

# 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

### No tener suficientes horas de sueño de calidad

### Estrés

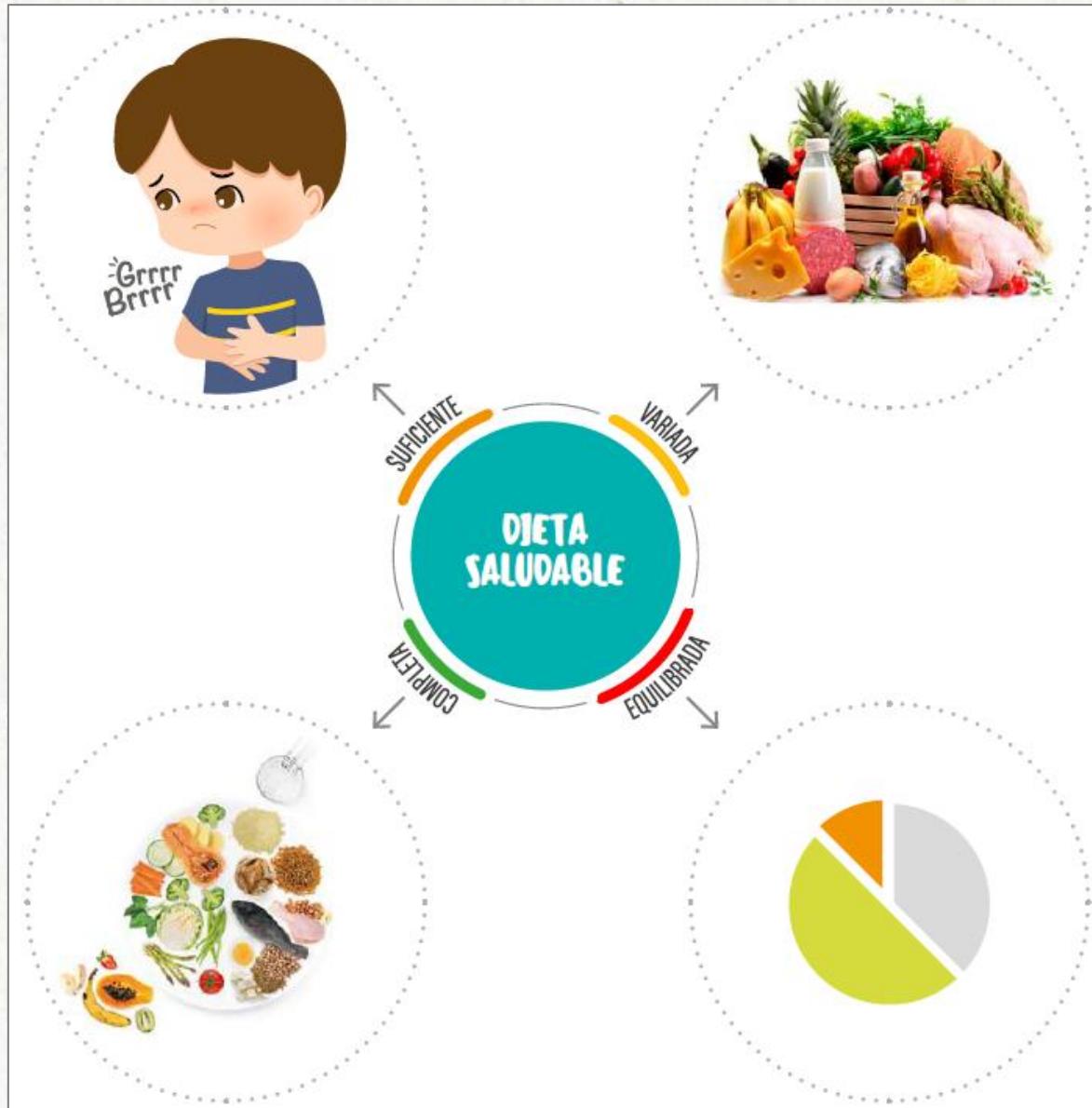
### Publicidad

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

### Entorno obesogénico

### 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.

Verduras: tomate, zanahoria, lechuga...

Fruta entera o troceada

(evitar en zumo o en batido)

## GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra

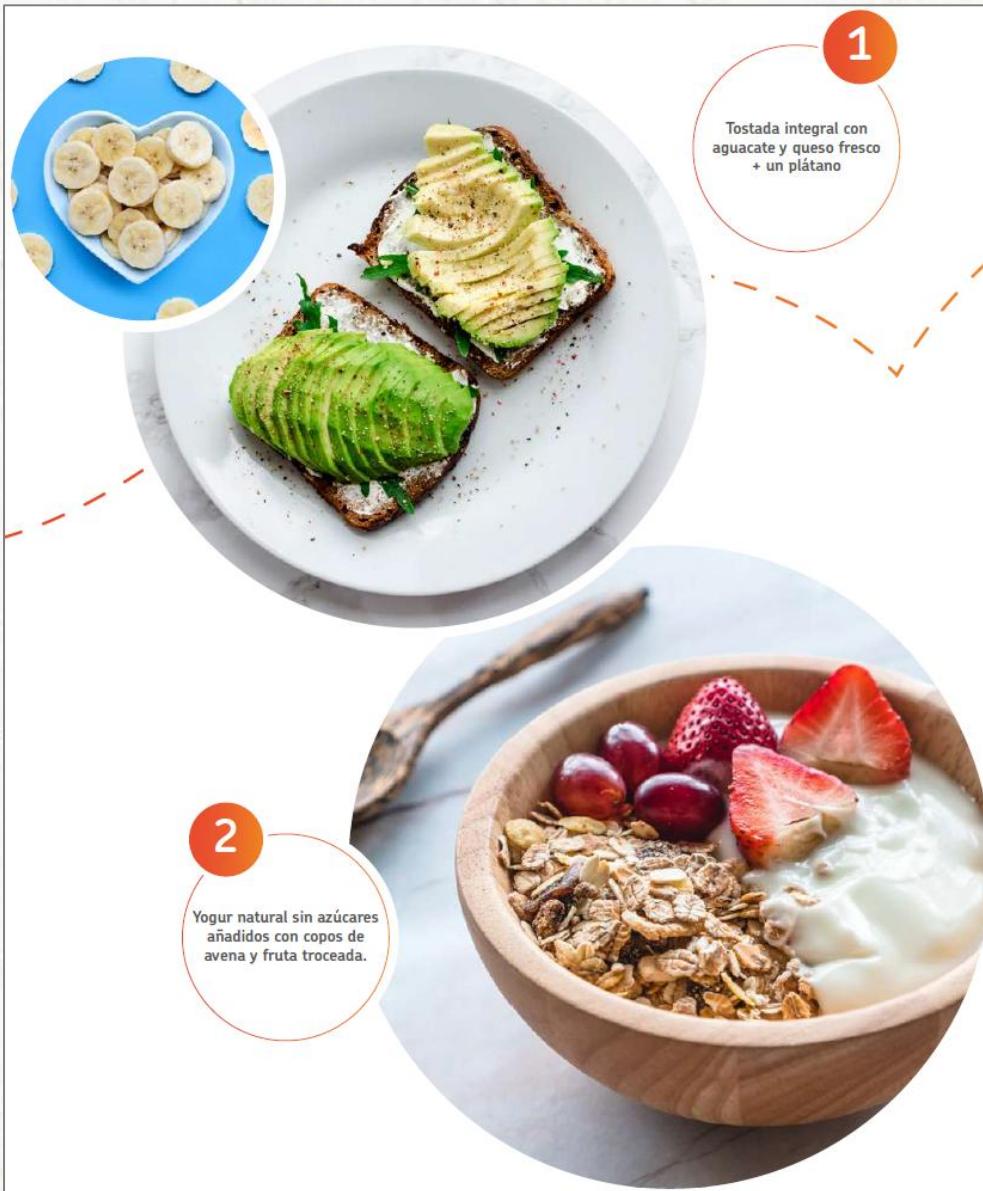
Aguacate

Chocolate negro

Cacao puro en polvo

Frutos secos o crema de frutos secos 100% sin azúcar

# 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: cacahuetes, 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.

# TENTEMPIÉS FÁCILES Y SALUDABLES



# ¿CÓMO IDENTIFICAR LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS?

Lista de ingredientes extensa

Contenido  
1º ingrediente mayor cantidad

Grasas de mala calidad

Aditivos químicos

Sal

3-4 g/día para niños de 2 a 7 años

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. Acepciones 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



# etiquetado nutricional



# 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 referencia 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.

⑥ 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, mantequilla de cacao, sal, suero de LECHE en polvo, emulgentes (lecitinas (contiene SOJA)), aroma, LECHE desnatada en polvo. Conservar en lugar seco. Proteger del calor.

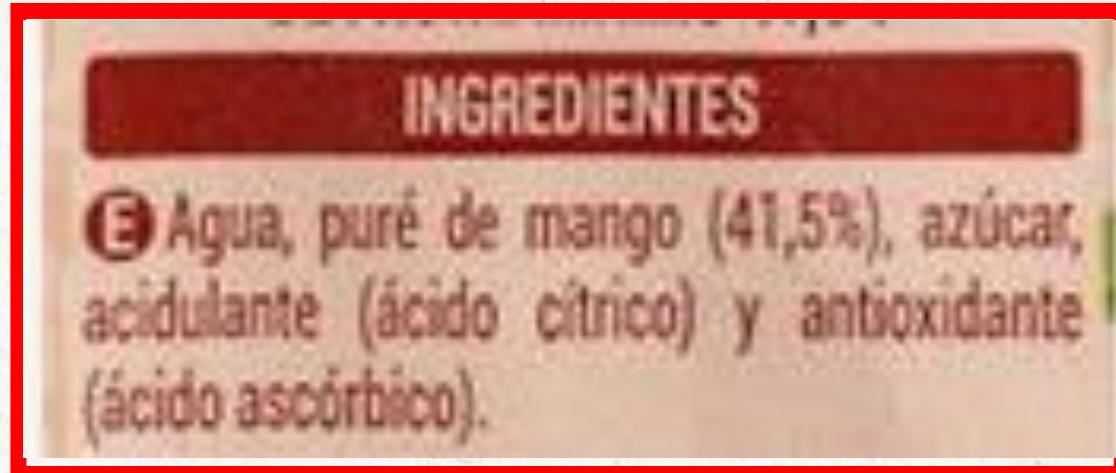
⑦ Bolachas com pepitas de chocolate (25,6%). Ingredientes: farinha de TRIGO, açúcar, gorduras vegetais (palma, karité em proporções variáveis), pasta de cacau, levedantes (carbonatos de sódio, carbonatos de amónio), dextrose, xarope de glucose-frutose, manteiga de cacau, sal, soro de LEITE em pó, emulsionantes (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



# 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

