

Alimentación de 4 a 12 años

ORIENTACIONES PARA MADRES Y PADRES



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD
La Rioja



Documento elaborado por:
Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados
Servicio de Promoción de la Salud

7ª edición revisada. 2022

Depósito Legal: LR - 693 - 2022

Textos:

M^a Purificación Echeverría Cubillas. *Servicio de Promoción de la Salud*

M^a Pilar Díez Ripollés. *Servicio de Promoción de la Salud*

Belén Galarreta Juez. *Servicio de Promoción de la Salud*

Revisión:

José Vicente Bernad Usoz. *Pediatra*

Patricia García Navas. *Pediatra*

María Ruiz del Campo. *Pediatra*

Elisa Cervera Año. *Nutricionista*

Sara Sanjuan Matute. *Nutricionista*

Ana Morales Morales. *Nutricionista*



Alimentación de 4 a 12 años

Orientaciones para madres y padres



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD
La Rioja



PRESENTACIÓN

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Además, nos protege de la malnutrición y de enfermedades como obesidad, diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares o algunos tipos de cáncer.

Niñas y niños adquieren los hábitos alimentarios principalmente en la familia; se establecen a partir del segundo año, se consolidan sobre los 10 años y persisten, en gran parte, a lo largo de la vida. También observan lo que compramos, cómo cocinamos y lo que comemos.

Queremos proporcionar, a madres y padres, recomendaciones sobre hábitos de alimentación saludable y facilitar pautas que deberán ser adaptadas, según las indicaciones pediátricas, a las necesidades individuales de cada niño/a.

Unido a una buena alimentación es muy importante realizar actividad física todos los días.

¡TENEMOS QUE SER UN BUEN EJEMPLO!

RECOMENDACIONES

- **Efectuar 4-5 ingestas al día:** 3 comidas principales (desayuno, comida, cena) y 2 ligeras (almuerzo y merienda).
- **Realizar un desayuno completo todos los días,** que incluya, como mínimo, un alimento de cada uno de los siguientes grupos:
 - **Lácteos:** leche entera de vaca o queso fresco o yogur natural o cuajada o kéfir. No endulzar con azúcar, miel...
 - **Cereales integrales:** pan de panadería, repostería hecha en casa (con aceite de oliva, poco azúcar o endulzar con fruta muy madura, frutas desecadas, dátiles, harina de algarroba, cacao puro ...), cereales (copos de avena, copos de maíz, muesli... no azucarados ni chocolateados).
El pan se puede acompañar con aceite de oliva virgen extra, tomate, aguacate, humus casero...
 - **Frutas:** Frescas, enteras y de temporada. Ocasionalmente fruta batida. Evitar el zumo, aunque sea casero.



■ **Beber agua.**

Evitar los refrescos, néctares, zumos y batidos envasados.

No consumir bebidas energéticas, contienen elevadas cantidades de cafeína y otras sustancias perjudiciales para la salud.



■ Para el **almuerzo y la merienda** se aconseja prepararles pequeñas raciones y variar cada día:



- Fruta fresca, entera y de temporada, hortalizas crudas (zanahoria, tomate cherry...)
- Lácteos (leche entera, yogur natural, queso fresco, cuajada o kéfir)
- Bocado de pan integral con queso fresco, sardinas de lata (en aceite de oliva), con aceite de oliva virgen extra, con tomate natural, con aguacate, humus casero...
- Repostería hecha en casa (harina integral, aceite de oliva, poco azúcar o endulzar con fruta muy madura, frutas desecadas, dátiles, harina de algarroba, cacao puro ...)
- Frutos secos naturales (ni fritos ni salados ni azucarados).

■ **Evitar el consumo de carnes procesadas:** salchichas, hamburguesas, fiambres, beicon, jamón, chorizo..., pueden afectar a nuestra salud.

■ **Acostumbrarles a los sabores naturales**



Al comprar, leer el etiquetado y comprobar la cantidad de sal que contienen los productos.

1,25g

MUCHA SAL

de sal o más por cada 100 g o ml de alimento

0,25g

POCA SAL

de sal o menos por cada 100 g o ml de alimento

Reducir el consumo de sal.

En la población infantil la cantidad debe ser menor de 5 g/día y mejor si es yodada. Se puede sustituir por especias.

Consultar el etiquetado al hacer la compra

Eliminar o reducir los azúcares añadidos.

AL COMPRAR, LEER EL ETIQUETADO Y COMPROBAR LA CANTIDAD DE AZÚCARES QUE CONTIENEN LOS PRODUCTOS

AZÚCARES AÑADIDOS	ALIMENTOS	BEBIDAS
POCOS	Menos de 5 g por 100 g	Menos de 2,5 g por 100 ml
MUCHOS	Más de 22,5 g por 100 g	Más de 11,2 g por 100 ml

Evitar el consumo de: caramelos, golosinas, galletas, helados, chocolatinas con rellenos; productos de pastelería, bollería y repostería industrial; ketchup, productos para aperitivos como “snack”, tortitas de arroz, patatas fritas, palomitas y similares. Por su elevado contenido en grasas saturadas, azúcares o sal, son productos con gran aporte energético y escaso valor nutritivo. No deben ser utilizados como sustitutos del almuerzo o la merienda, ni comerlos entre horas (les sacian y no comen los alimentos de la comida correspondiente).

Si la comida la realiza en el comedor escolar deberá conocer el menú, para así poder complementar su dieta con el resto de comidas que realiza en casa.

Hacer alguna de las **comidas en familia**, comer despacio y sin distracciones (TV, móvil, tableta, juegos...). El ambiente en la mesa debe ser distendido, agradable, se promoverá la comunicación familiar, así podemos observar su comportamiento alimentario.



Educarles para que coman variedad de alimentos.

Antes de concluir que un alimento no le gusta, es conveniente preparárselo de diferentes maneras, por ejemplo el calabacín: en puré, tortilla de calabacín y patata, salteado o pochado con otras verduras y hortalizas, en pisto, relleno... Evitar el error de no darle aquellos alimentos que a usted no le gustan.

No forzarle a que coma o coma más, ni felicitarle si come bien. **No utilizar los alimentos o la comida para premiar, castigar o consolar**, hará que aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, enfadados, para castigarnos, para agradarnos... pudiendo favorecer la aparición de desórdenes alimentarios.

Alimentación de 4 a 12 años

Cocine sano

Reduzca los fritos, rebozados y empanados e incremente los alimentos cocinados a la plancha, vapor, hervidos, papillote, guisados o asados. Evite condimentar los platos con concentrados de pastillas. No utilice sopas, cremas, purés o salsas industriales. Utilice aceite de oliva, no mezclar aceites distintos. Siempre que sea posible consumir alimentos cocinados en casa.



Consuma alimentos naturales, frescos, locales y de temporada.

Practicar actividad física

apropiada a la edad (diariamente un mínimo de 60 minutos: jugar, caminar, subir y bajar las escaleras...).

Promueva que sus hijas o hijos dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.

Limitar el tiempo de ocio dedicado a las pantallas

(ordenador, móvil, TV, tabletas...).





Cuando se coma fuera de casa, **evitar los lugares de comida rápida** o comida basura. Preste atención a los llamados “menús infantiles”, algunos contienen alimentos poco recomendables como nuggets, salchichas, patatas fritas, rebozados...

La importancia de nuestro ejemplo.

Es muy importante que nos vean comer sano.

Como personas adultas debemos darles ejemplo con estilos de vida saludables: realizando actividad física o algún deporte, sin tabaco, alcohol, otras drogas...

En la infancia no se deben hacer dietas o regímenes alimentarios, salvo que estén indicados y controlados por profesionales de pediatría, endocrinología o nutrición.

La alimentación vegetariana, vegana u otras pueden conllevar, si no están bien planificadas y suplementadas, deficiencias nutricionales y energéticas; por ello se aconseja, en estos casos, consultar con un profesional de la salud experto en alimentación.

Alimentación de 4 a 12 años



■ **Analice la publicidad**, los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores desde el punto de vista nutritivo. Antes de adquirir un alimento, **lea la información nutricional y los ingredientes del etiquetado**.

Evite los alimentos que contienen gran cantidad de grasa, sal y azúcares o aquellos con una lista de ingredientes excesivamente larga, así como los elaborados con aceite de palma.

■ Durante la infancia y la adolescencia **no se debe consumir bebidas alcohólicas**.



■ Deben aprender a comer despacio, masticar muy bien los alimentos, **lavarse las manos antes de las comidas y cepillarse los dientes después**.

INGESTAS Y FRECUENCIAS



Lácteos:

Leche entera de vaca, yogur natural, queso fresco, cuajada o kéfir.

Consumir de **3 a 4 raciones diarias**.

Verduras y hortalizas:

Consumir **2 a 3 raciones al día**, una de ellas, al menos, en crudo (en ensalada: tomate, lechuga, zanahoria, aguacate, pepino, pimiento, apio...). Prepararlas de forma atractiva y con distintas técnicas culinarias: puré, hervidas, al horno, salteadas, a la plancha, asadas, etc. Que sean variadas y de temporada.

Frutas:

Consumir **3 a 4 piezas al día** de fruta fresca y de temporada. Se aconseja tomar una en el desayuno o en el almuerzo (recreo) y que una de ellas sea rica en vitamina C (naranja, mandarina, pomelo, fresas, kiwi...). Lavar muy bien la fruta o pelarla para reducir los residuos de pesticidas.





Huevos:

3 a 5 a la semana, no más de 1 al día. Si es posible

ecológicos o camperos. En su preparación comprobar que esté suficientemente cocinado.

Pescado:

Consumir **3 a 4 raciones a la semana.** Puede ser fresco o congelado, alternar entre pescado blanco (abadejo, gallo, lenguado, merluza, pescadilla, bacalao, besugo...) y azul (anchoa o boquerón, lubina, palometa, salmón, sardina, salmonete...). Se puede preparar al horno, hervido, guisado, papillote o a la plancha y debe de estar suficientemente hecho, no comer crudo.

Evitar:

- *Por la presencia de mercurio, el consumo de: atún, cazón, fletán, lucio, marlín, marrajo, pez espada o emperador, tiburón, tintorera...*
- *Por la presencia de cadmio, el consumo de: cabezas de gambas, de langostinos, de cigalas y el cuerpo de los crustáceos parecidos al cangrejo.*

Carne:

2 a 3 raciones a la semana.

Mejor la carne blanca (pollo, pavo, conejo...) que la roja (cerdo, ternera, cordero...). Elegir las partes magras, eliminar la grasa visible y la piel de las aves.



Legumbres:

2 a 4 raciones semanales, variadas: alubias, garbanzos, lentejas, soja, guisantes, habas... En ensalada o cocinadas con verduras.

La combinación de legumbres y cereales (arroz, fideos, cuscús...), constituye una importante fuente de proteínas de alta calidad y pueden ser un plato único. Legumbres con cereales, una ensalada y una pieza de fruta puede ser el menú de una comida, así reducimos la ingesta semanal de proteína animal (se ingiere más de lo recomendado).

Pan, patatas, pasta, arroz:

Consumir **4 a 6 raciones al día** de entre todos estos alimentos, alternado o variando. Se recomienda que sean integrales.

Aceite de oliva virgen extra:

Consumo **diario**, tanto para cocinar como para el aliño.

Frutos secos naturales:

Consumo de **3 a 7 raciones semanales** (un puñado del niño/a), ni fritos, ni salados, ni azucarados.



FRECUENCIAS Y RACIONES RECOMENDADAS

		3-6 años
	FRECUENCIA	PESO (ración en crudo)
Pan integral Patatas (frescas) Pasta y arroz (integrales)	4 a 6 raciones/día	Pan: 30 g
		Arroz: 50 g
		Pasta: 40 g
		Patatas: 100-150 g
Legumbre (variadas)	2 a 4 raciones/semana	30 g
Verduras y hortalizas (variedad de colores)	2 a 3 raciones/día	120-150 g
Fruta (de temporada)	3 a 4 raciones/día	80-100 g
Pescado	3 a 4 raciones/semana	70-100 g (porción comestible) 40-50 g pescado azul pequeño tamaño
Carnes (magras, blancas o de pastura)	2 a 3 raciones/semana	30-60 g 80-90 g con hueso
Huevos	3 a 4 raciones/semana	1 unidad
Lácteos	3 a 4 raciones/día	250 ml de leche 125 g de yogur 40-75 g queso fresco 25-30 g queso curado
Frutos secos naturales	3 a 7 raciones/semana	15-20 g
Aceite de oliva virgen extra	3 a 4 raciones/día	10 ml

Fuente: adaptación de la Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. SENC 2018
Agua en todas las comidas. Cuando se come pasta o arroz no es necesario ingerir pan.

años	7-12 años	
MEDIDAS CASERAS	PESO (ración en crudo)	MEDIDAS CASERAS
Rebanada de 2 dedos de ancha	Pan: 40 g	Rebanada de 2 dedos de ancha
2,5 cucharadas soperas	Arroz: 60 g	3 cucharadas soperas
4 cucharadas soperas	Pasta: 60 g	6 cucharadas soperas
1 unidad mediana	Patatas: 100-150 g	1 unidad mediana
2 cucharadas soperas	45-60 g	3-4 cucharadas soperas
1 plato llano mediano	120-150 g	1 plato llano mediano
Pieza pequeña	150-200 g	Pieza mediana
1 filete pequeño 1 rodaja pequeña sin espinas o 3-4 unidades sin espinas	100-120 g (porción comestible) 40-50 g pescado azul pequeño tamaño	1 filete mediano 1 rodaja pequeña sin espinas o 3-4 unidades sin espinas
Filete, picada, guiso 1 muslito de pollo	80-85 g 100-140 g con hueso	Filete, picada, guiso 2 muslitos de pollo
-	1 unidad	-
1 tazón 1 unidad	250 ml de leche 125 g de yogur 80-125 g queso fresco 50-60 g queso curado	1 tazón 1 unidad
Para evitar riesgo de atragantamiento, triturados o troceados	15-20 g	-
Una cucharada mediana	10 ml	Una cucharada mediana





