

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA

Edición 4º

Año 3

Ejemplar Gratuito

Haga un examen a la alimentación de sus hijos en edad escolar



Meriendas
hechas en casa



Promueva el
consumo
de vegetales



El niño
necesita
moverse



¡Nunca salir
sin desayunar!



¡Por una alimentación nutritiva de nota 100!

¿Si se calificara la alimentación que tienen sus hijos en edad escolar, qué nota sería?

La etapa escolar es una parte importante de la vida, por lo tanto la alimentación balanceada juega un papel primordial para el proceso de desarrollo y crecimiento de un niño, así como en su salud y rendimiento académico.

El mayor peso de la responsabilidad de dicha alimentación viene del hogar, pues es a partir del núcleo familiar donde se determinan los hábitos y se contribuye con la buena o mala elección de alimentos tanto dentro como fuera de la escuela.

Sin embargo, debido al ajetreo diario que caracteriza a los hogares actuales, suele pasar que se deja en un segundo plano la adecuada alimentación del escolar, la cual debe incluir todos los nutrientes necesarios y en las cantidades idóneas.

Dicha alimentación, aunada a actividad física, es la receta para que los escolares puedan no solo desarrollarse y crecer con normalidad, sino para formar hábitos que procuren un estilo de vida saludable que les ayude a prevenir enfermedades en la adultez.

En esta edición de Estilos de Vida Saludable, queremos brindarle algunas recomendaciones para acompañarle en la misión por brindar la alimentación correcta a sus hijos.



Fuentes consultadas para este suplemento:

- Rocío González, coordinadora Sección Nutrición Normal y Clínica + Nutrición Universidad de Costa Rica.
- Emmanuel Herrera, coordinador del Programa Psicomotricidad Infantil, Universidad Nacional.
- Encuesta realizada por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.



UNA VIDA
BALANCEADA
ES ¡UNA VIDA
DELICIOSA!

¡CREAMOS DELICIOSOS
MOMENTOS DE **ALEGRÍA!**

Mondelēz
International

Comer no es lo mismo que nutrirse

Para llevar un estilo de vida saludable, es necesario hacer conciencia de que no todo lo que se come, nutre, y que **sentirse lleno no significa que ya el cuerpo obtuvo los nutrientes necesarios.**

Los niños, con mucha más razón, deben ingerir alimentos que tengan la cantidad de micro y macro nutrientes necesarios para obtener energía, crecer, hacer actividad física, y cubrir las funciones corporales básicas del cuerpo.

Macro nutrientes:

- **Proteínas:** son indispensables para el crecimiento y desarrollo del niño. Lo ideal es combinar las vegetales con las animales. Se pueden obtener de los lácteos y carnes, y se recomienda la ingesta diaria de 19 gramos.
- **Carbohidratos:** son la fuente de energía más importante. Los denominados "complejos" son más recomendados consumir que los "simples" porque además de calorías también aportan nutrientes; se pueden encontrar en yuca, plátano, arroz, pastas, trigo, entre otros.
- **Grasas:** son necesarias, pero aportan gran cantidad de calorías (energía) por lo que se deben consumir con moderación. Por ejemplo, se pueden consumir el aceite de maíz, girasol, oliva y similares; también pescados y aguacate.

Micronutrientes:

- **Vitaminas:** son indispensables para el crecimiento, como reguladores en los procesos metabólicos del organismo.
- **Minerales:** los más importantes para el crecimiento son el hierro, el calcio y el yodo. Y se pueden encontrar en legumbres, mariscos, lácteos, entre otros.

El consumo de agua es primordial, y el más recomendado a la hora de escoger los líquidos por ingerir.



Ejercite su calidad de vida

Incluir el ejercicio en su estilo de vida y el de su familia le puede traer muchos beneficios, brindándole equilibrio, mejor salud mental y reduciendo el estrés y la ansiedad. ¡Los buenos hábitos de hoy le darán un mejor mañana!

Un consejo de:


LIGA AGRÍCOLA INDUSTRIAL DE LA CAÑA DE AZÚCAR

¡Nunca salir sin desayunar!

- Que las carreras matutinas, ni el sueño o el mismo plato “aburrido” de desayuno de todos los días le impida a sus niños irse desayunados a la escuela.
- Está comprobado que no desayunar constituye un factor de riesgo de padecer obesidad, diabetes y de tener un menor desempeño académico en escolares.
- Un estudio de la Universidad de Costa Rica descubrió que el 18 % de niños y 35% de niñas llegan a la escuela sin desayunar.
- Para evitar omitir el desayuno, puede hacer que los menores se acuesten más temprano la noche anterior, y tratar de dejar todo preparado un día antes, para que se dure menos en la elaboración del desayuno y haya más tiempo para la ingesta.
- Recuerde que el tiempo de desayuno idealmente debería de ser de 20 a 30 minutos.

- Un desayuno debe ser balanceado, que incluya:

1. Proteína: puede ser queso, leche, yogur o un huevo.

2. Frutas: ojalá variar y no repetir siempre la misma.

3. Carbohidratos: pan integral, tortilla o cereales bajos en azúcar.



yoplait



¡Tu dosis diaria de
nutrición y sabor!



Sigma

Meriendas hechas en casa

Antes de elaborar meriendas analice la rutina de su hijo y los tiempos destinados a alimentarse. Dos de los cinco tiempos de comida son meriendas.

Un niño en edad escolar no debe pasar más de tres horas sin hacer una ingesta de comida. Si come en lapsos más cortos que ese, puede estar sobrealimentado.

Verifique si el centro educativo le da al niño merienda, almuerzo o desayuno, y averigüe los alimentos que se incluyeron como menú.

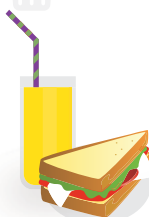
Tome en cuenta que es posible que los niños se expongan a barreras de índole social para ingerir las meriendas hechas en casa, ya que estas pueden ser consideradas no “cool”, o bien algunas veces las bebidas se derraman en la lonchera, o las meriendas son muy repetitivas, y esto provoca apatía en el niño para ingerirlas

MERIENDAS PARA HACER EN CASA

Algunas recomendaciones de meriendas para hacer en casa son:



Una fruta entera, picada, o en pinchos, acompañada de agua.



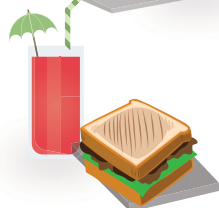
Un emparedado de queso blanco con tomate con fresco natural sin azúcar añadida.



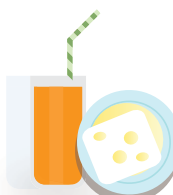
Un yogur bajo en grasa y un fresco natural sin azúcar añadida.



Ensalada de frutas acompañada de un vaso de agua.



Un emparedado de frijoles molidos hecho con pan integral con fresco natural sin azúcar añadida.



Una tortilla con queso, con un fresco de fruta.



**DISFRUTÁ DE UN
ESTILO DE VIDA
ACTIVO Y
SALUDABLE
EN FAMILIA**

EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.

Coca-Cola® Costa Rica



Promueva el consumo de vegetales

- Es importante que tanto el almuerzo como la cena se incluyan todos los grupos de alimentos en el plato, dando un énfasis al consumo de vegetales y ensaladas.



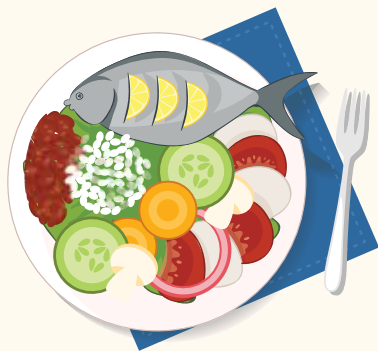
- Trate de hacer almuerzos y cenas variadas, pueden ser burritos, sopas y cremas, pizzas o pastas con diversos vegetales, etc.



- Involúcrelo en la preparación así como en la compra de los alimentos. Por ejemplo, permítale elegir cuál verdura prefiere adquirir.



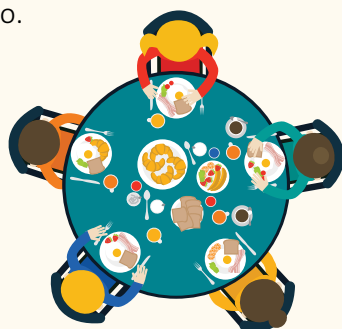
- Considere que las porciones son más pequeñas que la de un adulto, pero en las mismas proporciones: la mitad del plato deben ser vegetales y/o frutas, un cuarto de carbohidratos, y el otro cuarto una proteína.



- No obligue al niño a terminar el plato si ya se ha manifestado satisfecho.



- En la medida de lo posible realice las comidas en familia, con su debido tiempo.



¡Vivo cada día
con energía y salud!



No todo está en la comida, el niño necesita **moverse**: ¡motívelo!

La naturaleza del niño lo incita a moverse, así que estimúelo y acompañelo:

• El primer motivador es usted mismo, dé el ejemplo y sea físicamente activo, involúcrese y comparta actividades junto a él.

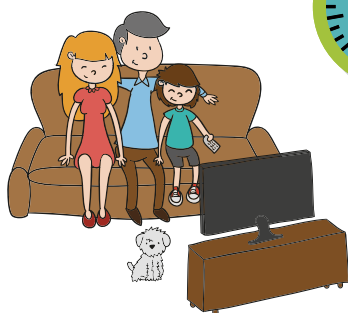
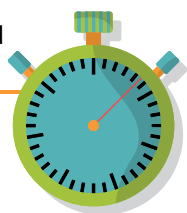
• No le hable de “hacer ejercicio”, el niño piensa en “juegos”, así que motívelo para que se mueva con esa idea de diversión.

• Recuerde que lo recomendado es que se mueva **una hora diaria**, con juegos de intensidad moderada a intensa.

• Ponga horarios para ver televisión y jugar videojuegos, de forma tal que el niño no pase más de dos horas sentado.

• Motive la actividad física en eventos familiares y otros lugares de convergencia social.

• Incítelo a que corra durante los recreos en la escuela, incluso si eso implica ensuciar el uniforme y estar desaliñado.





Hacé siempre los 5 tiempos de comida.
Así evitarás el hambre, el cansancio
y tu metabolismo estará constantemente
trabajando lo cual hará que quemés más calorías.

Un consejo de:



• Motívelo usando la palabra “juegos” y no haga alusión al peso, ya que esto podría acarrear problemas de otro tipo, como psicológicos.



• Sea creativo, y realice juegos ya sea dentro como fuera del hogar. Por ejemplo puede crear una rutina-juego tipo “carrera de obstáculos”, que incluya saltar, atrapar, gatear, correr, lanzar, golpear, patear, deslizar, etc., con objetos cotidianos.



• Lo ideal es que los juegos varíen, pues en esas edades se tiende a perder la atención rápidamente. Además, no debe tener la misma intensidad todo el tiempo, sino que esta debe fluctuar en el lapso de juego.



¿Cómo ayuda la actividad física en edad escolar?



• **Nivel cognitivo:** permite que sean creativos, piensen y encuentren diferentes caminos para resolver dificultades.

• **Nivel social:** se aprende a respetar el cuerpo y actitudes del otro, a negociar y a conocer diferentes puntos de vistas y realidades.



• **Nivel emocional:** ayuda a manejar las emociones de enojo, euforia, tristeza, alegría, entre otras.

• **Nivel físico:** desarrolla destrezas y habilidades motoras, como saltar, atrapar, correr, coordinación, etc.



• **Mejora su salud,** evita la obesidad y el padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez.

• **Estimula un estilo de vida saludable** que perdure para el futuro.

“La Lactancia Materna es el mejor alimento que su bebé puede recibir”

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.



Este hábito nutricional en los bebés los protege de varias enfermedades y les reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y otros padecimientos en edades avanzadas.

Un mensaje de



**DISFRUTA DE MOMENTOS
UNICOS!!**



**La creatividad y el equilibrio al comer,
son la clave para mantenerse sano!**

 **FHACASA**
FABRICA DE HARINAS DE CENTROAMERICA, S.A.