



Importancia de una Alimentación saludable y dormir lo necesario

Escuela para Padres - Mes: Septiembre

Una alimentación saludable: es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

Para todos los niños, la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de la vida.



En el caso de dietas especiales hay tres objetivos esenciales que contribuirán a una mejora en la adhesión de la dieta y a un buen control metabólico:

- Enseñar y potenciar alimentos imprescindibles para el normal crecimiento de los hijos.
- Aprender a apreciar las diferencias alimentarias.
- Aprender el manejo de la dieta especial, van a ser los objetivos.

Los padres tienen la responsabilidad de adecuar la mesa familiar para que el niño/a aprenda a disfrutar de los alimentos permitidos diariamente, ofreciendo variedad, diferentes preparaciones culinarias, etc. que contribuirán a la aceptación de la dieta especial.

La importancia de dormir bien: La cantidad de horas que necesita dormir un estudiante, depende de la edad:

- Niños en edad preescolar (3-5): entre 10-13 horas sería lo adecuado. Los expertos consideran que menos que 7 y más de 12 no sería aconsejable.
- Niños en edad escolar (6-13): lo recomendable es dormir entre 9 y 11 horas.
- Adolescentes (14-18): el rango de sueño ideal es de 9 y 10 horas.

Las personas que duermen menos de lo que deben, usualmente presentan:

- Irritabilidad y mal humor
- Depresión
- Cansancio y somnolencia diurna
- Dolor de cabeza
- Hipersensibilidad
- Menos capacidad para concentrarse y retener nueva información
- Menor capacidad creativa
- Menos capacidad para manejar el stress
- Menos capacidad para defenderse de enfermedades

Si una persona duerme sistemáticamente menos que lo que necesita, las consecuencias pueden ser importantes. El déficit de sueño a largo plazo se relaciona con la diabetes, un mal funcionamiento del sistema inmune, obesidad y problemas cognitivos (dificultades para almacenar y mantener información en la memoria) El sueño ininterrumpido es importante para los procesos de aprendizaje, de resolución de problemas, de almacenaje de información, atención, concentración y procesamiento de emociones que ocurren durante la etapa de sueño.

Consejos y recomendaciones específicas para niños y adolescentes

¡DESAYUNAR ES IMPORTANTE!

Los hijos imitan las costumbres de las familias, así que hay que enseñar hábitos alimentarios saludables y practicar con el ejemplo. Es recomendable realizar 5 – 6 comidas al día.

- El desayuno nos prepara para empezar el día y ponernos en marcha para ir venir colegio. Es recomendable hacer un primer desayuno en casa y otro en la escuela.
- Consumir frutas y verduras frescas y de temporada, tanto en los platos principales, como postre o colación. Se recomienda tomar unas 5 raciones de frutas y verduras al día.
- El calcio nos ayuda a mantener los huesos fuertes, así que asegúrate de tomar a diario productos lácteos, como leche, yogur y quesos.
- Es importante consumir pescado de todos los tipos. El pescado constituye una fuente de proteínas de alta calidad, minerales, vitaminas y omega-3.
- Consume alimentos ricos en fibra como verduras, hortalizas, frutas, legumbres y productos integrales.
- Se debe limitar la ingesta de jugos envasados y de bebidas gaseosas, así como snacks, papas fritas y “comida rápida”, etc... Éstos hay que reservarlos para ocasiones especiales, ya que tienen valor nutricional pobre.
- Las técnicas culinarias más adecuadas contienen poca grasa. Se puede cocinar al vapor, hervir, al horno, a la plancha, a la brasa y a la parrilla.
- Tiene importancia lo que un estudiante come durante varios días, no lo que come en un día o en una comida.
- Es recomendable realizar una actividad física adecuada a la edad y a las posibilidades de cada niño. ¡El deporte es bueno para la salud!



CONSEJOS PRÁCTICOS

Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

Nuestro Colegio ha realizado los cambios solicitados por el Mineduc, en cuanto a la guía para Kioscos de comida saludable. Los alimentos que se venden son:

- Leche descremada, sin azúcar adicionada, con o sin sabor, por ejemplo: leche en caja individual.
- Agua mineral embotellada con y sin gas.
- Agua saborizada embotellada sin azúcar
- Néctares, jugos y refrescos, sin azúcar
- Fruta natural.
- Frutos secos y semillas sin sal y azúcar adicionada.
- Chips de fruta deshidratada envasadas.
- Infusiones de té o café,
- Sándwich y fajitas envasados por proveedor autorizado, etc.

IMPORTANCIA DE LOS FRUTOS SECOS

Entre los frutos secos más consumidos encontramos las nueces, los piñones, las pipas, los anacardos, las almendras, las avellanas, las castañas, los pistachos, entre otras variedades, todas ellas bajas en hidratos de carbono –excepto las castañas-, con alto contenido en agua, fibra, minerales, sobre todo, fósforo, y aceites vegetales.

Por su importante cantidad de proteína vegetal, constituyen productos fundamentales, a la hora de suprimir los alimentos de origen animal, ricos en proteínas.

VALOR ENERGÉTICO

La grasa poliinsaturada que posee este tipo de alimentos constituye una fuente de energía primordial, a veces incluso más potente que la de la carne. Eso implica, a su vez, que poseen un importante valor calórico que hace que muchas personas los eviten por miedo a engordar.



100 gramos de almendras, avellanas, o nueces representan entre 600 y 700 calorías de valor energético. La misma cantidad de pistachos supone 580 calorías, las pipas de girasol, 535, y las castañas, apenas llegan a las 200 -aunque en el caso de las castañas, éstas poseen un importante contenido en carbohidratos-. Su poder energético difiere mucho de unas variedades a otras, pero es importante destacar que es energía de calidad, con ácidos grasos esenciales para el organismo.

Un consumo moderado no sólo garantizamos una dieta mediterránea equilibrada, sino que aseguramos una buena cantidad de nutrientes beneficiosos para la salud.

PROTEÍNAS, MINERALES Y CARBOHIDRATOS

Respecto a las proteínas, las nueces y las almendras son los frutos secos que poseen mayor contenido de este tipo de nutrientes, incluso más que los huevos. Asimismo, los piñones son fuentes esenciales de este elemento.

Los frutos secos poseen un rico contenido en minerales que el cuerpo absorbe rápidamente, disfrutando de elementos tan beneficiosos como el fósforo, el potasio, el calcio, el hierro y el magnesio -las almendras, por ejemplo, son muy ricas en magnesio-. No disponen de destacable contenido vitamínico, con la salvedad de la vitamina A.

Aparte de la esencial cantidad de fibra que contienen, esencial para favorecer el tránsito intestinal, los frutos secos apenas aportan carbohidratos, salvo las castañas. El porcentaje de hidratos de carbono que tienen se mueve entre el 10 y el 20% de su composición.

Para finalizar, destacar que siempre es mejor consumir frutos secos crudos, ya que los ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6 que poseen, muy importantes para controlar los niveles de colesterol, desaparecen si se fríen o se tuestan.

EN LA COCINA

Muchas personas consideran los frutos secos como un excelente aperitivo o como buenos tentempiés entre horas, pero su potencial en la cocina es altísimo. Una ensalada regada con pasas, piñones y nueces puede convertirse en un auténtico placer para los sentidos.

También se pueden incorporar a las verduras rehogadas, dándoles un mayor contenido alimenticio. Los postres, sin duda alguna, son uno de los grandes beneficiados por el sabor de los frutos secos: son perfectos para enriquecer bizcochos, turrone, magdalenas, un pastel, un pudín...

¿Sabías que los frutos secos molidos pueden ser un buen sistema para darle consistencia a cremas, sopas, salsas y purés? Prueba las innumerables posibilidades que ofrecen estos productos a la hora de aumentar el contenido nutritivo de tus platos.