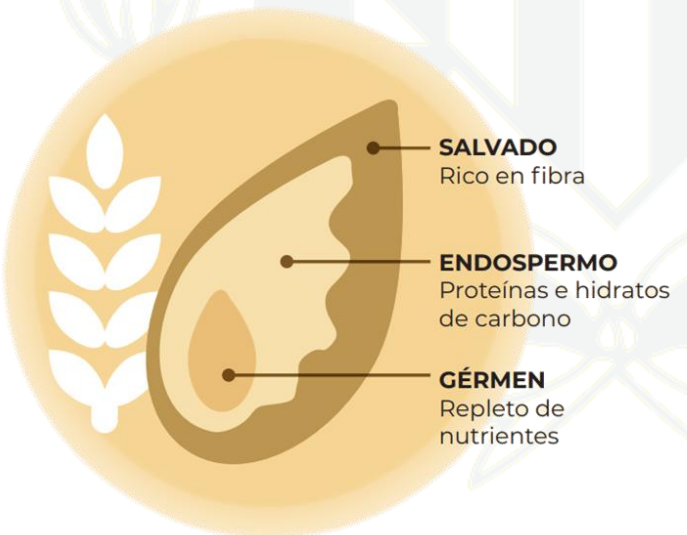
¿Cuál es la diferencia entre un grano integral y uno refinado?

Cereales Refinados

Los cereales refinados son aquellos a los que tras la molienda se les quita el salvado y solo conservan el endospermo. Por lo tanto, **son menos interesantes nutricionalmente**.

Cereales Integrales

Los cereales integrales son aquellos que conservan todas las capas, es decir: el salvado, el endospermo y el germen, y por tanto, son **ricos en nutrientes como las vitaminas, los minerales y la fibra**.



Grano de cereal completo. Fuente: Folleto "Comer sano es sentirnos mejor"- Ajuntament de València.

Las harinas no solo son de cereales...

Existen harinas procedentes de molienda de cereales, pero también de otros alimentos como garbanzos o lentejas.

¿Cuáles son las proteínas saludables?

El **aporte proteico es imprescindible para llevar una alimentación saludable**. En la etapa de crecimiento cumplen un papel fundamental por ser un periodo donde tiene lugar un gran desarrollo físico.
Ya conocemos cual es la distribución de este macronutriente en el plato saludable, por tanto, os ayudaremos a elegir cuales son las proteínas saludables.

Las proteínas **saludables** pueden ser de diferentes fuentes:

Origen Vegetal

Legumbres

Este grupo de alimentos no solo nos aporta proteínas saludables, sino que también son **ricas en** otros nutrientes como, el **hierro o el calcio.** Su **precio es más económico** que las proteínas animales y pueden ser utilizadas en diferentes preparaciones.

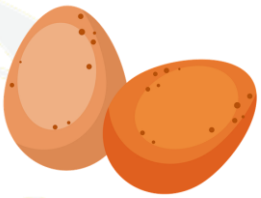
Frutos secos

Los frutos secos son una buena alternativa ya que se pueden añadir a cualquier comida. Su ingesta nos proporciona otros nutrientes como el magnesio, el calcio o potasio. Es importante elegir **los frutos secos al natural o tostados.**

Origen Animal

Huevos

La proteína del huevo es **la más completa** y la que **mejor asimila nuestro organismo.** Además, respecto a su consumo se ha observado que el colesterol que posee tiene poco efecto sobre el colesterol en sangre.



¿Son todas las carnes iguales?

Blancas

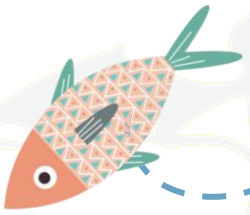
Se consideran carnes **magras o blancas:** las aves de granja (pollo y pavo), conejo…
Su contenido de grasa es menor y esto ayuda a que sean más fáciles de digerir.
Debemos priorizar su consumo respecto a las carnes rojas.

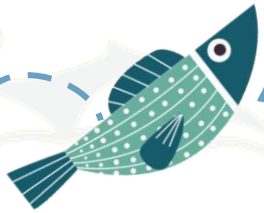
Rojas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se entiende por **carne roja** toda la carne procedente de los mamíferos, de manera que se incluyen en esta definición la carne de vaca, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra.
El hierro esta presente en mayor cantidad respecto a las blancas.
Su consumo recomendado es de 1-2 veces al mes.

¿ Todos los pescados son iguales?

Blancos





Azules

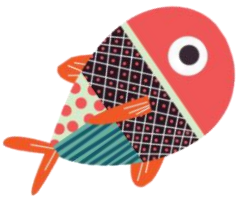
Lenguado, merluza, gallo... Son algunos ejemplos de pescado blanco. Su contenido en grasa es menor que en los azules.
En una alimentación saludable hay que combinar pescado blanco y pescado azul.

Salmón, sardinas, boquerones... pertenecen al grupo de pescados azules. En este grupo de pescados el contenido graso es mayor, predomina los **ácidos grasos polinsaturados**, en concreto, **el omega 3. Se debe tomar 2 veces a la semana pescado azul.**

¿Sabes qué ...?

Existe acumulación de metales pesados en los peces. Entre estos metales se encuentra el mercurio (metil-mercurio), se trata de un contaminante que ocasiona el retraso del crecimiento en niños, ya que altera el sistema endocrino. Los peces que contienen más cantidad de mercurio son los de mayor tamaño: **pez espada, tiburón, atún rojo y lucio.**
El atún de lata es distinto del atún rojo, contiene menor cantidad de mercurio.

Embarazadas, lactantes y menores de 3 años deben evitar el consumo de pescado con alto contenido en mercurio.
Los niños y niñas de 3-12 años deben limitar su consumo a 50g/semana.

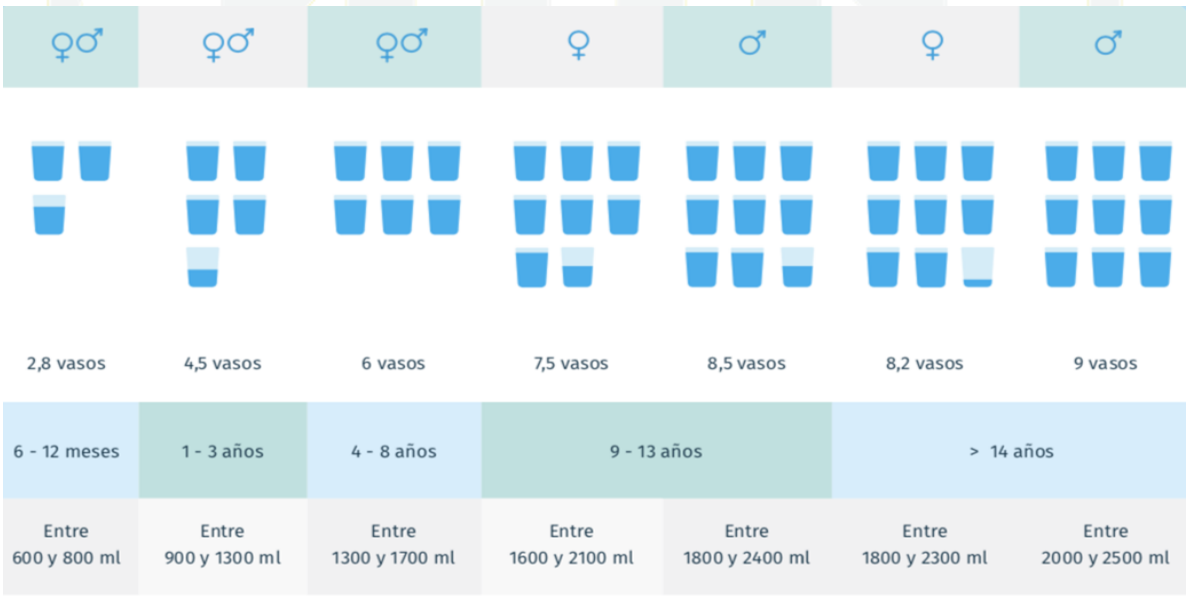


¿Qué debemos Beber?

El agua es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo. Por ello, debemos asegurar su aporte todos los días, ya que el cuerpo no tiene la capacidad de almacenarla. **Si no se llega a los requerimientos de agua necesarios aparecerá la deshidratación**, que conlleva graves problemas de salud.

Los requerimientos de agua van variando en las distintas etapas de la vida, siendo **la etapa infantil y juvenil donde hay que prestar más atención al aporte de agua**, ya que son, junto a embarazadas y mayores, los grupos más vulnerables a la deshidratación.

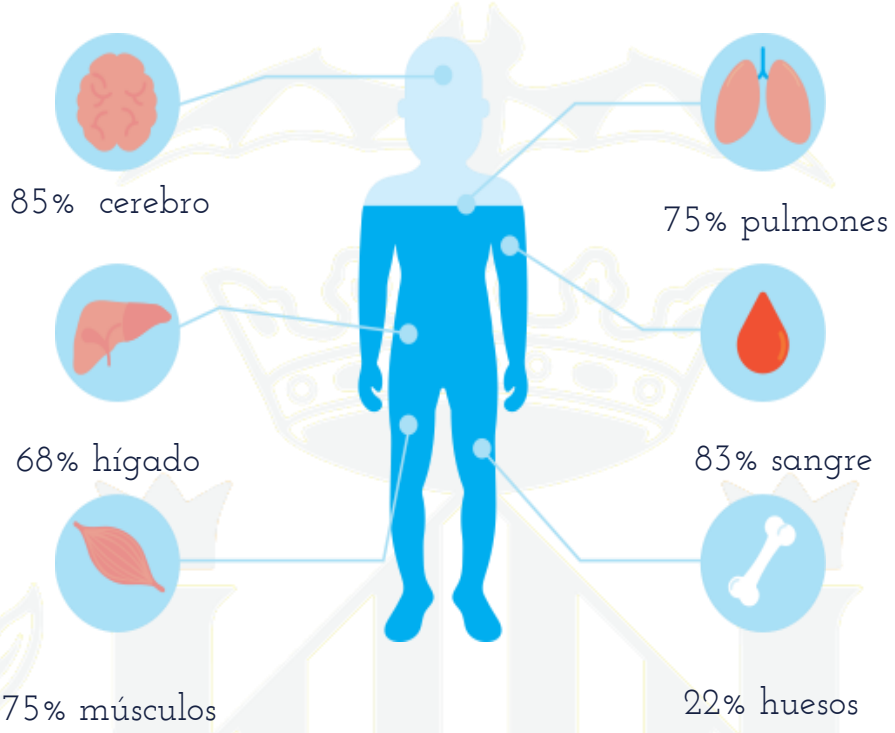
Recomendación de agua en la Etapa Infantil y Adolescencia



Fuente: Guía de hidratación. Instituto de investigación y salud.

1 vaso: 250 ml / 1 botella de 1'5L: 6 vasos

Distribución corporal del Agua

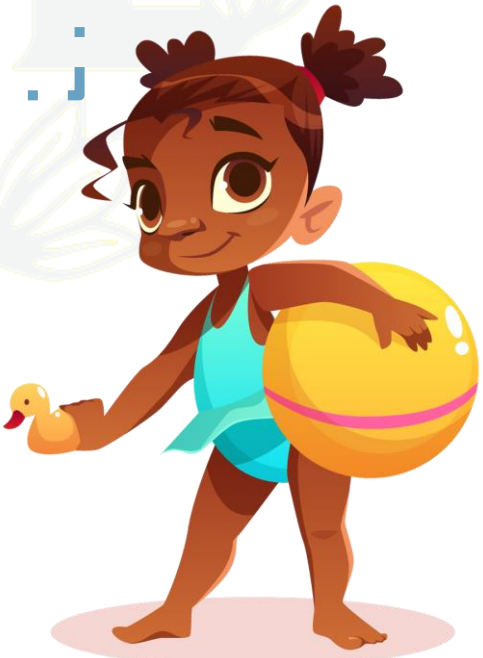


Fuente: Guía de hidratación. Instituto de investigación y salud.

Es importante conocer que **el 20% de agua es aportado a través de alimentos** como las frutas y los vegetales que tienen en su composición un gran aporte de agua, y **el 80% restante a través del agua de bebida.**

Según la Asociación Española de Pediatría (AEP), **las pautas de una hidratación adecuada y la promoción de una alimentación saludable son pilares claves,** no solo para la mejora y el mantenimiento de la salud en la etapa infantil, sino **para asegurarles una mejor calidad de vida a largo plazo.**

Desde la infancia se adquieren los hábitos para el futuro, por lo tanto, **es un buen momento para fomentar el hábito** de beber agua y cumplir con los requerimientos. La forma de aprendizaje de la población infantil **es por modelo**, es decir, imitan a sus familiares. Por tanto, si observan que sus familiares beben agua de forma regular y tienen siempre **su botellita a mano**, les facilitará este aprendizaje.

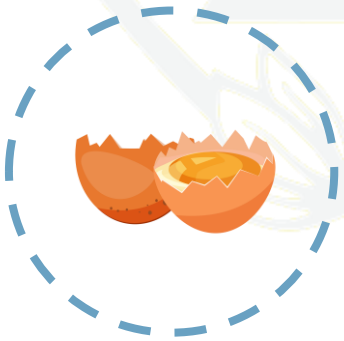


¿Qué es una ración de alimento?

Una ración es la cantidad de un alimento estandarizada, medida en gramos o m. Para saber la cantidad estándar de medidas de los alimentos, podemos utilizar diferentes procedimientos como: un peso, el plato o simplemente usar la mano.

A continuación por su sencillez, explicaremos en qué consiste el método de la mano, que lo podemos utilizar como referencia para casi todos los alimentos salvo algunas excepciones:

Una ración de **huevos**:
1- 2 tamaño M o L.



Una ración de lácteos:
1 vaso de leche o 2 yogures.

La ración de frutos secos depende de cada tipo. En general **sería 30g del fruto seco seleccionado sin cáscara.**

El Método de la Mano

El método de la mano es una **herramienta que nos ayuda a conocer la cantidad de alimento considerada como una ración de consumo.**

Además de resultar **práctico y fácil, el método de la mano te permite adaptar la cantidad de alimento según las características y la constitución** de nuestro cuerpo ya que el tamaño de la mano suele ser proporcional a nuestra estructura física.

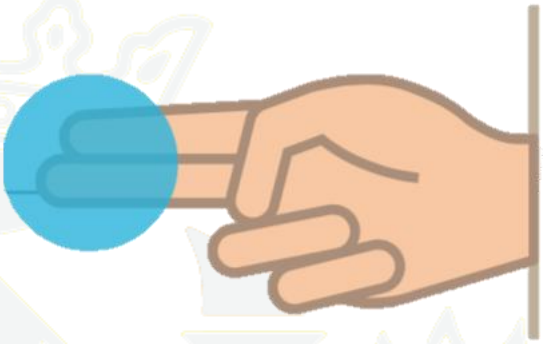
¿Cómo medimos cada Alimento?

Verduras y hortalizas: la ración recomendada es lo que ocupa nuestras dos manos abiertas.

Pasta, cereales, pan, patatas y legumbres: la ración recomendada es lo que cabe en el puño de nuestra mano.

Carnes y pescados: la ración recomendada es lo que ocupa la palma de nuestra mano (libre de huesos, piel o espinas).

Queso: la ración recomendada es lo que ocupa nuestros dos dedos.



Fruta: la ración recomendada es lo que ocupa nuestra mano abierta en forma de cuenco. Dependerá del tamaño de la fruta el número de piezas que contenga.

En el caso de **las grasas** como el aceite de oliva y la mantequilla, la ración recomendada corresponde al tamaño de nuestra primera falange del dedo índice.

¿Con qué Frecuencia tomamos cada Alimento?

	DIARIO	SEMANAL
Verduras	≥ 2 Raciones	
Frutas	≥ 3 Raciones	
Leche y derivados	2-4 Raciones	
Cereales, Pasta, Pan	4-6 Raciones	
Frutos Secos		3-7 Raciones
Carnes magras		3-4 Raciones
Pescados azul y blanco		3-4 Raciones
Huevos		3-4 Raciones
Legumbres		2-4 Raciones

Aceite de oliva, ¿Cuál elegir?

Existen diferentes tipos de aceite de oliva, pero **¿sabemos cuáles son sus diferencias?**

Aceite de Oliva Virgen Extra

Por sus **siglas "AOVE"** es el zumo de la aceituna que resulta de la primera prensada en frio, su acidez no es mayor a 0.8° y no presenta deficiencias en su cata. Sus **características nutricionales permanecen intactas.**

Aceite de Oliva Virgen

Al igual que en el AOVE es el zumo de la aceituna, resultante de la prensada en frio, pero su **acidez es mayor llegando a 2°.** Sus características nutricionales son similares al AOVE, aunque sus características físicas(textura, color...) son distintas.

Aceite de Oliva

Es el aceite refinado resultado de la **mezcla entre aceites de oliva** de diferente calidad. Su acidez se encuentra entre 0.4° y 1°.

Aceite de Orujo de Oliva

Su nombre se debe a que **se extrae con disolventes del orujo, que son restos de la aceituna molturada**. Este aceite se mezcla con otros aceites de oliva vírgenes y su acidez no puede ser superior a 1.5°.

Por eso...

Escogeremos el aceite de oliva virgen o virgen extra para cocinar o aliñar nuestros platos porque es un tipo de grasa con el mejor perfil nutricional. **Se aconseja utilizar de tres a seis cucharadas soperas para todo el día.**

CUANTO MENOS MEJOR

Hay alimentos como snacks dulces y salados, refrescos, bollería, carnes procesadas (alimentos ultraprocesados) que **NO DEBEN FORMAR PARTE DEL DÍA A DÍA,** ya que su consumo frecuente y en exceso es perjudicial para la salud y además **desplaza el consumo de otros alimentos que sí son saludables.**

Actividad: crea tu plato saludable

Con esta actividad pretendemos poner en práctica los conocimientos de la alimentación saludable.

Ya sabemos en qué consiste el recurso del Plato Saludable y su utilidad. Ahora es el momento de adaptarlo a nuestras preferencias y preparar diferentes opciones para comer saludablemente.

Os dejamos unos ejemplos de plato saludable.

Fuente: DKV- SALUD

Para que después crees el tuyo propio.

04. Alimentación no tan Saludable

Los alimentos nos proporcionan **todos los nutrientes** que nuestro organismo necesita, pero, no todos los alimentos podemos considerarlos igual de saludables, por lo que es muy importante saber distinguirlos.
Por una parte tenemos los **alimentos naturales**: carnes, pescados, huevos, frutas y verduras, legumbres y frutos secos que no se les añade ningún componente y no reciben tratamiento industrial.
Hay otros alimentos, **mínimamente procesados** a los que se pasteuriza, esteriliza, congela, etc. Como las verduras congeladas o envasadas, leche u otros lácteos.
Tenemos también **alimentos procesados** a los que por tratamiento industrial se les adicionan aditivos, sal, azúcar, etc. Entre ellos hay que distinguir los "buenos procesados".
Por último tenemos los **ultraprocesados,** alimentos elaborados que tienen en menor proporción alimentos naturales, pero en cambio habitualmente poseen exceso de sal, azúcar, grasas saturadas y grasas trans, diversos aditivos y cualquier otras sustancias añadidas.

En este bloque definiremos y diferenciaremos un buen procesado de un ultraprocesado, analizando cada uno de sus componentes: azúcar libre, grasas saturadas y trans, sal y aditivos.

Los Buenos Procesados

Podemos encontrar alimentos mínimamente procesados saludables (buenos procesados), que conservan prácticamente todas sus características nutricionales. Un ejemplo son las legumbres en conserva, que solo contienen la legumbre, agua y sal, de tal manera que tras escurrir tendríamos un alimento saludable y rápido de preparar.

¿Cómo identificarlos?

Son productos envasados y llevan etiqueta nutricional donde se leen de entre 1 a 5 ingredientes, en los cuales **no se encuentran cantidades significativas** de azúcar, harina refinada o aceite vegetal refinado.

Ejemplos

Frutos secos tostados, pescados en conserva, lácteos sin azúcar añadido, filetes de pescado o carne congelados, verduras congeladas, mariscos en conserva, etc.

¿Sabes que son los Ultraprocesados?

Son productos alimenticios elaborados industrialmente, vienen envasados y en ocasiones ya están preparados para comer. No contienen normalmente el alimento en su forma natural y esto se compensa con altas cantidades de otros componentes.
Algunos de estos, al sobre procesarse, empeoran su calidad nutricional como las harinas refinadas o aceites que al calentarse generan grasas trans…
Frecuentemente se les añade los siguientes ingredientes:

- Azúcar Libre
- Grasas saturadas
- Sal
- Aditivos

El alto contenido en azúcar libre y grasas, hace que nutricionalmente sean poco interesantes, ya que suelen ser hipercalóricos, pero carentes de nutrientes necesarios como las vitaminas o minerales. En nutrición nos solemos referir a que estos alimentos contienen:

Kilocalorías vacías

Los ultraprocesados **no sacian y** son muy sabrosos, hasta el punto que **pueden ser casi adictivos**. A causa de esto se consumen más procesados en grandes cantidades y menos alimentos saludables.

¿Qué alimentos son ultraprocesados?

La lista es interminable hasta el punto que el 80% de los alimentos de los supermercados pueden considerarse ultraprocesados.

Podéis ver a continuación algunos de ellos:

Galletas

Muchos Cereales de Desayuno

Zumos

Muchos Lácteos

Bollería

Chucherías

Dulces

Helados

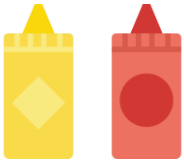
Carne Procesada

Bebidas Energéticas

Refrescos

Snacks Salados

Salsas

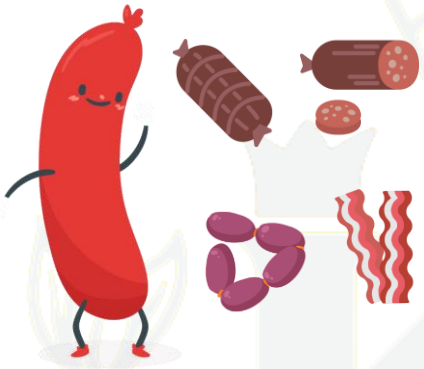


Precocinados

¿Qué es la carne procesada?

Son aquellas carnes que han sido transformadas por procesos industriales. Para ello se utilizan diversas técnicas como el salazón, el curado, la fermentación, el ahumado u otros procesos, con la finalidad principalmente de mejorar su sabor o su conservación.

La mayoría de las carnes procesadas contienen carne de cerdo o carne de vacuno, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, vísceras o subproductos cárnicos tales como la sangre.



Ejemplos

Lomo embuchado, fuet, beicon, longanizas, morcilla, salchichón, salami, chorizos, perritos calientes, salchichas, carne en conserva, el jamón, preparaciones y salsas a base de carne...

¿Cuál es el problema de la carne procesada?

La carne procesada suele contener gran cantidad de grasas saturadas y sal, por ello, su consumo excesivo está relacionado con enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, el consumo de carnes procesadas desplaza la ingesta de otros alimentos, como legumbres, verduras, o pescados azules que son saludables y nutritivos.

Hay evidencia científica suficiente a partir de estudios epidemiológicos que muestran que el consumo de carne procesada está relacionada con el cáncer colorrectal.

¿Sabes qué es el Azúcar Libre?

El azúcar libre son los hidratos de carbono sencillos que se conocen como: azúcar añadido(azúcar agregado a los alimentos) o azúcar naturalmente presente en zumos, concentrados de fruta, jarabes y miel.

Azúcar añadido

Azúcar natural de

¿Y los azúcares de las frutas y las verduras?

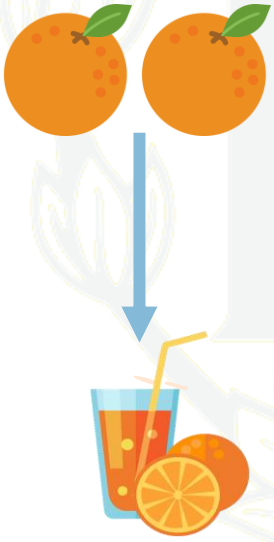
El azúcar naturalmente presente (intrínseco) en las frutas y las verduras enteras frescas **no se considera libre.**

Esto es así debido a la "**matriz alimentaria**", es decir, a todos los elementos que componen un alimento, desde la fibra, las vitaminas, los minerales... Todo esto hace que sean saludables y que el azúcar se asimile mejor.

¿Y el zumo que preparo en casa?

Los zumos o licuados, aunque sean hechos en casa,
no son tan saludables
¿Porqué?
La pulpa forma parte de la matriz alimentaria de la fruta y esta se rompe y se pierde al exprimir una naranja, quedando en el zumo que extraemos, solo el azúcar presente en la fruta.

Pongamos un ejemplo:



Piensa en comer dos naranjas. Se deben pelar, masticar y digerir. Este proceso (masticación, deglución, digestión...), **produce el efecto de la saciedad** y nos aporta diferentes nutrientes.

Ahora piensa en el zumo. Usamos dos naranjas para hacerlo y las exprimimos (perdemos fibra, minerales y vitaminas de la pulpa, es decir, en esencia obtenemos agua con mucha azúcar y sabor). ¿Cuánto tardamos en beber ese zumo? Aproximadamente 30 segundos, **no nos aporta sensación de saciedad** ya que no masticamos y hemos perdido gran parte de los nutrientes que contenía la pulpa.

¿Cuál es la cantidad máxima recomendada de azúcar libre?

Debemos tener claro que el azúcar libre **no es necesario.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja a la población adulta consumir como máximo **25 g al día.**

¿En la infancia se debe ingerir la misma cantidad?

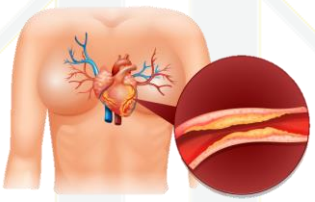
No, de hecho, **la cantidad máxima recomendada de azúcar libre para bebés es 0 g y para la infancia es 16 g aproximadamente**.

Al final del bloque podéis efectuar una actividad donde valoraréis cuanta cantidad de azúcar libre consumís ¡No os dejará indiferentes!

¿Cuál es el problema de las Grasas saturadas y Trans?

Por un lado, las grasas saturadas son necesarias pero **consumidas en pequeñas cantidades**, el consumo en exceso de ciertos alimentos que las contienen, puede aumentar los niveles de colesterol "malo"(LDL y VLDL) en sangre.

Por otro lado, **las grasas trans no son necesarias** y, su consumo frecuente aumenta los niveles de colesterol "malo" (LDL y VLDL) y disminuye los del "bueno"(HDL) en sangre.



El colesterol LDL elevado está relacionado con:

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos: Hipertensión arterial, Enfermedad cerebro vascular, Infarto de miocardio, Cardiopatías, entre otras.
Son la principal causa de muerte en todo el mundo

¿Qué sucede con el aceite de palma?

Aunque el aceite de oliva virgen y el aceite de palma son aceites vegetales, poseen dos tipos de grasa totalmente diferentes. La primera es un grasa saludable en cambio la del aceite de palma consumida en exceso es nociva para la salud.
La grasa de palma forma parte de muchos alimentos procesados y tiene un alto porcentaje en grasas saturadas, aumentando los niveles de colesterol, por lo que es perjudicial para la salud cardiovascular

¿Cómo identificarlo en la etiqueta nutricional?

El aceite de palma **puede encontrarse en la lista de ingredientes hasta en 200 denominaciones diferentes**:

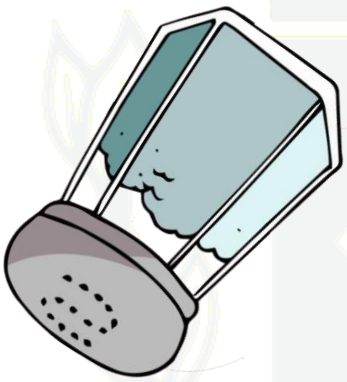
Grasa vegetal (palma), aceite de palmiste, *sodium palmitate*, manteca de palma, palmoleína, grasa vegetal fraccionada e hidrogenada de palmiste o estearina de palma ...

Además del impacto nocivo en la salud humana, la producción intensiva de aceite de palma está relacionada negativamente con el medio ambiente debido a la deforestación, a la pérdida de biodiversidad....

¿Cuánta cantidad es mucha sal?

La sal común contiene dos minerales, sodio y cloro, ambos son fundamentales pues intervienen en procesos como la transmisión del impulso nervioso a través de los nervios y en la contracción de los músculos.

Sin embargo, la ingesta en exceso de sodio puede ser perjudicial para la salud ya que eleva la tensión arterial, relacionada con **enfermedades cardiovasculares.**



¿Cuál es la cantidad máxima recomendada de sal?

Según la Organización Mundial de la salud (OMS), lo recomendable es no exceder de 5g de **sal yodada** (sodio y yodo) por adulto y día (el equivalente a >2g/sodio), en el total de fuentes alimentarias.

5 g de sal = 1 cucharadita

Hasta los 2 años no se recomienda consumir sal y a partir de esa edad la cantidad máxima recomendada debe ser proporcional a sus necesidades energéticas, ajustada a la baja.

¿Qué alimentos contienen sal o Sodio?

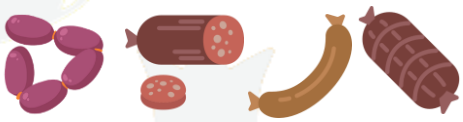
El sodio se encuentra en diferentes fuentes alimentarias, por ejemplo, el agua y normalmente está en exceso en productos procesados como:

Cereales

Pan, picos, galletas, rosquilletas, bollería…

Carne procesada

Salchichas, fuet, salchichón, chorizos, jamón serrano…



Comida preparada

Pizzas, sopas instantáneas, fideos preparados…

Condimentos

Salsa de soja, mayonesa, kétchup, barbacoa…

Aperitivos

Gusanitos, patatas fritas, frutos secos fritos y salados…

¿Cómo consumir menos sal?

Si se tiene la costumbre de comer muy salado pero se quiere cambiar de hábitos, se puede ir reduciendo su consumo poco a poco, reeducando nuestro sentido del gusto.
Aquí te dejamos algunos consejos para conseguirlo:

Reduce

Al máximo el consumo de ultraprocesados: aperitivos, carnes procesadas, salsas y platos preparados.

Compra

Opciones bajas o sin sal como frutos secos y pan sin sal, quesos, conservas de pescado y caldos bajos en sal.

Escurre

Las conservas como las de las legumbres.

Modera

El salero y otros condimentos como la salsa de soja. Aliña la comida con especias, hierbas aromáticas y mezclas como la picada de ajo y perejil.

El gusto por la sal es educable y se pueden llegar a apreciar los sabores naturales haciendo cambios progresivos.

¿Debemos evitar los Aditivos?

Los aditivos alimentarios son sustancias que se añaden a los alimentos para conservarlos, mantener o mejorar su frescura, sabor, textura o aspecto.

No debemos olvidar que los alimentos están sometidos a condiciones ambientales que pueden modificar su composición original, como son los cambios de temperatura o la exposición a microorganismos.

Existen hasta 27 tipos de aditivos alimentarios: aromatizantes, colorantes y modificadores del sabor.

Por ejemplo, en ocasiones se añaden aromatizantes de fruta a yogures que no contienen realmente la fruta.

Los aditivos **pueden modificar nuestra conducta alimentaria al potenciar las características organolépticas de los alimentos.**

¿Son seguros los aditivos alimentarios?

Los aditivos alimentarios sí son seguros ya que la EFSA, la Comisión Europea y Estados miembros los estudian, autorizan, vigilan y reevalúan.

Normalmente tienen un amplio margen de seguridad, de manera que habría que sobrepasar mucho el límite de su ingesta diaria admisible (IDA) para que supusiera un riesgo o un perjuicio para la salud.

Hay que tener en cuenta que un reducido número de personas con determinadas alergias pueden ser sensibles a ciertos aditivos alimentarios.

En realidad, se llevan usando desde la época de los egipcios y su origen puede ser natural o sintético. Por ejemplo la vitamina C (E-300) es un aditivo que puede producirse de forma industrial o natural.

¿Son saludables los productos que los contienen?

Los productos alimentarios son saludables o no en función de su calidad nutricional y de su contenido en azúcar libre, el tipo de grasa o la cantidad de sal, y no por los aditivos que contengan.

¿Cómo identificar los aditivos?

Los aditivos alimentarios forman parte de los productos alimenticios y por tanto, deben figurar en la **lista de ingredientes.**

Se pueden identificar **por su nombre o por el denominado número E-XXX** (X equivale a un número), según el reglamento de la Unión Europea:

A continuación os mostramos una tabla con algunas categorías de aditivos:

Categoría	Código
Colorantes	E-1XX
Conservantes	E-2XX
Potenciadores del sabor	E-620-635
Edulcorantes	E-950-967

Algunos ejemplos de potenciadores del sabor y de edulcorantes son el glutamato monosódico (E-621) y la sacarina (E-954), respectivamente.

Puedes consultar la lista completa de aditivos alimentarios en el Reglamento Europeo Número 1129/2011.

En algunas ocasiones productos alimentarios pueden contener una larga de lista de ingredientes, entre ellos aditivos. Por tanto, **si vemos que hay muchos aditivos, sería conveniente interpretar detenidamente el etiquetado para valorar si es un buen procesado o no.**

Actividad: ¿Que cantidad de Azúcar Libre consumes?

Vamos a contar cuánto azúcar libre podemos llegar a comer de manera inconsciente.

Para ello utilizaremos fotos de Sinazucar.org, donde se visualiza la cantidad equivalente de terrones de azúcar de diferentes ultraprocesados.

1. **Elige el alimento o alimentos que consumes de manera habitual.**

Tened en cuenta que no se muestran todos los productos de un mismo grupo, pero si tomáis alguno similar, lo conveniente es que lo suméis.

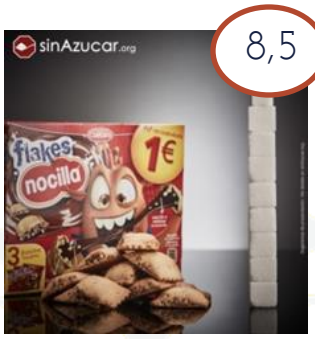
Fuente: Sinazucar.org

Por ejemplo, las galletas que se muestran a continuación representan a la mayoría de ellas.

Por tanto, apuntamos el número de terrones y los sumamos al resto de producto que elijamos.

Galletas

Cereales de Desayuno



Zumos

Cacao

Bollería

Chucherías

Helados

Alimentos Salados

Refrescos

Salsas

Productos Infantiles

Yogures

Fuente: Sinazucar.org

2. Sumad el número total de terrones (expresados en la parte superior derecha) de los productos que hayáis elegido.

Número total de terrones consumidos =

Un terrón de azúcar equivale a 4 gramos, por lo tanto podremos obtener el total de gramos de azúcar consumido multiplicando el resultado anterior por 4.

No os asustéis si el número de terrones es elevado, es bastante común… Pero recordad por qué es prioritario reducir el consumo de azúcar libre.

Al igual que con el sabor salado, el paladar también se puede acostumbrar progresivamente a los sabores menos dulces de los alimentos.

3. Comparad la cantidad consumida con la recomendada (la tenéis a continuación en terrones).

Azúcar recomendado según la edad
Fuente: Sinazucar.org

Bebés: 0 terrones
Población Infantil: 4 terrones
Población Adulta: 6 terrones

Como habréis podido comprobar hay algunos ultraprocesados cuyo contenido de azúcar libre es evidente, pero otros **pueden llegar a sorprendernos porque su sabor es salado y no aparentan tener azúcar,** porque se venden para la población infantil, e incluso porque se publicitan como saludables.

Además, **la gran mayoría exceden el azúcar libre máximo recomendado tanto para la población infantil como para la adulta.**

Si estáis interesados en indagar un poco más, podéis visitar la página Web Sinazucar.org dónde encontrareis el contenido de azúcar libre de más productos.

05. ¿Qué podemos hacer con los Alimentos?

Ahora ya tenemos toda la información necesaria para seguir el camino de una alimentación saludable.
Es posible que en la práctica nos surjan dudas a la hora de preparar cualquier receta en las que hasta ahora no habíamos reparado, por ejemplo:

¿Qué son las medidas caseras y cuales son las más usadas?

¿Cómo preparar saludablemente los alimentos?

Y si comen en el centro escolar…

¿Cómo podríamos complementar su alimentación?

En este apartado de la guía queremos dar respuestas a todas estas preguntas.

Podéis encontrar también un Anexo adjunto con ideas de recetas saludables para las diferentes comidas del día.

Medidas Caseras

Las medidas caseras, son sencillas de utilizar a la hora de elaborar las recetas, debido a que se utilizan utensilios y recipientes que podemos encontrar fácilmente en la cocina.

¿Cómo se mide sin balanzas?

Cuchara de **postre rasa**: 5g

Cucharada de **postre colmada**: 7g

Cucharada **sopera rasa**: 10g

Cucharada **sopera colmada**: 15g

Taza **llena**: 90 g

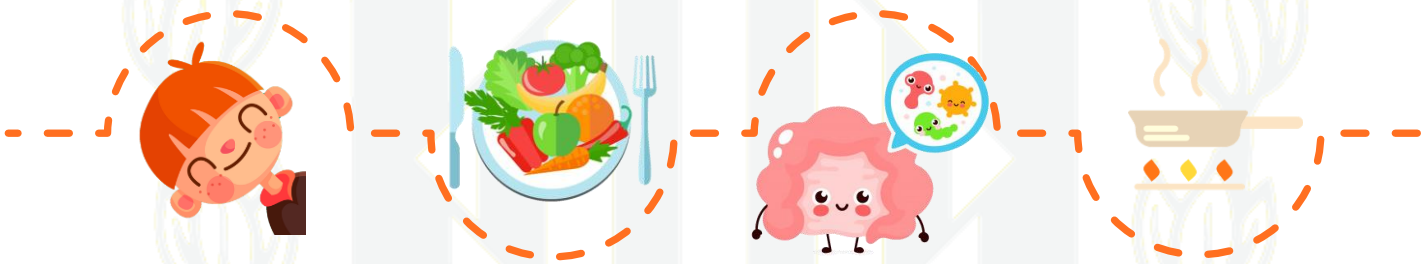
Taza **medio llena**: 45 g

Vaso **lleno**: 250ml

Vaso **medio lleno**: 125ml

¿Cómo preparamos los alimentos?

Para poder disfrutar de cualquier receta, tan importante es **utilizar alimentos de calidad nutricional como escoger la forma culinaria óptima** para prepararla, con **un objetivo claro de**:



Disfrutar de platos ricos y sabrosos

Aprovechar al máximo los nutrientes.

Utilizar técnicas culinarias saludables para cuidar nuestra salud.

Conservar la calidad nutricional y organoléptica.

Hay diferentes técnicas culinarias que se usan para la elaboración de los alimentos. Podemos destacar como las más utilizadas y a la par saludables: **Hervido, Asado, Plancha, Salteado, Papillote, Microondas, Horno, Vapor.**

Verduras y Hortalizas

El calor inutiliza parte de vitaminas y minerales, pero se puede minimizar empleando **tiempos de cocción más cortos**, lo ideal es utilizar: **vapor, baño maría o la olla a presión**, de esta manera las temperaturas son mayores y se reduce la duración de cocinado.

Legumbres

Las legumbres secas necesitan **remojarse entre 6 y 12 horas.** Hay que cocinarlas para poder absorber nutrientes que de otra forma no se podrían asimilar.

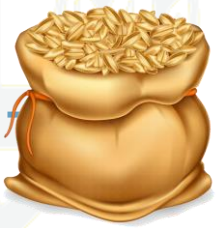
Se ponen a cocer en agua fría a excepción de los garbanzos que se deben poner en agua hirviendo.

La cocción debe ser siempre a fuego moderado o lento.

Pasta, Cereales y Patatas...

La pasta, la patata y los cereales como el arroz, tienen que cocinarse. Depende de la textura deseada se dejará más o menos tiempo.

La patata es un alimento que permite diferentes técnicas culinarias, una manera rápida y saludable es hervir la patata en el microondas y aliñar con Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).



¿Sabes qué...? La patata y el arroz si antes de consumir los enfriamos en el frigorífico se formarán compuestos beneficiosos para nuestra microbiota intestinal.

Huevos

El cocinado del huevo es necesario ya que existen sustancias que si lo tomamos en crudo, impiden la absorción de nutrientes como la Vitamina B8

¿Sabes que...? Una técnica fácil y saludable es el **escalfado** que consiste en poner a hervir agua durante 2 minutos, la removemos con una cuchara y entonces echamos el huevo.

Carnes y Pescados

Para el cocinado de carnes y pescados son muchas las técnicas que se pueden emplear.

Destacamos el **asado,** ya que no es necesario agregar aceite u otra grasa, desde el principio se alcanzan temperaturas altas de cocción que implica mayor conservación de nutrientes en el interior de la pieza.

Y el papillote, consiste en cocinar en un envoltorio hermético resistente al calor (papel vegetal o de aluminio), con esta técnica se conservan los nutrientes ya que se cuece en su propio jugo.

¿Cómo podemos conseguir una fritura más saludable?

La fritura es una técnica culinaria **considerada en gran medida como poco saludable** por diversos factores: el frecuente uso de aceites de baja calidad nutricional (semillas), el reutilizado en demasiadas ocasiones, el aumento de la palatabilidad que invita a comer más y el incremento del aporte calórico por la gran absorción del aceite en los alimentos.

Existen diferentes pautas que pueden ayudarnos a minimizar los efectos negativos de esta técnica:

Sumergir el alimento cuando el **aceite esté caliente pero no humee**.

No se debe reutilizar más de 3-4 veces el aceite (de oliva).

Utilizar para la fritura preferentemente **aceite de oliva por su composición nutricional y su resistencia al calor.**

Después de freír el alimento dejar en **papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.**

¿Cómo podemos complementar el menú escolar?

Una gran parte de la población escolar asiste al comedor del centro educativo. Además de ser un espacio donde alimentarse, el comedor **puede cumplir diferentes funciones, como es el establecimiento de buenas prácticas de alimentación e higiene y la socialización con los demás compañeras y compañeras.**

En la legislación aplicada para la elaboración y planificación del menú escolar, se establecen los requerimientos nutricionales que deben cumplir todos los menús de los centros educativos.
La última normativa en la Comunidad Valenciana corresponde al **Decreto 84/2018, de 15 de junio,** del Consejo de fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat (DOGV núm. 8323; 22.06.2018).

Ejemplo de comida en el comedor escolar:

	Primer Plato	Segundo Plato	Postre
Ejemplo Saludable	Ensalada de tomate, cebolla y atún con alubias blancas.	Crema de calabacín con picatostes.	1 Pieza de fruta de temporada.
	Son un buen ejemplo, ya que contienen gran aporte de vegetales (al menos la mitad del plato) y proteínas de buena calidad (alubias y atún).		

	Primer Plato	Segundo Plato	Postre
Ejemplo No Saludable	Arroz con tomate	San Jacobos con guarnición de verduras	1 yogur sabor fresa
	No es tan saludable, ya que el tomate puede ser industrial y en ese caso puede tener gran cantidad de azúcar y aceite, el sanjacobo va rebozado con harinas y aceites refinados. El yogur de sabores no es una buena alternativa ya que contienen azúcar añadido y no contiene fruta. En este ejemplo vemos que la presencia de vegetales puede ser muy escasa.		

Comedor Escolar	Complementa con...
La presencia de vegetales en muchas ocasiones es insuficiente (no se alcanza una ración de verdura).	Los **platos deben contener como mínimo la mitad de plato de vegetales.** En la cena debería compensarse la cantidad de verduras e intentar **alternar entre la forma cruda** (ensalada) **y la cocinada** (parrillada de verduras).
Vigilar las proteínas, a veces se recurre a alimentos rebozados, como pueden ser filetes empanados de carne o pescado, fiambres...	Elegir **proteínas saludables diferentes a la de la comida,** por ejemplo, si al medio día se ha tomado pescado, se podría alternar por ejemplo, con carne magra, huevos o legumbres.
Muchos menús incluyen pastas o arroz blanco...	Introducir **opciones integrales** y cambiar con otros alimentos ricos en hidratos de carbono, por ejemplo, patata o boniato.
Los yogures de sabores suele contener azúcar añadido.	**Consumir fruta como primera opción** y complementar la ración de lácteos, por ejemplo con yogur que sea natural sin azúcar añadido, podemos nosotros añadir frutas frescas, frutos secos...

06. Lo que debes saber de...

Ahora que conocemos un poquito mejor los alimentos y como seguir una alimentación más saludable vamos a ver otros aspectos muy importantes que debemos observar también:

- Interpretar **el etiquetado** de los alimentos envasados.
- Conocer qué costumbres pueden **repercutir negativamente** en la alimentación en la infancia.
- Pautas de **higiene alimentaria** en el hogar.
- Seguir una dieta saludable y **económica**.
- Alimentación saludable y **sostenible para el medio ambiente.**
- La importancia de la **actividad física**.

El ETIQUETADO

¿Os fijáis en el etiquetado a la hora de comprar la comida?

¿Sabéis cómo interpretarlo?

El etiquetado proporciona información sobre los alimentos.
En el caso de la comida envasada, la lista de ingredientes y la composición nutricional son obligatorias.

Sin embargo, **en ocasiones nos dejamos llevar por la apariencia de los envases,** por ejemplo: muestran imágenes de alimentos saludables, se resalta su contenido en algún nutriente como el hierro (aunque en ocasiones no sea el mayoritario) o se relaciona con algún beneficio para la salud (ambos casos se denominan declaraciones nutricionales), entre otros.

A continuación, os mostraremos de manera resumida que es lo realmente importante a la hora de valorar los alimentos envasados.

1. Lista de ingredientes

En primer lugar, es importante saber que los ingredientes deben ir en orden de mayor a menor cantidad. Es decir, **el primer ingrediente de la lista es el que está en mayor proporción**. Los ingredientes que pueden causar alergias o intolerancias aparecen resaltados o con un tipo de letra diferente.

Grasas

Debemos valorar el origen de las grasas, **es más importante la calidad que la cantidad** y sobre todo vigilar las grasas refinadas o hidrogenadas.
Recuerda: No todas las grasas vegetales son iguales, no es lo mismo el aceite de oliva que el aceite de palma.

Azúcar

Podemos también comprobar si el alimento tiene azucares presentes de forma natural o si han sido añadidos.
El **azúcar** añadido puedes encontrarlo hasta en 50 nombres diferentes, como: oligofructosa, jarabe de glucosa, dextrosa, glucosa, lactosa, sacarosa...
La OMS recomienda no consumir mas de 25g de azúcar libre al día

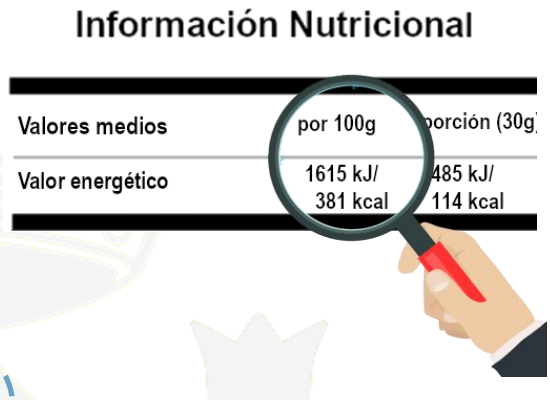
Sal

Hay que tener cuidado con la cantidad de sal que consumimos, en ocasiones se abusa de ella para dar más sabor a los alimentos.
La OMS recomienda no consumir más 5g de sal diarios.

2. Información nutricional

Cantidad de nutrientes/100g de producto

La etiqueta nutricional nos aporta información sobre su composición, tanto por ración como por 100 gramos del mismo y podemos conocer cuál es la cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas que contiene ese producto en concreto.



Grasas

Aquí podrás ver que suelen desglosarse en totales y saturadas. Lo ideal es que escojas productos que contengan una cantidad de grasas **inferior a 10 g de grasas totales**. La saturada no debería ser superior a 3 g. Y un producto bajo en grasa contendría menos de 1 g.

Hidratos de Carbono

En los hidratos de carbono indican "de los cuales azúcares": Es el **total de azúcar** que contiene el alimento de forma natural junto con el azúcar añadido, y esto es lo más importante a valorar

Proteínas

Es un dato útil si por alguna razón no queremos pasarnos del consumo de proteínas por enfermedad o bien queremos calcularlas porque tenemos deficiencia.

3. Declaración nutricional

Las declaraciones no son obligatorias en el etiquetado de los alimentos, pero a veces nos las podemos encontrar con la intención de informarnos o como reclamo comercial.

Declaración Nutricional

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) es cualquier declaración que afirme, sugiera o dé a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo del aporte energético, nutrientes u otras sustancias (que contiene o que las contiene en proporciones reducidas o incrementadas).

Por ejemplo: Fuente de fibra solo puede declararse si el alimento contiene como mínimo 3 gramos de fibra o 1,5 gramos de fibra por 100 Kcal.

Declaración de Propiedades Saludables

Las declaraciones de propiedades saludables son las que relacionan un alimento, o uno de sus componentes con algún beneficio para la salud.

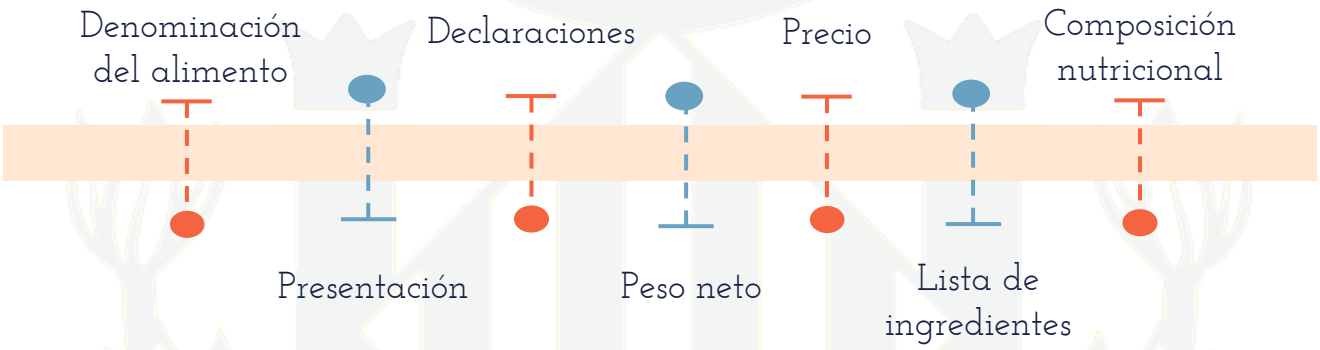
Por ejemplo:
"La vitamina C contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario".

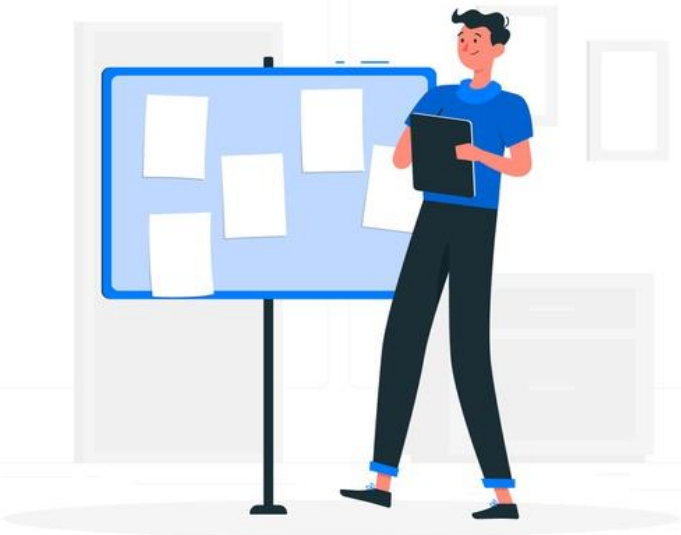
"La vitamina A contribuye al metabolismo normal del hierro".

Valoración del etiquetado

Como ejemplo, vamos a interpretar la etiqueta de unos cereales de desayuno y posteriormente, vosotros podéis practicar con otra de una carne procesada (la solución está incluida).

¿Qué observamos y que debemos valorar?





Interpretando el etiquetado: ejemplo

CEREALES DE DESAYUNO INFANTILES: BOLAS DE MAÍZ CON CACAO

Presentación: incluye colores llamativos, dibujos y premios.
Declaración: fuente de fibra.
Precio: 2,56 €/Kg

Ingredientes: Sémola de maíz (30%), azúcar, harina de TRIGO integral (**GLUTEN**) (20%), harina de TRIGO (**GLUTEN**) (13%), jarabe de glucosa, cacao en polvo (5%), oligofructosa, cacao desgrasado en polvo, sal, dextrosa, aroma natural.

Información Nutricional

Valores medios	por 100g	porción (30g)
Valor energético	1615 kJ/ 381 kcal	485 kJ/ 114 kcal
Grasas	2,4 g	0,7 g
de las cuales saturadas	1,0 g	0,3 g
Hidratos de Carbono	78,8 g	23,6 g
de los cuales azúcares	28,2 g	8,5 g
Fibra alimentaria	6,2 g	1,9 g
Proteínas	8,1 g	2,4 g
Sal	0,45 g	0,14 g

Harinas refinadas

Solo contiene un 20% de harina integral, el resto (43%) son refinadas.

Aproximadamente solo el 5% es cacao.

Azúcar libre en exceso

El segundo ingrediente con mayor presencia es el azúcar.

Además, se han añadido otros 3 azucares libres; en total hay 4.

Si la población infantil come la porción expresada, ingerirá la mitad de azúcar libre máximo recomendado al día.

Aún así, ¿es posible que coma más de 30 g de cereales?

Conclusión:

El presente cereal de desayuno es un ultraprocesado que se vende al público infantil, pero en cambio tiene una cantidad de azúcar libre excesivo. Además, contiene poca cantidad de ingredientes de calidad, aunque sea fuente de fibra.

La mayoría de cereales de desayuno presentan las mismas características, sin embargo **existen alternativas saludables y más económicas, como por ejemplo los copos de avena.**

Interpretando el etiquetado: actividad

CARNE PROCESADA: YORK SÁNDWICH

Declaraciones: Bajo en grasa, sin gluten y "no lactosa".
Precio: 6,58 €/Kg

FIAMBRE MAGRO DE CERDO. SABOR AHUMADO.
Ingredientes: Paleta de cerdo (55%), agua, fécula de patata, sal, proteína de **soja**, azúcar, dextrosa de maíz, aromas, aroma de humo, Estabilizantes: E-451, E-407, E-420. Potenciador del sabor E-621. Conservador: E-250. Antioxidante: E-316. Colorante: E-120.

Información Nutricional

Valores por 100g	
Valor energético	**426,8 kJ/ 101kcal**
Grasas	**2,3g**
Saturadas	0,8g
Hidratos de Carbono	**7,2g**
De los cuales azúcares	1,3g
Proteínas	**12,9g**
Sal	**2,0g**
Lactosa	**<0,1g**

Que preguntas nos deberíamos hacer para interpretar mejor el etiquetado de los alimentos procesados en general:

¿Es un alimento procesado saludable?

¿El tipo de grasa es hidrogenada?

¿Tiene muchos ingredientes?

¿Hay azúcar libre (añadido)? ¿Y sal añadida?

¿Cuáles son los principales ingredientes?

¿Corresponden al tipo de producto?

¿Tiene harina integral o es refinada?

En la tabla de composición nutricional:

¿Tiene mucho azúcar y/o sal?

Interpretando el etiquetado: solución

CARNE PROCESADA: YORK SÁNDWICH

Declaraciones: bajo en grasa, sin gluten y "no lactosa".
Precio: 6,58 €/Kg
Peso neto: 250 g (12 lonchas)

FIAMBRE MAGRO DE CERDO. SABOR AHUMADO.
Ingredientes: Paleta de cerdo (55%), agua, fécula de patata, sal, proteína de **soja**, azúcar, dextrosa de maíz, aromas, aroma de humo. Estabilizantes: E-451, E-407, E-420. Potenciador del sabor E-621. Conservador: E-250. Antioxidante: E-316. Colorante: E-120.

Información Nutricional	
Valores por 100g	
Valor energético	426,8 kJ/ 101kcal
Grasas	2,3g
Saturadas	0,8g
Hidratos de Carbono	7,2g
De los cuales azúcares	1,3g
Proteínas	12,9g
Sal	2,0g
Lactosa	<0,1g

En primer lugar, solo contiene un 55% de carne de cerdo.

En segundo lugar, contiene fécula de patata, que actúa similar al azúcar libre. **Además, tiene** añadido azúcar y dextrosa de maíz.

Por último, contiene aromas y potenciadores del sabor que pueden alterar nuestro paladar. **Además contiene 2 g de sal cada 5 lonchas.**

Conclusión:

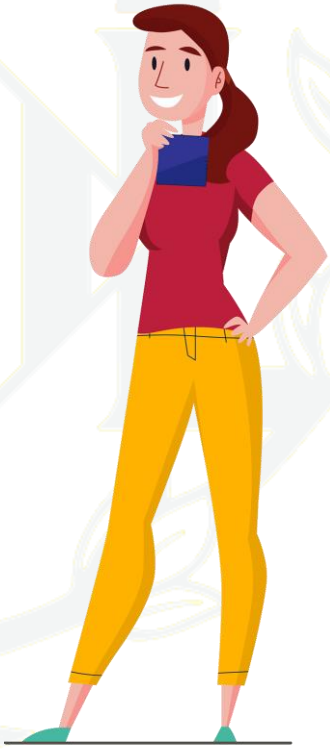
El presente derivado cárnico es un procesado que se compone de poca carne de cerdo, contiene: azúcar libre y un componente con efecto similar, además de sal. No hay que dejarse engañar porque tenga bajo contenido en grasa.

Existen alternativas saludables y más baratas, como la carne fresca.

En conclusión...

Puede parecer complicado analizar el etiquetado, pero como hemos visto es fundamental valorar los ingredientes y la composición nutricional. Y muy importante **no dejaros impresionar por el aspecto de su envasado,** sus imágenes o los presuntos beneficios que nos puede aportar su consumo.

Definitivamente, existen muchos ultraprocesados, aunque también buenos procesados, pero **la manera más sencilla de comer saludable, es comprar materias primas frescas.**



Como les afectan nuestros Hábitos

Nuestros hábitos están influenciados por la cultura de la sociedad dónde vivimos, el ritmo de vida que llevamos, las costumbres familiares, etc.
Algunos de esos hábitos pueden influir en la dieta y en la alimentación de la familia en general, algunos de ellos podría ser: obligar a terminarse el plato de comida, dar sus alimentos preferidos por no discutir, manipular determinadas situaciones mediante la comida, preocupación excesiva por el aspecto físico, estar pendientes de cualquier actividad (p.ej. Televisión) y menos de los alimentos que se consumen, etc.

Estos hábitos, sin ser conscientes de ello, pueden influir en el adecuado estado nutricional y en el manejo de emociones de los niños y niñas. Incluso alguno puede predisponer a padecer trastornos de la conducta alimentaria.

Existen costumbres que pueden perjudicar la salud física y emocional de la población infantil.

A continuación os mostraremos hábitos a evitar y alternativas a seguir.

1. Cuando se les obliga a terminarse el plato...

A largo plazo pueden perder la sensación de hambre y saciedad, por lo que no saben cuándo ni cuánto realmente necesitan comer.

Está relacionado con un exceso de peso.

¿Qué sería lo ideal?

Lo primero de todo es que, aunque no deben quedarse con hambre, **es más importante priorizar la calidad y la variedad de los alimentos, que la cantidad**.

Además, hay que tener en cuenta que **no siempre van a tener la misma hambre,** pues sus requerimientos energéticos varían en función de la fase de crecimiento en la que estén y de la actividad física que hagan.

Sin embargo, ellos son capaces de saber la cantidad de comida que necesitan. Simplemente sírveles las cantidades de referencia para su edad y confía en él o ella. **Deben aprender a reconocer la sensación de saciedad.**

También es cierto que, en ocasiones, no rechazan ciertos alimentos por falta de hambre, sino porque no les gustan, entonces se suele recurrir a darles con mayor frecuencia sus alimentos favoritos.

2. Cuando se les da sus alimentos favoritos...

Su alimentación dependiendo de cada caso puede resultar monótona e incluso **puede presentar deficiencias de nutrientes.**

¿Qué sería lo ideal?

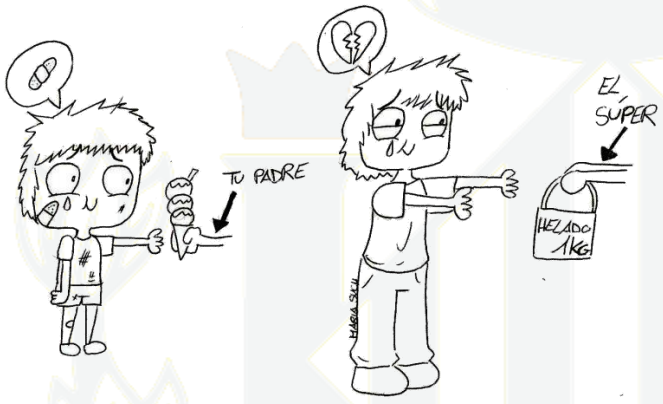
Si rechazan ciertos alimentos, se puede probar a prepararlos de otra forma o sustituirlos por otros del mismo grupo alimentario, de manera que su contenido en nutrientes sea muy similar.

No podemos ceder a que coman solo lo que les gusta pues todavía no tienen criterio para alimentarse correctamente.

Por ejemplo, si no le gusta la zanahoria hervida, puede probarla cruda, sino puedes sustituirla, por ejemplo, por la calabaza.

3. Cuando se usa la comida como castigo, premio o consuelo...

¿Quién no ha escuchado alguna vez que es aburrido y cuesta comer verduras? ¿Se recompensa un buen comportamiento con un paquete de chucherías o con comida rápida? o ¿Se compensa con sus alimentos preferidos cuando está triste?



Fuente: 'hayplatoencerrado' de María Such

Si gestionamos determinadas situaciones con la comida, **las personas sustituimos otras necesidades por los alimentos.**

La gestión de las emociones mediante la comida, se llama **alimentación emocional** y esta deriva en el 75% de la ingesta en exceso.

¿Qué sería lo ideal?

No hay que olvidar que la función de los alimentos es nutrirnos, no recompensarnos o castigarnos, ni consolarnos. Es importante **buscar las alternativas adecuadas para gestionar esas situaciones**, por ejemplo, expresando las emociones.

4. Cuando nos preocupamos por la apariencia...

Hay niños excesivamente preocupados por su imagen corporal, muy influidos por los medios de comunicación, publicidad e incluso por personas de su entorno familiar.

La imagen corporal forma parte de la autoestima, por lo que si ellas o ellos no están conformes con su cuerpo su autoestima puede verse afectada.

La familia tiene un papel fundamental en la percepción que las niñas y niños tienen sobre si mismos, por lo que no debemos hablar de hacer dieta sino sobre comer sano; no buscar solo alimentos dietéticos o lights sino alimentos naturales y variados; hacemos ejercicio no para bajar de peso sino para estar más fuertes y agiles.

¿Qué sería lo ideal?

Educar también en materia de alimentación, que esta sea equilibrada y saludable y en la práctica habitual del ejercicio físico, no obstante si observamos una preocupación excesiva por su peso o su imagen física, debemos consultarlo con su pediatra que seguro nos dará las indicaciones correctas según las necesidades detectadas y nos dará las pautas adecuadas para que su alimentación y su desarrollo sea correcto tanto físico como emocional.

5. Cuando se come con tensión...

Si mientras se come se suelen dar situaciones negativas como discusiones, riñas u otras similares, se puede generar un ambiente tenso.
Cuando esto aparece durante la comida, la población infantil **puede presentar rechazo o rebeldía por los alimentos.**

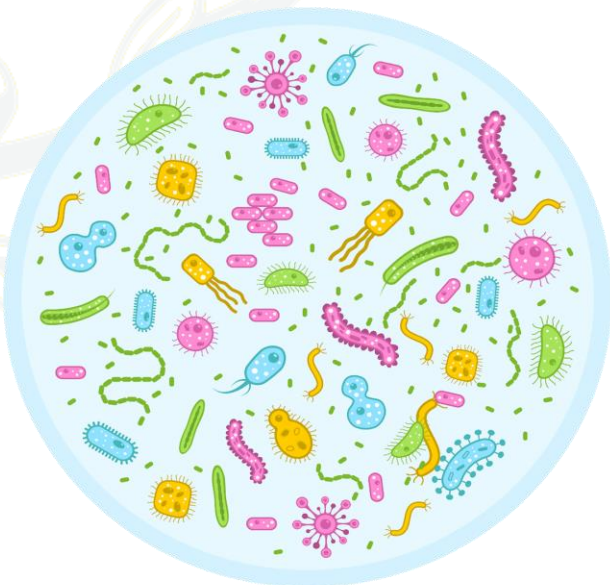
¿Qué sería lo ideal?

Lo ideal es que, siempre que se pueda, las ingestas se den en un **espacio familiar, relajado, agradable y sin distracciones.** Un ejemplo idóneo sería charlar durante las comidas sin ver la televisión.

De esta manera las comidas se convierten en experiencias positivas donde poder socializar y centrarse en el consumo **consciente de alimentos**.

Si prestamos atención al alimento que estamos tomando, podemos reflexionar sobre si: realmente tenemos hambre, nos conviene cambiar algún hábito, comemos rápido o si estamos saciados. Además, ¡disfrutaremos más de la comida!

Higiene Alimentaria en el hogar



La higiene alimentaria incluye todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad de los alimentos, así como mantener su calidad nutricional. La preparación y conservación de alimentos conlleva riesgos a los que en ocasiones no prestamos atención cómo ocurre con la **contaminación cruzada,** que consiste en el intercambio de sustancias ajenas al alimento como: microorganismos, líquidos (entre ellos sangre), arenilla... La contaminación cruzada **puede causar potencialmente enfermedades** y es uno de los mayores peligros que existen en la cocina.

Tras los consejos de buenas prácticas de higiene en la cocina os incluimos los principales **TRASTORNOS GASTRO-INTESTINALES.** Estos son los síntomas de las enfermedades producidas por microorganismos que se pueden contraer al tener una mala praxis en la preparación y conservación de alimentos.

Consejos para una Buena Higiene en la Cocina

¡Sé limpio!

Pon atención en limpiar bien tus manos, los dedos, las palmas, las uñas...**Lava el cubierto con el que vayas probando la comida**, sino puedes transmitir microorganismos a la comida.

Evita la Madera

Tanto en menaje, como en tablas de cortar. La madera **es muy porosa y ayuda al crecimiento bacteriano**. Usa menaje de silicona. Si dispones de lavavajillas usa los programas de temperaturas altas para asegurar una mejor limpieza.

Cambia tus estropajos

Hazlo de forma habitual y **desinféctalos cada pocos días con lejía**. En este ambiente húmedo y poroso las bacterias crecen rápidamente.

Asimismo, lava frecuentemente tus paños de cocina a alta temperatura (60°C).

Cocina Bien los Alimentos

Intenta que al menos se alcancen los 70° en el interior del alimento. **Altas temperaturas** ayudan a eliminar un gran número de bacterias.

Utiliza diferentes tablas de cortar

Al menos una para verduras, y otra de carnes y pescado así se puede evitar la contaminación cruzada. **Elígelas de polipropileno**, lávalas con lejía y prescinde de la madera, ya que en los poros pueden crecer bacterias.

Lava y Desinfecta

Las verduras antes de trocearlas, cocinarlas o comerlas en crudo.

Evita el desorden

Intenta **separar preparaciones ya cocinadas de alimentos sin cocinar**, así evitaremos la contaminación cruzada. Esto incluye los platos que usamos para dar la vuelta a la tortilla. Lo ideal es lavarlos en cada vuelta.

Descongela en el frigorífico

Guarda la cadena de frío para que no crezcan bacterias a temperatura ambiente.

¡Congélalo!

Si vas a consumir pescado crudo **congélalo al menos 5 días** antes de consumirlo, o cómpralo directamente congelado, es más seguro y así evitamos enfermedades alimentarias.

Recoge tu Pelo

Así evitamos que pueda caer algún cabello a la preparación.

Si te ha sobrado Comida...

Deja que atempere, pero **no la guardes nunca a temperatura ambiente.** Guárdala preferiblemente en "táper" y consérvala en el frigorífico o en el congelador.

Trastornos Gastro-Intestinales

Salmonelosis

Es una infección **transmitida por alimentos mal cocinados o mal almacenados** y causada por *Salmonella spp*. Los principales alimentos que pueden transmitirla son **pollo, pavo y huevos**. También puede ser transmitida por contacto directo con estos animales.

El periodo de incubación de esta enfermedad es de 8 a 72h., esto quiere decir que los síntomas pueden aparecer durante este periodo de tiempo.

Los síntomas son: cólicos abdominales, escalofríos, diarrea, fiebre, dolor muscular, náuseas y vómitos. La duración de esta intoxicación puede ser entre 2 y 7 días.

El tratamiento consiste en evitar deshidratación, por ello es indispensable la administración de líquidos y si es posible la toma de alimentos en cantidades pequeñas. Deben evitarse medicamentos como la Loperamida, ya que es necesario expulsar todas las toxinas. En caso de síntomas graves se debe acudir al personal sanitario.

Intoxicación Estafilocócica

Esta intoxicación alimentaria es causada por las toxinas que libera esta bacteria. El *Staphylococcus aureus* **se localiza con normalidad en la piel, nariz y mucosas de muchos seres humanos**, causando forúnculos, o infecciones cutáneas.

El método de transmisión se reduce a una mala higiene de manos, o a **una mala manipulación, cocinado y almacenamiento de alimentos.**

El periodo de incubación de la intoxicación depende de la cantidad de toxina generada en el alimento por la bacteria, pero los síntomas suelen aparecer a las 6h. de la ingestión de alimentos en mal estado causando de forma repentina náuseas y vómitos intensos, con una duración de 24h.

El tratamiento consiste en evitar la deshidratación y los medicamentos como la Loperamida, ya que es necesario que el cuerpo expulse todas las toxinas. En caso de síntomas graves se debe acudir al médico.

Campilobacteriosis

Es una intoxicación alimentaria **transmitida por la ingestión de pollo crudo o poco cocido contaminado por la bacteria *Campylobacter*,** aunque **también se puede dar por beber agua contaminada o leche no pasteurizada.**

Es crucial limpiar (en lavavajillas preferiblemente y a temperaturas altas) y desinfectar bien con lejía los utensilios de cocina como cuchillos y tablas de cortar después de manipular el pollo, hay que evitar a toda costa procesar otros alimentos sin la correcta **desinfección del menaje**.

El periodo de incubación de esta enfermedad es de 8 a 72h., esto quiere decir que los síntomas pueden aparecer durante este periodo de tiempo.

Los síntomas son: diarrea acuosa, calambres y fiebre. La duración de esta intoxicación puede ser entre 2 y 5 días.

El tratamiento consiste en evitar deshidratación, por ello es indispensable la administración de líquidos y si es posible la toma de alimentos en cantidades pequeñas. En caso de síntomas graves se debe acudir al médico.

Enteritis por *E. coli*

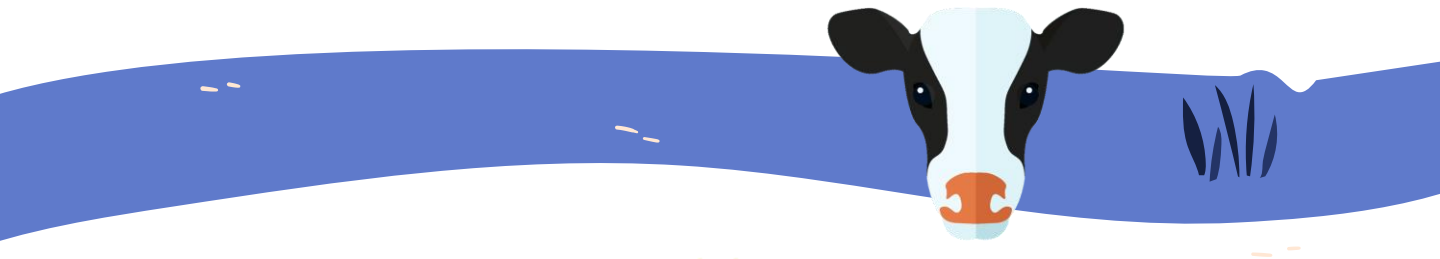
La enteritis es la hinchazón (inflamación) del intestino delgado por la bacteria *Escherichia coli (E. coli)*. Esta bacteria vive de forma natural en el intestino de toda la población y es la causa más común de la diarrea del viajero.

El método de transmisión se debe a una mala higiene de manos (ciclo ano-mano-boca) **pero también a una mala manipulación en el cocinado y en el almacenamiento de alimentos**.

El periodo de incubación de la intoxicación depende de la cantidad de toxina generada en el alimento por la bacteria, pero los síntomas suelen aparecer a las 10h.-72h. de la ingestión de alimentos en mal estado y la duración de éstos suele ser de 5 días.

Los síntomas son: diarrea acuosa, calambres y en menor medida la fiebre. La duración de esta intoxicación puede ser entre 2 y 5 días.

El tratamiento consiste en evitar la deshidratación y los medicamentos como la Loperamida, ya que es necesario que el cuerpo expulse todas las toxinas. En caso de síntomas graves se debe acudir al médico.



La **Brucelosis** y la **Listeriosis** son enfermedades alimentarias que podrían catalogarse de poco frecuentes, pero en la actualidad, existen modas alimentarias donde se promociona el consumo de leche y quesos crudos (fabricación con leche no tratada térmicamente). Estos alimentos pueden estar contaminados con microorganismos que provocan estas enfermedades.

Brucelosis

La brucelosis es una intoxicación alimentaria transmitida por la ingestión de leche y derivados no pasteurizados, pollo crudo o poco cocinado contaminado por la bacteria *Brucella spp.*, y agua contaminada.

El periodo de incubación de esta enfermedad es de 8 a 72h., esto quiere decir que los síntomas pueden aparecer durante este periodo de tiempo.

Los síntomas son: diarrea acuosa, calambres y fiebre. La duración de esta intoxicación puede ser entre 2 y 5 días.

El tratamiento consiste en evitar la deshidratación, por ello es indispensable la administración de líquidos y si es posible toma de alimentos en cantidades pequeñas. En caso de síntomas graves se debe acudir al médico.

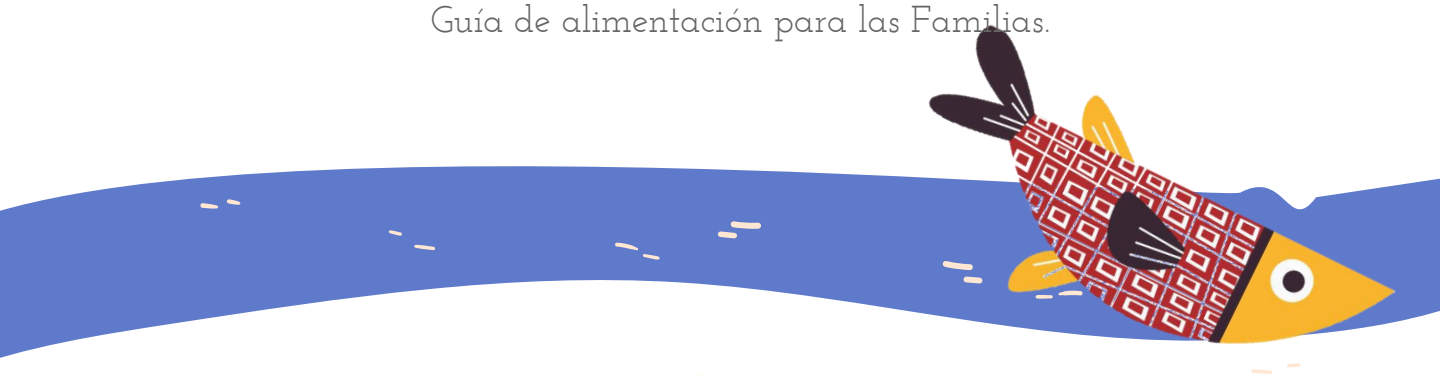
Listeriosis

La listeriosis se produce al comer alimentos contaminados con *L. monocytogenes*. **Se relaciona frecuentemente con salchichas cocidas, patés, leche de oveja y vaca cruda, quesos y helados sin pasteurizar, y ensaladas preparadas.**

El periodo de incubación de esta enfermedad es de entre 3 y 70 días, aunque generalmente los síntomas aparecen al mes.

Los síntomas son variables, puede causar meningoencefalitis, con fiebre, dolor de cabeza intenso, náuseas, vómitos y señales de irritación meníngea. En caso de mujeres embarazadas que se hayan contagiado, puede suceder que estas no desarrollen síntomas aparentes, sin embargo el embarazo no suele prosperar.

El tratamiento consiste en la administración de antibióticos, siempre supervisado por médicos.



Intoxicación por Histamina

Este compuesto está relacionado con las alergias, de ahí el nombre de los medicamentos "antihistamínicos", ya que median en el efecto que la histamina puede producir en el ser humano.

Además, **este compuesto puede causar una reacción de intoxicación relacionada con el consumo de pescado.**

Las histaminas se generan por varios factores:

- **Mala manipulación**: Contaminaciones cruzadas que aumentan el número de microorganismos.
- **Mala conservación:** Dejar a temperaturas de entre 15-20°C el pescado hace que sus bacterias generen histamina.
- **Pescado poco fresco:** El pescado que es comprado con poca frescura tiene mayor cantidad de microorganismos y por tanto más posibilidad de tener histamina.
- **Pescados de la familia de escómbridos:** Los pescados como atunes, sardinas, arenques y boquerones, tienen más probabilidad de desarrollar histaminas.

Los **síntomas más frecuentes en la intoxicación leve son: picores, tensión arterial baja, enrojecimiento y edema facial, dolor de cabeza e incluso diarrea.** Estos síntomas pueden tardar en aparecer desde minutos a horas tras la ingestión del pescado en mal estado, y pueden llegar a confundirse con alergia, ya que esta reacción al estar mediada por la histamina tiene síntomas muy similares.

En los casos más graves pueden llegar a existir náuseas, calambres, sofocos, y trastornos respiratorios.

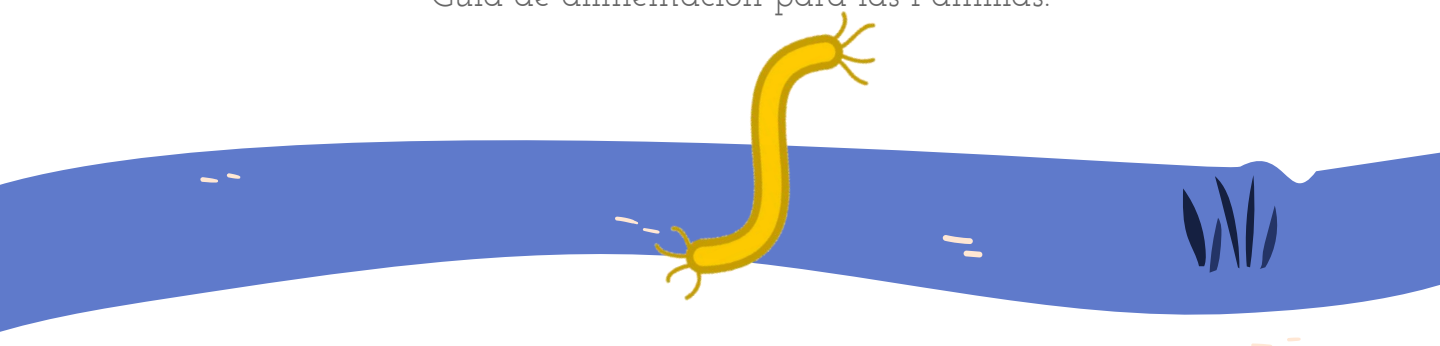
Botulismo

Esta intoxicación alimentaria puede ser muy grave, incluso mortal. Es debida a la bacteria *Clostridium botulinum*, la cual genera la toxina botulínica (utilizada en concentraciones controladas en medicina llamándose bótox). Esta bacteria crece en condiciones en las que el oxígeno se encuentra en bajas concentraciones, por ello **aparece con mayor frecuencia en botes de conservas (incluidos los de verduras) o latas**. También la miel puede estar contaminada con esta toxina, por ello **no se recomienda la miel en menores de 1 año.**

El periodo de incubación de esta enfermedad es de entre 18 y 36h.

Los síntomas están asociados al sistema nervioso, por ello es posible padecer visión doble, párpados caídos, bajo tono muscular, dificultad para tragar o masticar…También se pueden presentar vómitos, diarreas y dolor abdominal.

Si la intoxicación es grave puede causar la muerte, por ello **es determinante desechar latas abolladas y botes de cristal que no hagan ¡Pop! al abrirse.**



Parasitosis

Prevención de las parasitosis

Las medidas profilácticas que se deben seguir para evitar este tipo de toxiinfección alimentaria son las siguientes:

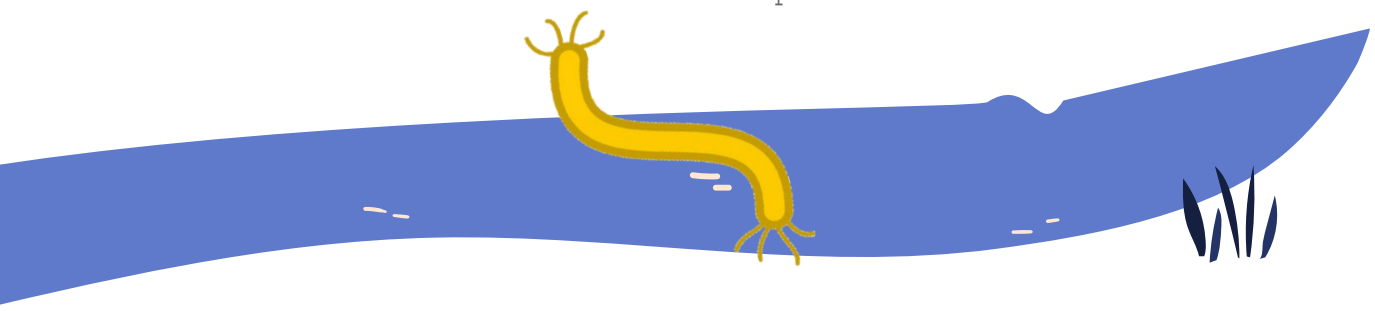
- **Evitar comer carne cruda o poco cocinada.**
- **Evitar comer pescado crudo o poco cocinado.**
- **Congelar la carne antes de su consumo como mínimo 2 días, y el pescado como mínimo 5 días.**
- **Evitar el contacto directo con heces de animales.**

Anisakiosis/Anisakidosis

Se trata de una parasitosis **transmitida a través de la ingestión de pescado** (poco cocinado, crudo, o sin previa congelación) **contaminado con larvas de anisakis**.

La infestación por parte de este parásito puede manifestarse tanto con síntomas gastrointestinales (irritación, dolor abdominal fuerte, tos, vómitos…) como con síntomas alérgicos (prurito, urticaria, asma, angioedema…) en personas que ya estaban sensibilizadas.

El tratamiento de elección es la eliminación de las larvas por endoscopia ya que no existen tratamientos antihelmínticos adecuados. **Se recomienda por tanto actuar preventivamente congelando el pescado durante 5 días antes de la ingestión**.



Oxiuriasis y Dipiloidosis

Más conocidos como "**las lombrices de los y las peques**". Se trata de una parasitosis transmitida a través de la ingestión accidental de los huevos de *Dipylidium caninum* o *Enterobius vermicularis*.

En casos de infestación leve no se presentan síntomas aparentes, pero conforme la infestación aumenta aparece prurito anal, dolor abdominal, diarrea, estreñimiento y en casos extremos pérdida de peso.

Es común que aparezcan larvas en las heces de la población infantil. El tratamiento consiste en la administración de un antiparasitario, siempre pautado y bajo supervisión de un médico.

Teniasis/ Taeniasis

Se trata de una parasitosis intestinal causada por parásitos del género Taenia/Tenia. Se transmite a través de agua o alimentos (como la carne de cerdo o vaca) contaminados con huevos de Tenia.

La infestación en principio suele ser asintomática, para posteriormente cursar con: náuseas, debilidad, pérdida de apetito, dolor abdominal, diarrea, mareos y adelgazamiento.

El tratamiento consiste en la administración de un antiparasitario, siempre pautado y bajo supervisión de un médico.

Alimentación Sostenible

Una alimentación sostenible consiste fundamentalmente en nutrirnos de una forma equilibrada y variada, pero cuidando el planeta, intentando que los alimentos que consumimos reduzcan el impacto negativo en el medio ambiente.

Es un tema muy amplio que afecta a todo el proceso de la cadena alimentaria desde los productores y los distribuidores hasta los consumidores.

Todos tenemos responsabilidad en el tema de la alimentación sostenible, pero...

¿Qué podemos hacer nosotros como consumidores y consumidoras?

Avanza poco a poco...

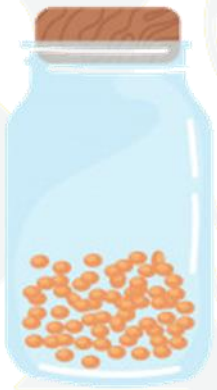
1. Consumir preferentemente **alimentos de proximidad y de temporada** supone un menor consumo de energía y por tanto de contaminación, son mejores nutricionalmente, más económicos y además es positivo para la economía local.

Fuente: Consell Agrari Municipal de Valencia

2. Mantener nuestras **recetas tradicionales** que siempre van a contar con los ingredientes de nuestro entorno. Aún es mejor si cocinas y compras en familia para transmitir nuestras técnicas culinarias.

3. **Planificar las compras** y los menús, de manera que no compremos alimentos en exceso que luego no podamos consumir. Eso ayudará a reducir desperdicios y por tanto a evitar derroches innecesarios. **No tires la comida**: eso es lo menos sostenible.

4. Cuando sea posible, **comprar a granel** es una buena manera de hacer una compra más sostenible: reducirás envases, podrás elegir las piezas y llevar solo la cantidad justa que desees.



5. Usa **bolsas reutilizables**, de tela o rafia, una cesta o bien un carro de la compra.

6. **Reutiliza envases**: Los botes de cristal o plástico, bien limpios, pueden servir para otros usos en casa, podemos guardar legumbres, especias, o restos. También puedes llevarlos a la compra para traer a casa los productos que compres a granel.

7. Es muy importante **reciclar** adecuadamente tanto los envases como los residuos alimentarios y **en el contenedor adecuado**.

8. **Modera el consumo de carnes** y **aumenta el consumo de alimentos vegetales**. La producción de alimentos animales por procedimientos intensivos produce una huella medioambiental mayor que la de los vegetales, mayor consumo de agua y recursos energéticos, más emisión de gases efecto invernadero y mayor utilización de superficie terrestre.

9. No abandones la **Dieta Mediterránea**, es un claro ejemplo de una alimentación saludable, tradicional y sostenible, por eso está declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Preservarla tiene efectos beneficiosos para nuestra salud, la comunidad y el planeta.

10. ¡Y no olvides! Una acción fundamental de todo consumidor para hacer buenas compras, del tipo que sean: **compara precios**. Trata de elegir la mejor relación entre precio, calidad y sostenibilidad.

Saludable no significa más caro

La compra de productos de alimentación **es un gasto importante en el hogar** y mantener una alimentación saludable sin que signifique gastar mucho dinero debe ser una de nuestras prioridades y un objetivo que podemos alcanzar.

A la hora de ir a hacer la compra puede llamar nuestra atención muchos **aspectos de los productos**, como puede ser empaquetados vistosos, imágenes de alimentos saludables o que contienen ingredientes con propiedades muy beneficiosas, precios más económicos, superalimento, etc.

No debemos dejarnos deslumbrar por estas opciones y centrarnos en nuestro objetivo de alimentarnos de forma nutritiva y saludable.

Debemos ser conscientes de nuestras necesidades nutricionales y **valorar también el precio de nuestra salud**.

Saludable no significa más caro si planificamos nuestra compra y elegimos alimentos naturales por una parte y siempre valorando en aquellos que están envasados los ingredientes que lo componen.

A continuación os mostramos a modo de ejemplo las diferencias nutricionales que hay entre dos opciones de pescado blanco envasado en versión saludable y en otra no tan saludable

Comparación del perfil nutricional

RODAJAS DE MERLUZA

Precio: 6,81 € / 1 Kg

Lista de ingredientes: Rodajas de merluza del cabo ultracongeladas.

Declaraciones:
Alto contenido de ácidos grasos omega-3.

El filete de pescado es 100% merluza y, por tanto, contiene la totalidad de los nutrientes característicos, por ejemplo 17g proteínas/100g de producto y ácidos grasos omega-3.

VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS

Precio: 5,00 € / 1 Kg

Lista de ingredientes:
Merluza 50%, pan rallado con especias (harina de trigo, levadura, sal y especias), agua, aceite de girasol, almidón de trigo, harina de trigo, sal.

Declaraciones:
No expuestas.

Las varitas de pescado solo se componen de la mitad de merluza, el resto son pan y aceites refinados. Por ello, su composición nutricional es peor (por ejemplo, contienen 11 g de proteínas/100g).

Aunque hay diferencia en el precio, al igual que puede suceder con el pescado fresco, las materias primas puedan ser más caras que las opciones procesadas, pero el **aporte total de nutrientes de las primeras es de mucha mejor calidad nutricional** y además no nos aportan otros elementos añadidos.

Consejos para comprar saludable y económico

Os presentamos algunos consejos para ayudaros a hacer vuestra compra saludable más asequible

Bebida

La bebida de elección siempre es el agua y, si la del grifo es apta para el consumo humano, esta es la opción más asequible.
Los refrescos y bebidas alcohólicas (vino, cerveza) son más caras y menos saludables.

Vegetales

Las opciones de vegetales **frescos**, **envasados** (p. ej. el tomate triturado) y **congelados** (p. ej. las espinacas) suelen ser más económicas y más saludables frente a procesados que contienen menos proporción de verduras o frutas.

Opciones

Hay productos que aunque su precio es elevado (por ejemplo el aceite de oliva o los frutos secos) son muy saludables y como se consumen en menor cantidad nos duran mas tiempo.

Pescados

Hay muchas posibilidades **tanto en frescos como en congelados, son igual de nutritivos los pescados más caros que los más económicos** y siempre será la mejor opción frente a los procesados.

Organízate

Haz una lista de la compra para comprar solo lo que realmente necesitas. Revisa lo que tienes, consérvalo bien y aprovéchalo.

Compra en

Tiendas de proximidad o mercados por su cercanía, atención personalizada y el fomento de consumo de productos locales.
Compara entre diferentes opciones: mercados, supermercados y valora cual te conviene más según: precios, calidad si hay cheque regalos o tarjetas cliente, etc.

Prioriza

Marcas blancas, productos no envasados y alimentos de proximidad y temporada.
Fíjate en el precio/kg, no en el precio/unidad.

2,44 €/ 1 kg

Aprovecha

2 x 1

Descuentos, ofertas... de alimentos saludables. Valora comprar mayor cantidad de alimentos de consumo diario, puede salir más económico.

Actividad Física

Actividad física

La actividad física se considera un factor esencial para el mantenimiento y mejora de la salud así como para la prevención de enfermedades, contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, sea cual sea su edad, por sus beneficios, tanto físicos como psicológicos y sociales

La promoción de un estilo de vida saludable, considera el **binomio inseparable:**

ACTIVIDAD FÍSICA + ALIMENTACIÓN

¿Qué es actividad física?

Actividad física se considera **cualquier movimiento corporal que conlleve gasto de energía.**
Llevar un estilo de vida activo, hacer labores domésticas, desplazarse a los sitios andando, subir escaleras…

En ocasiones se consideran los términos actividad física y ejercicio físico indistintamente.
Debemos saber que son conceptos diferentes y conocer en qué se diferencian:

ACTIVIDAD FÍSICA ≠ EJERCICIO FÍSICO

Se considera **ejercicio físico cuando se trata de una actividad que está planificada, estructurada, se realiza de forma regular y con un objetivo** de mejora o mantenimiento, de uno o más componentes de la aptitud física.

El Sedentarismo...

¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo es la falta de actividad física. Se consideran conductas sedentarias: ver la televisión, jugar videoconsolas, usar el ordenador u otros dispositivos como móvil o tableta.

Segundo factor de riesgo

Llevar un estilo de vida sedentario se ha convertido en el **segundo factor de riesgo más importante que afecta a la salud**, después del tabaquismo. Además de ser la **causa de las principales patologías** de las sociedades desarrolladas.

El sedentarismo infantil

El sedentarismo infantil **se ha convertido en una epidemia.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) reveló en un informe de 2016 que **el 85% de la población escolar no realiza el mínimo de actividad física**.

Paso a paso

Adquirir un hábito conlleva un **proceso en el tiempo y también un aprendizaje**. Se recomienda hacer **pequeñas modificaciones en tu día a día** para lograr una **mejor adhesión.**

Esto mismo, lo podemos aplicar a la práctica del ejercicio físico para crear hábitos. Además compartir con la familia la práctica de actividad física mejora el vínculo afectivo.

Recomendación de Actividad Física 5-12 años

Ejercicio durante 60 minutos al día de intensidad moderada o intensa.

Combinar diferentes actividades de distinta intensidad para desarrollar habilidades de movimiento, músculos y huesos.

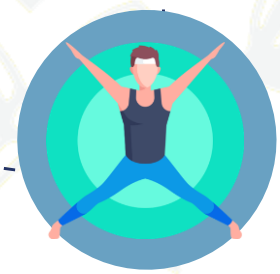
Beneficios de la Actividad Física

Realizar actividad física de forma regular es beneficioso a cualquier edad, pues contribuye a mejorar la calidad de la vida aportando múltiples beneficios

Es un determinante del gasto calórico. Ayuda a controlar el peso **disminuyendo el riesgo de obesidad**

Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

Reduce hasta un 50% el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 o cáncer de colon



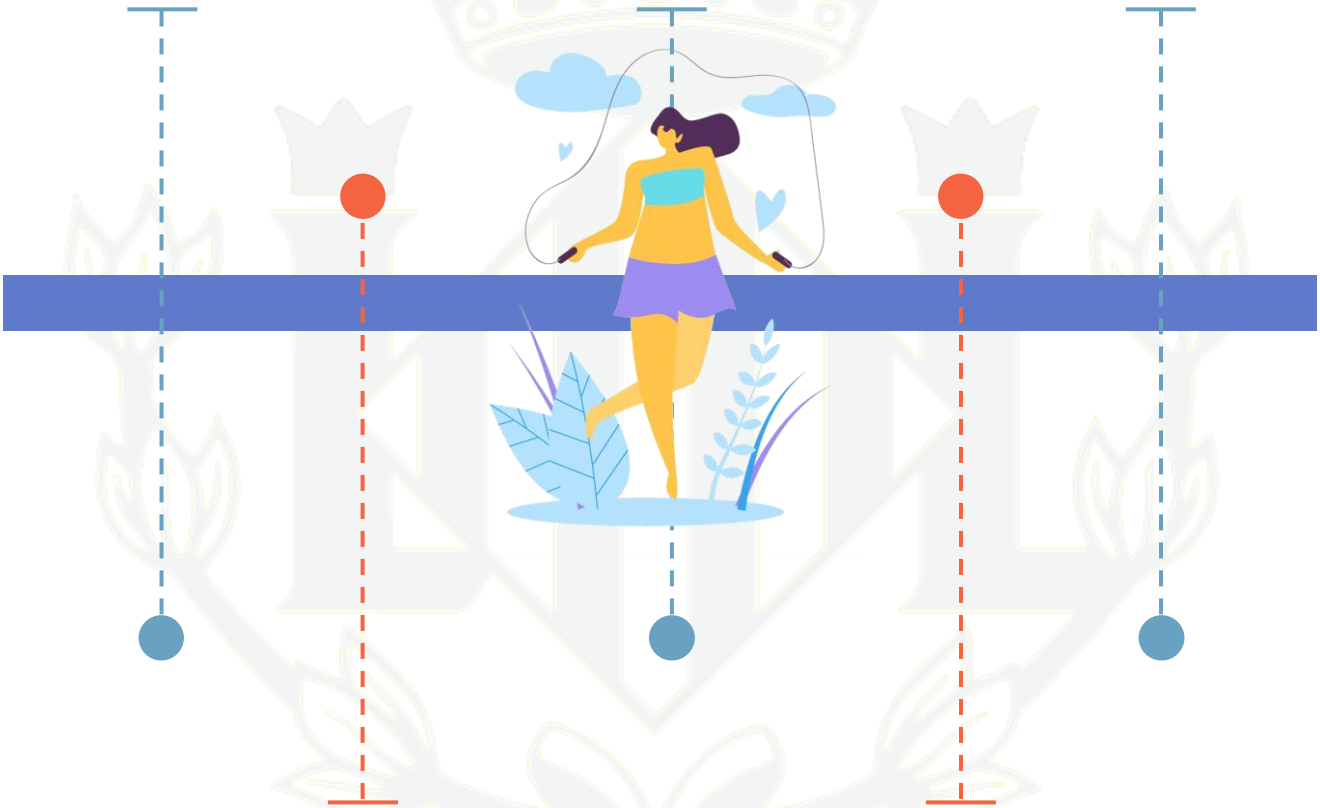
Contribuye al bienestar psicológico , reduce el estrés...

Consejos para mantenerse más activos

Realizar el trayecto al centro escolar preferentemente **andando**

Pasear la mascota en caso de tenerla

Optar por las escaleras en vez de coger el ascensor



En la hora del descanso **participar en juegos que requieran movimiento**: que interactúen con sus iguales

Limitar y regular las actividades sedentarias: televisión, móvil, tableta…

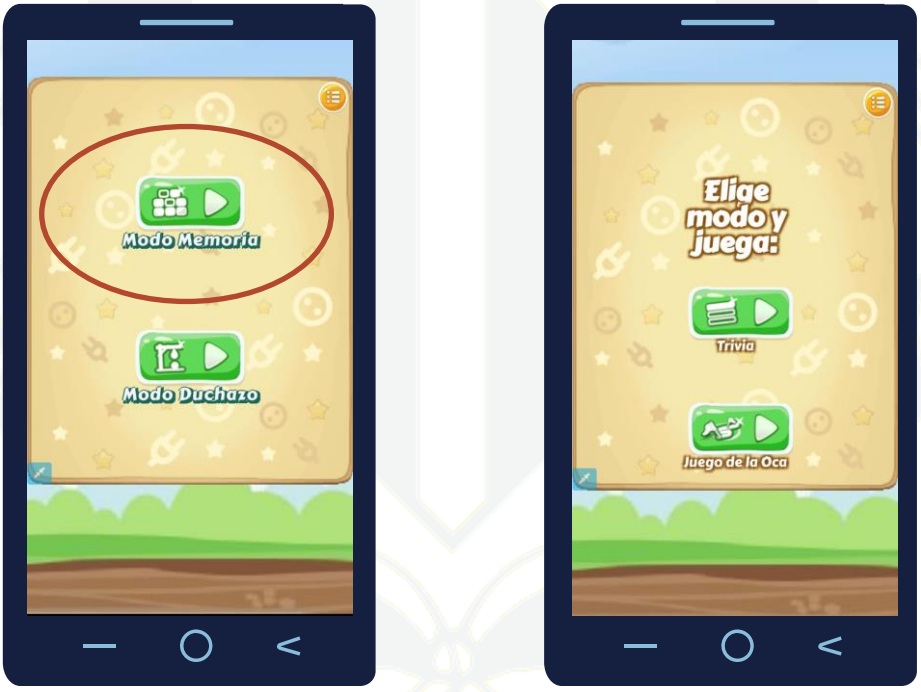
Actividad: ¿Qué hemos aprendido?

Esperamos que esta guía os haya ayudado a disipar dudas respecto a la alimentación y los temas con los que se relaciona.

Presionando en la siguiente imagen podréis acceder a un minijuego compuesto de un juego de parejas y un trivial, donde podréis poner a prueba lo conocimientos adquiridos.

Las preguntas del modo trivial son de un nivel más avanzado, y por ello os recomendamos hacerlas cuando hayáis leído toda la guía.

¡Podéis participar todos en casa ya que están pensadas para todas las edades!



El juego es accesible desde ordenador, Tablet y móvil, pero si tienes cualquier problema aquí te dejamos la dirección para acceder:

https://mobbyt.com/videojuego/educativo/?Id=56091

07. Bibliografía

01. ¿Por qué es importante la alimentación?

Ministerio de Sanidad. *Estilos de vida saludables.* Accesible en: https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm

OMS. Temas de salud. *Nutrición.* Accesible en: https://www.who.int/topics/nutrition/es/#:~:text=Una%20buena%20nutrici%C3%B3n%20(una%20dieta,mental%2C%20y%20reducir%20la%20productividad.

02. ¿Conoces los Alimentos?

Hospital Sant Joan de Déu, y ACTMH. (2020). *Nutrientes y alimentación equilibrada.* Accesible en: https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/nutrientes alimentacion-equilibrada

UNED. (2020). *Guía nutricional. principios básicos sobre nutrición y salud* .Accesible en: https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/composicion_alim.htm?ca=n0

03. Alimentación saludable en tu día a día

Ajuntament de València - Regidoria de Salut y Consum - Promoció de la Salut. *Comer sano es sentirnos mejor*. Valencia (España).

Basulto, J., y Cáceres, J. (2016). *Más vegetales, menos animales* (1st ed.). Barcelona (España): Debolsillo.

Colegio Oficial de Veterinarios de Alicante.Glosario de definiciones de legislación alimentaria. Accesible en: https://www.icoval.org/filtrolegislacion.php?tres=ace

DKV Salud. (2019). *Plato de Harvard*. Accesible en: https://twitter.com/i/web/status/1121092707940749313

DKV Salud. (2019). *Plato de Harvard*. Accesible en: https://www.pinterest.es/pin/444589794466125980/?nic_v2=1a4KbpYqj

García, M. (2019). *El jamón de york no existe*. Madrid (España): La esfera de los Libros.

Herrero, M. (2018). *Los falsos mitos de la alimentación*. Madrid (España): Catarata.

Instituto de investigación de agua y salud. (2018). *Guía de hidratación*. Accesible en: http://institutoaguaysalud.es/guia-hidratacion-saludable/

Martínez, L. (2016). *Vegetarianos con ciencia* (1st ed.). Barcelona (España): Paidós.

OMS. (2018). *Alimentación sana*. Accesible en: https://www.who.int/es/news room/fact-sheets/detail/healthy-diet

Pérez Rodrigo, C., Aranceta, J., Salvador, G., & Varela-Moreiras, G. *Métodos de frecuencia de consumo alimentario* doi:10.14642/RENC.2015.21.sup1.5050

Ríos, C. (2019). *Come comida real*. Barcelona (España): Paidós.

Sánchez, A., y Martínez, L. (2019). *Que le doy de comer* (1st ed.). Barcelona (España): Paidós.

Sánchez, A. (2016). *Mi dieta cojea*. Barcelona (España): Paidós.

Sánchez, A. (2018). *Mi dieta ya no cojea* (1st ed.). Barcelona (España): Paidós.

04. Alimentación no tan saludable

AESAN. (2017). *Aceite de palma.* Accesible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/aceite_palma.htm

Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria. *Aditivos alimentarios.* Accesible en: http://acsa.gencat.cat/es/seguretat_alimentaria/seguretat_alimentaria_per_temes/additius_alimentaris/

Comisión Europea. (2011). *Preguntas y respuestas sobre aditivos alimentarios.* Accesible en : https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/MEMO_11_783

Estrategia NAOS, Programa PERSEO. *Las grasas.* Accesible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/grasas.pdf

EUFIC. (2015). *Aditivos alimentarios.* Accesible en : https://www.eufic.org/es/que contienen-los-alimentos/article/aditivos-alimentarios

EUFIC. (2018). *Una visión más cercana de la alimentación limpia.* Accesible en : https://www.eufic.org/es/healthy-living/article/una-vision-mas-cercana-de-la-alimentacion-limpia

Gobierno de la Rioja. *La dieta sin sal.* Accesible en: https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/nefrologia/la-dieta-sin-sal

Gobierno Vasco. (2017). *Aceite de palma: nueve claves para entender su impacto.* Accesible en: https://www.euskadi.eus/entrada-blog/2017/aceite-de-palma-nueve-claves-para-entender-su-impacto/web01-sede/es/

Hernández Torres, B. C. (2019). *Módulo - grasas*. Colombia.

Manera, M., Salvado, G. y ASPCAT.(2018). *Pequeños cambios para comer mejor*. Barcelona. Accesible en https://fundadeps.org/wp-content/uploads/eps_media/recursos/documentos/904/La-guia-peq-cambios-castella.pdf

Nederveen, L. *Directrices y lineamientos de la OMS para la reducción de sal.*

OMS. *¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?* Accesible en: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/

OMS. (2015). *Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada*. Accesible en: https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/

OMS. (2015). *Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños*. Suiza.

OMS. (2018). *Aditivos alimentarios*. Accesible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-additives

OMS. (2018). *La industria del aceite de palma y las enfermedades no contagiosas*. Accesible en: https://www.who.int/bulletin/volumes/97/2/18-220434-ab/es/

OMS. (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Accesible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

OMS. (2020). *Reducir el consumo de sal*. Accesible en : https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction

OPS y OMS. *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*. Accesible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360

Reglamento (UE) No 1129/2011 Del parlamento europeo y del consejo de 11 de noviembre de 2011.

Rodríguez Estrada, A. *Material para descargar*. Accesible en: https://www.sinazucar.org/material/

05. ¿Qué podemos hacer con los alimentos?

Decreto 84/2008. *Fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros de la Generalitat.* DOGV 8323

GVA.(2018).*Guía menú comedores escolares.*
Accesible en: http://www.san.gva.es/guia-comedores-escolares-2018

Zapata, M.E. (2015). *Evaluación de la calidad de la dieta. Archivos latinoamericanos de nutrición, 65*. Accesible en: https://search.proquest.com/docview/2085017995

Ministerio de Sanidad, y Ministerio de Educación. (2010). *Documento consenso sobre la alimentación en los centros educativos* (1. ed. ed.). Barcelona: Graó. Accesible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf

06. Lo que debes saber de...

El Etiquetado:

Reglamento (UE) No 1169/2011 Del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011.

Cómo les afectan nuestros hábitos:

Alimentación en la etapa escolar. Accesible en:

https://www.alimmenta.com/dietas/alimentacion-en-la-etapa-escolar/

Echevarría Cubillas, M.P., Diez Ripollés, M.P. (2019). *Alimentación de 4 a 12 años orientaciones para madres y padres*. La Rioja.

FAO. *Necesidades nutricionales* 2. Accesible en: http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf

Loyo, J., Regla, L., Rozas, M.J., Torres, S. (2016). *Aprender juntos, crecer en familia comemos en familia*. Barcelona.

Lombarte, L. (2018). *Alimentación infantil. Puntos claves para una alimentación saludable*. Accesible en : https://nutritionalcoaching.com/blog/coaching-nutricional/alimentacion-infantil-puntos-claves-para-una-alimentacion-saludable/

Varela Moreiras, G., Ávila Torres, J.M. (2007). *Guía de consejo nutricional para padres y familiares de escolares*. Comunidad de Madrid.

Higiene Alimentaria en el hogar:

AESAN (2020). *Seguridad alimentaria*. Accesible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/seguridad_alimentaria/aecosan_seguridad_alimentaria.htm

Ajuntament de Valencia - Regidoria de Salut y Consum - Promoció de la Salut. *Comer sano es sentirnos mejor*. Valencia (España):

ECDC. (2020). Centro europeo para la prevención y el control de enfermedades. *Salmonelosis*. Accesible en: https://www.ecdc.europa.eu/en/salmonellosis

ECDC. (2020). Centro europeo para la prevención y el control de enfermedades. *Brucelosis*. Accesible en: https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/brucellosis-annual-epidemiological-report-2017

EUFIC. (2020). Higiene alimentaria en el hogar: *Cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos*. Accesible en: https://www.eufic.org/es/food-safety/article/higiene-alimentaria-en-el-hogar-como-evitar-las-enfermedades-transmitidas-por-los-alimentos

Manual, M. S. D. (2020). *Anisaquiasis*. Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/enfermedades-infecciosas/nematodos-gusanos-redondos/anisaquiasis

Manual, M. S. D. (2020). *Botulismo*. Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-anaerobias/botulismo?query=botulismo

Manual, M. S. D. (2020). *Escombroidosis. Intoxicación por histaminas*. Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/intoxicaciones-o-envenenamientos/intoxicaci%C3%B3n-por-ingesti%C3%B3n-de-marisco?query=escombroidosis#v28489403_es

Manual, M. S. D. (2020). *Infecciones por campylobacter*. Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-gramnegativas/infecciones-por-campylobacter?query=campylobacter

Manual, M. S. D. (2020). *Infecciones por escherichia coli*. Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-gramnegativas/infecciones-por-escherichia-coli?query=escherichia%20coli

Manual, M. S. D. (2020). *Intoxicación alimentaria por estafilococos*. Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-gastrointestinales/gastroenteritis/intoxicaci%C3%B3n-alimentaria-por-estafilococos#:~:text=La%20intoxicaci%C3%B3n%20alimentaria%20por%20estafilococos,producidas%20por%20bacterias%20Staphylococcus%20aureus.

Manual, M. S. D. (2020). *Infestación por oxiuros*. Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/enfermedades-infecciosas/nematodos-gusanos-redondos/infestaci%C3%B3n-por-oxiuros?query=oxiuriasis

Manual, M. S. D. *Infección por tenia*. Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-parasitarias-cestodos-tenias/infecci%C3%B3n-por-tenia?query=tenia

Manual, M. S. D. (2020). *Listeriosis* - (listeria). Accesible en: https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/infecciones/infecciones-bacterianas-bacterias-grampositivas/listeriosis

Ministerio de Sanidad - Gobierno de España. (2020). *Cocinar de forma segura*. Accesible en: https://www.mscbs.gob.es/consumo/pec/recomendacion/manipulacion/cocinar.htm

Alimentación Sostenible:

Centro Mundial de València para la Alimentación Urbana Sostenible. Accesible en: https://cemas.global/.

Organización de las naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. *Guías alimentarias y sostenibilidad*. Accesible en: http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional.

Red de ciudades por la agroecología. Accesible en: www.ciudadesagroecologicas.eu/

Saludable no significa más caro:

OCU.(2020). Comer sano es no es caro. Accesible en : https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/noticias/comer-sano-no-es-caro#

Supermercado online Consum. Accesible en: https://tienda.consum.es/consum/producto/monzo-horchata-granizada/p-7063030

UNICEF. (2020). *Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19*. Accesible en: https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid19

Actividad Física

AECOSAN, y Observatorio de la nutrición y de estudio de la obesidad. (2015). *Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España*. Acccesible en: https://fen.org.es/es/publicacion/estudio-de-vigilancia-del-crecimiento-alimentacion-actividad-fisica-desarrollo-infantil-y-obesidad-en-espana-2019

Basulto, J., y Cáceres, J. (2014). *Comer y correr*. Barcelona: DeBolsillo.

OMS. *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Accesible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SALUT I CONSUM
PROMOCIÓ DE LA SALUT