

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Jennifer Sastre Cruz  
Nutricionista-Dietista Scolarest Canarias



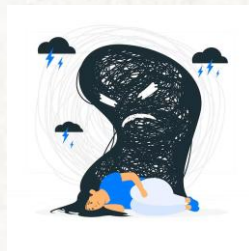
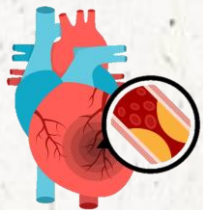
# OBESIDAD INFANTIL



40,6%

43%

## CONSECUENCIAS



## CAUSAS

### Sedentarismo

3 de cada 5 niños no cumplen con la recomendación de la OMS de práctica diaria de actividad física

### Publicidad

9 de cada 10 anuncios de alimentos dirigidos a niños son de productos no saludables

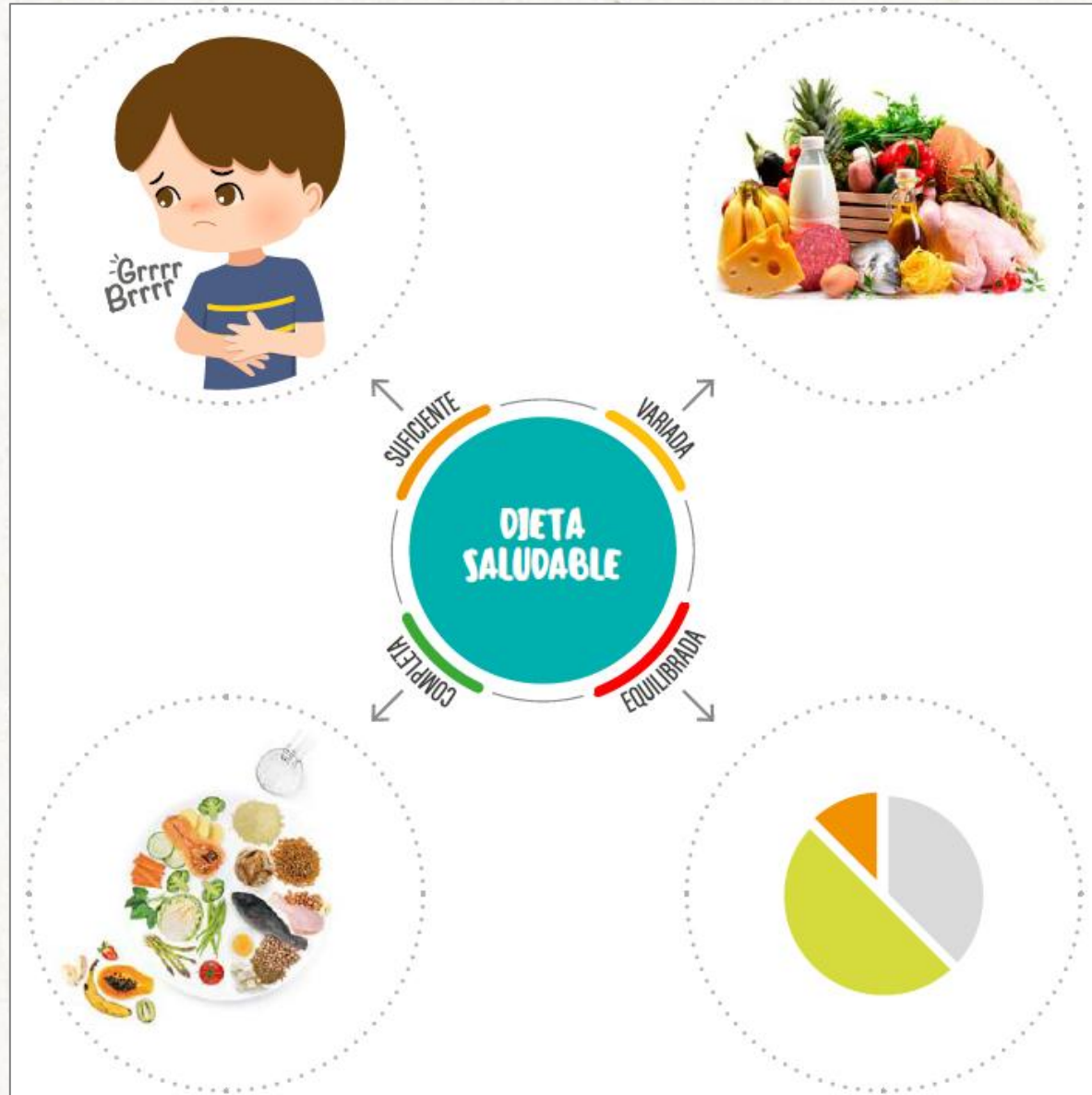
No tener suficientes horas de sueño de calidad

Entorno obesogénico

Estrés

HÁBITOS ALIMENTARIOS  
POCO SALUDABLES

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE





# IMPORTANCIA DEL DESAYUNO SALUDABLE

Rompe el ayuno.



Proporciona **energía y nutrientes** para las actividades de la primera parte del día.

Se obtiene mejor rendimiento y capacidad de atención porque aporta la **energía necesaria para aprovechar la labor educativa.**



Si no tienen apetito, **complementarlo con la media mañana.**

Desayunar con **tiempo suficiente**, sin prisas, sin pantallas y en familia.



# COMPOSICIÓN DEL DESAYUNO SALUDABLE

## PROTEÍNA

Pavo, jamón ibérico, jamón cocido de calidad

Atún

Hummus o patés vegetales

Huevo

Lácteos:

- **LECHE** (entera o semi).
- **YOGUR** natural o queso batido.
- **KÉFIR** natural.
- **QUESO** fresco, tierno, semi, curado, cotagge.



## HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS Y FIBRA

PAN INTEGRAL

COPOS DE AVENA

**OTROS CEREALES** (sin azúcar ni edulcorante añadido): arroz inflado, copos de maíz, gofio, etc.



## GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra

Aguacate

Chocolate negro

Cacao puro en polvo

Frutos secos o crema de frutos secos 100% sin azúcar

**Verduras:** tomate, zanahoria, lechuga...

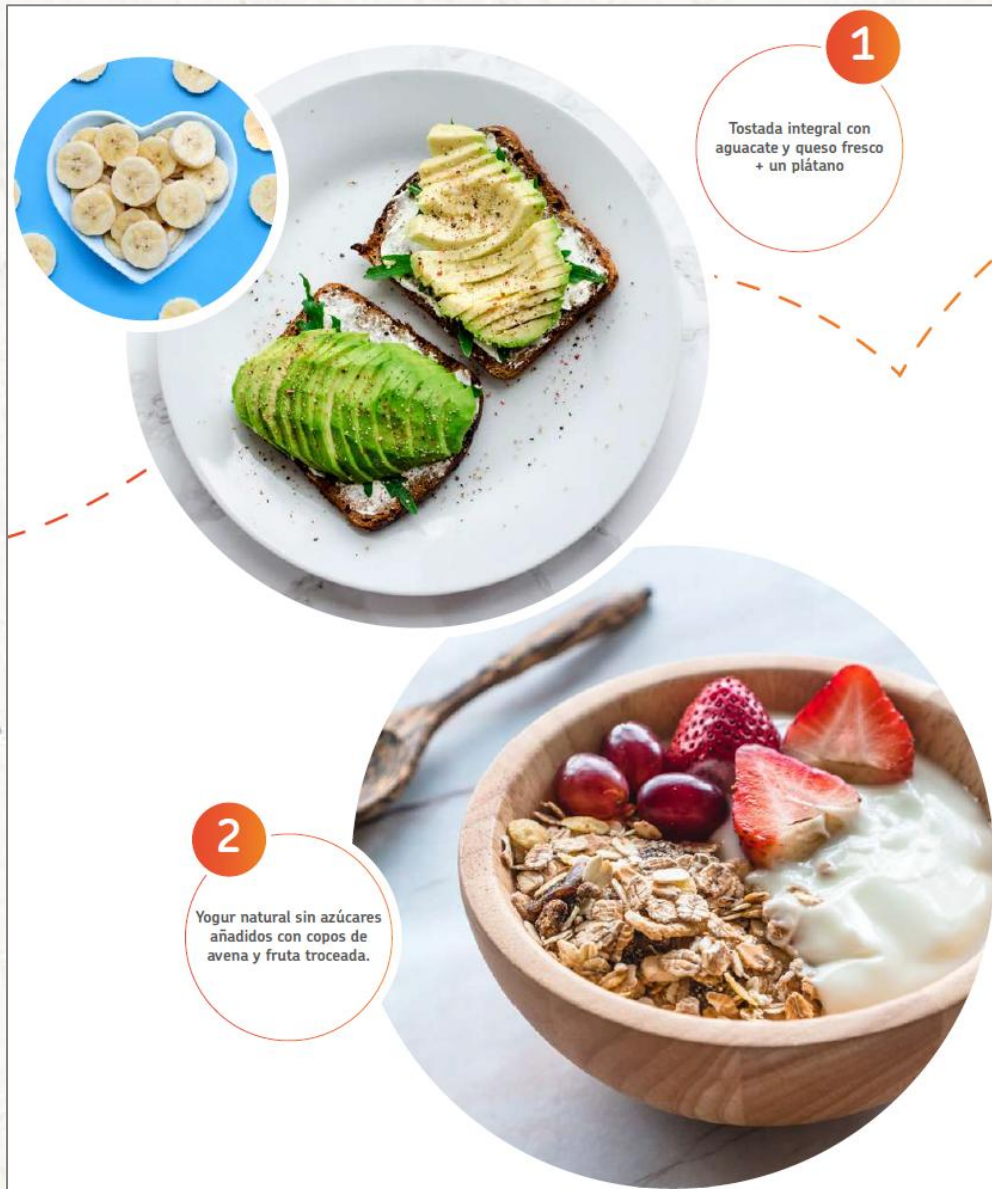
**Fruta entera o troceada**

**(evitar en zumo o en batido)**





# EJEMPLOS DE DESAYUNOS SALUDABLES





# EJEMPLOS DE DESAYUNOS SALUDABLES





# media mañana saludable

## BOCADILLO (con pan integral)

- **QUESO** fresco, tierno, semi o curado + **TOMATE** + **ACEITE** de **OLIVA** virgen extra.
- **CHOCOLATE NEGRO**
- **ATÚN** al natural o en aceite de oliva/bonito, caballa o sardinas en aceite de oliva *(se pueden añadir olivas, tomate y aceite de oliva)*
- **JAMÓN** ibérico, jamón cocido de calidad o **PECHUGA DE PAVO** de calidad
- Cualquier **CARNE ASADA** *(pechuga, ternera, etc.)*
- **HUEVO** en forma de tortillas francesas o con verduras.
- Crema de **FRUTOS SECOS 100%** sin azúcar: cacahuètes, avellanas, anacardos, etc.
- **HUMMUS O PATÉS** vegetales caseros.



# media mañana saludable

## SOLOS O COMBINADOS

- **FRUTA:** plátano, mandarinas, manzana, uva, tomates cherrys...
- **FRUTA SECA:** orejones, pasas, dátiles, higos secos...
- **YOGUR/YOGUR DE SOJA** o trozo de **QUESO** fresco, tierno, semi o curado.
- **PALITOS DE PAN INTEGRALES**
- **FRUTOS SECOS** o **HUEVO DURO** o **GARBANZOS**

## DULCES SALUDABLES

Puedes preparar en casa queques, galletas y helados saludables sin azúcar añadido (se puede endulzar con plátano maduro, dátiles o similares) e incluirlos como opción dulce de medias mañanas y meriendas.

## PARA BEBER: AGUA

Evitar zumos, bebidas carbonatadas con azúcar o edulcorantes y/o cafeína.



# TENTEMPÍÉS FÁCILES Y SALUDABLES





# ¿CÓMO IDENTIFICAR LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS?

Lista de ingredientes  
extensa

Aditivos químicos

Contenido  
1º ingrediente mayor  
cantidad

**Sal**

3-4 g/día para niños de 2  
a 7 años

Grasas de mala calidad

Azúcares añadidos, harinas  
refinadas

# ¿DÓNDE SE ESCONDE EL AZÚCAR?

1. Aunque lleve “De”, sigue siendo azúcar (**azúcar de caña, azúcar de fruta o azúcar blanco**).
2. **Azúcar moreno o caramelo.**
3. Aceptaciones que terminan en -osa (**dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa, sacarosa**, etc).
4. **Cristales.**
5. **Siropes.**
6. **Jarabes.**
7. Otro truco para identificar términos que se refieren al azúcar es si contienen una X como son **maltodextrina, dextrina o dextrosa**.
8. El término malta también se utiliza para referirse al azúcar (**malta de cebada**).
9. La palabra caña también es sinónimo de glucosa (**miel de caña o el jugo de caña**).
10. Maíz como es el caso del **maíz edulcorante**.
11. Miel como **miel de caña o miel de malta**.
12. Otros como son **sorbitol, agave o melaza**.



# etiquetado nutricional



(ES) CEREAL DE TRIGO CON SABOR A CHOCOLATE,  
ENRIQUECIDO CON VITAMINAS Y HIERRO.

INGREDIENTES: Harina de *trigo* (72%), azúcar, chocolate en polvo (10%)(azúcar, cacao en polvo), cacao desgrasado en polvo, jarabe de glucosa, sal, aroma natural, canela, niacina, hierro, vitamina B6, riboflavina, tiamina, ácido fólico, vitamina D, vitamina B12.



# etiquetado nutricional



## PREPARADO ALIMENTICIO AL CACAO

**Ingredientes:** azúcar, cacao desgrasado natural (22%), crema de cereal kola-malteado [harina de **trigo**, extracto de malta de **cebada**, aroma natural (extracto de nuez de cola)], sales minerales (calcio, fósforo), aromas, sal.



# etiquetado nutricional



**GALLETAS DE CEREALES CON VITAMINAS.**  
**Ingredientes:** Cereales (69%) [harina de **TRIGO**, harina de **CENTENO**, almidón de **TRIGO**, salvado de **TRIGO**], azúcar, aceite de girasol alto oleico 18%, sal, suero **LÁCTEO** en polvo, gasificantes (carbonatos de amonio y de sodio), **LECHE** desnatada en polvo, jarabe de glucosa y fructosa, aromas, antioxidantes (E 304, E 306), vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12). Puede contener **SOJA, HUEVOS.** **(PT) BOLACHAS DE CEREAIS COM VITAMINAS. Ingredientes:** Cereais (69%) [farinha de **TRIGO**, farinha de **CENTENO**, amido de **TRIGO**, farelo de **TRIGO**], açúcar, óleo de girasol alto oleico 18%, sal, soro **LÁCTEO** em pó, gasificantes (carbonatos de amónio e de sódio), **LECHE** desnatada em pó, xarope de glicose e frutose, aromas, antioxidantes (E 304, E 306), vitaminas (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B12). Pode conter **SOJA, HUEVOS.**



# etiquetado nutricional



Información Nutricional / Declaração Nutricional			
	100 g	40 g	%* / 40 g
Valor energético / Energia	2080 kJ 497 kcal	832 kJ 199 kcal	10 %
Grasas / Lípidos	24 g	9,6 g	14 %
de las cuales saturadas / dos quais saturados	12 g	4,9 g	25 %
Hidratos de carbono	63 g	25 g	10 %
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	30 g	12 g	14 %
Fibra alimentaria / Fibra	3,5 g	1,4 g	-
Proteínas	5,8 g	2,3 g	5 %
Sal	1,0 g	0,41 g	7 %

\* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal). / \* Dose de referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal).  
1 paquete = 40 g. Contiene 4 paquetes de 40g. /  
1 embalagem = 40g. Contém 4 embalagens de 40g.

**(E) Galleta con gotas de chocolate (25,6 %).** Ingredientes: harina de **TRIGO**, azúcar, grasas vegetales (palma, shea en proporción variable), pasta de cacao, gasificantes (carbonatos de sodio, carbonatos de amonio), dextrosa, jarabe de glucosa y fructosa, manteca de cacao, sal, suero de **LECHE** en polvo, emulgentes (lecitinas (contiene **SOJA**)), aroma, **LECHE** desnatada en polvo. Conservar en lugar seco. Proteger del calor.

**(PT) Bolachas com pepitas de chocolate (25,6 %).** Ingredientes: farinha de **TRIGO**, açúcar, gorduras vegetais (palma, karité em proporções variáveis), pasta de cacau, levedantes (carbonatos de sódio, carbonatos de amônio), dextrose, xarope de glucose-frutose, manteiga de cacau, sal, soro de **LEITE** em pó, emulsionantes (lecitinas (contém **SOJA**)), aroma, **LEITE** em pó magro. Conservar em lugar seco. Proteger do calor.

¡PERFECTA PARA LLEVAR A DONDE QUIERAS!  
PERFEITO PARA LEVAR PARA ONDE QUISERES!

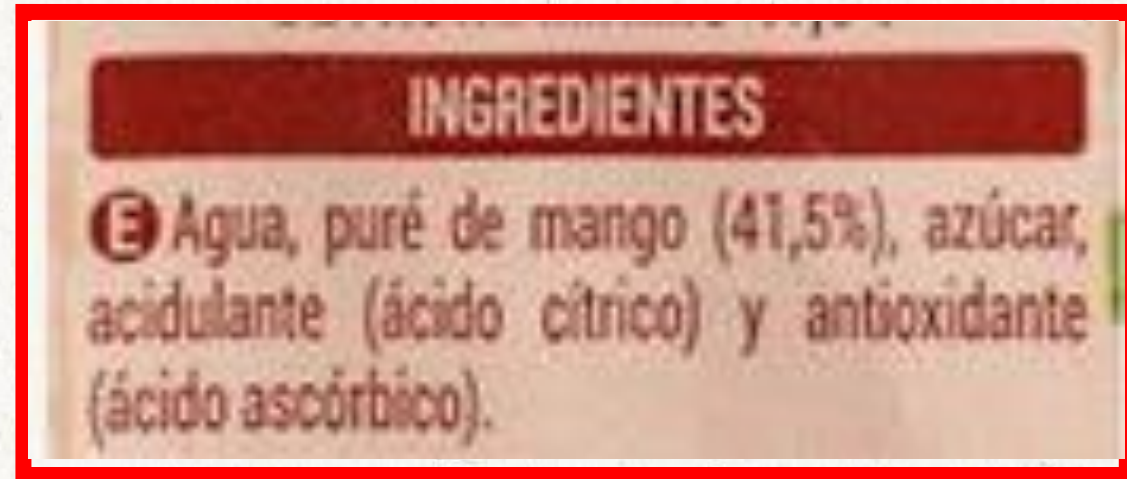


# etiquetado nutricional





# etiquetado nutricional





# etiquetado nutricional



INGREDIENTES
Leche parcialmente desnatada (1,0% de grasa), azúcar, permeado de la <b>leche</b> , cacao desgrasado en polvo (1%), estabilizantes (E-407, E-460, E-466 y E-451), aromas, vitaminas [acetato de retinilo (vitamina A), mononitrato de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), nicotinamida (niacina), D-pantotenato cálcico (ácido pantoténico), clorhidrato de piridoxina (vitamina B6), D-biotina (biotina), ácido pteroilmonoglutámico (ácido fólico), colecalfiferol (vitamina D) y acetato de DL-alfa tocoferilo (vitamina E)] y lactasa. Origen de la leche: España.
100 ml 200 ml



# etiquetado nutricional



**SABOR POLLO. INGREDIENTES:** Fideos orientales (90%): harina de **trigo**, aceite de palma, almidón modificado, sal, gasificantes (carbonato de sodio, carbonato de potasio). Aderezo (10%): sal, almidón de patata, potenciadores del sabor (E621, E635), **lactosa**, azúcar, vegetales en proporción variable (perejil, zanahoria, **apio**, puerro), extracto de levadura, aromas (contienen **trigo**, **huevo** y **leche**), grasa de pollo 1,5%, colorantes (E150c, E160c, E100), pimienta blanca, salsa de **soja** en polvo (**soja**, **trigo**, maltodextrina, sal), carne de pollo 0,5%, corrector de acidez (ácido cítrico). Puede contener trazas de: **crustáceos**, **pescado**, **moluscos**, **mostaza** y **sésamo**. Producto deshidratado. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz. Consumir preferentemente antes del fin de / lote: (ver la base). Preparado alimenticio con fideos de harina de trigo y aderezo sabor Pollo.



# CONCEPTOS CLAVE

MAYOR ACTIVIDAD FÍSICA + ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE + BIENESTAR EMOCIONAL

ALIMENTACION SALUDABLE = SUFICIENTE + VARIADA + COMPLETA + EQUILIBRADA

## DESAYUNO SALUDABLE

PROTEÍNA + HIDRATOS DE CARBONO + GRASAS



# GRACIAS POR SU ATENCIÓN



**JENNIFER SASTRE CRUZ**  
Nutricionista-Dietista Scolarest Canarias



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Jennifer Sastre Cruz  
Nutricionista-Dietista Scolarest Canarias

