

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición #28 2018 Ejemplar Gratuito

Alimentación en edad escolar

Conozca cómo y por qué hay que
prestar atención a la nutrición de los escolares



Recordemos la importancia de la nutrición en la edad escolar



La llegada de cada año nuevo trae también el inicio de un nuevo curso lectivo, y los padres de familia se preocupan porque sus hijos cuenten con los implementos necesarios para asistir a los centros educativos lo mejor preparados posibles, dotándolos de útiles escolares y uniformes. Sin embargo, uno de los aspectos más importantes a considerar es el relacionado con la alimentación.

Los niños en edad escolar necesitan alimentarse bien, a fin de desarrollarse adecuadamente, evitar las enfermedades y contar con suficiente energía.

Si los escolares no se alimentan adecuadamente pueden, con el tiempo aumentar, el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, obesidad y presión arterial elevada.

Además, es durante la época escolar que el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios se puede consolidar, de forma tal que determine el comportamiento alimentario en la edad adulta.

En los últimos años los hábitos alimentarios de los niños han variado, en gran parte por la falta de tiempo y las dinámicas familiares cotidianas, situación que ha provocado, por ejemplo, que veamos niños comiendo desayunos deficientes nutricionalmente.

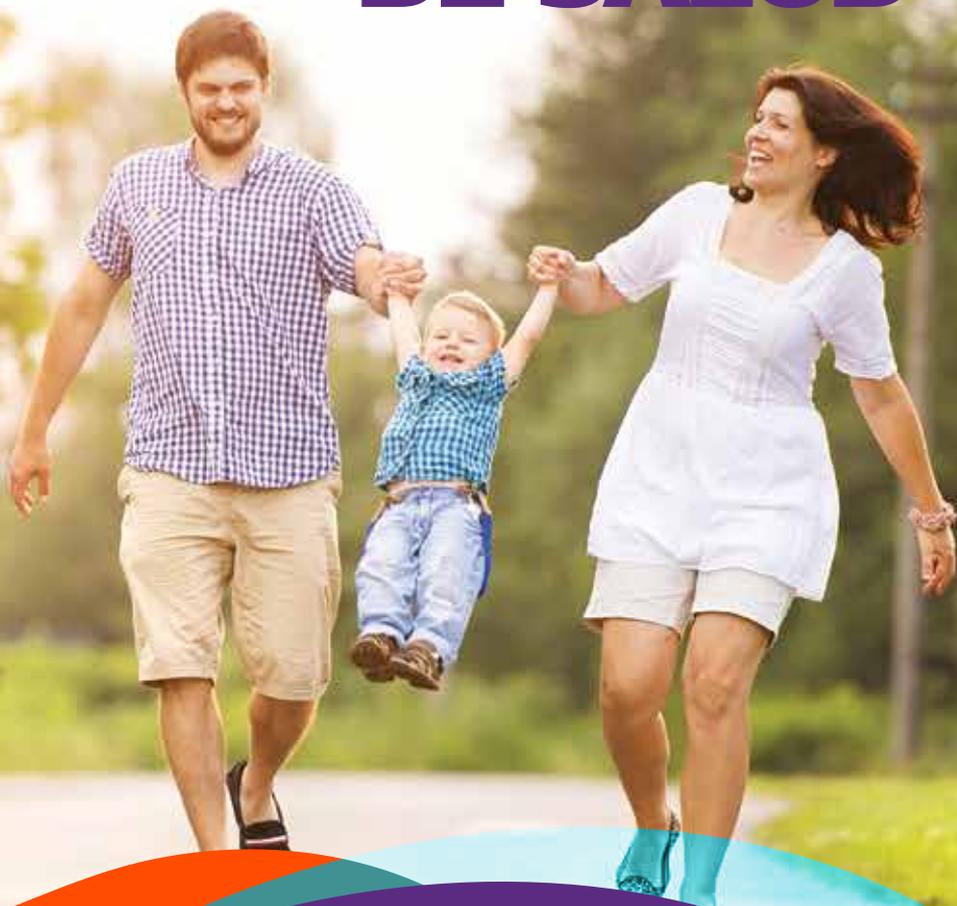
A raíz de esto, y conscientes de la importancia de una alimentación balanceada, nutritiva y variada, la cual le permita al niño(a) crecer y desarrollarse adecuadamente, en esta edición de Estilos de Vida Saludable le brindamos opciones de desayunos y meriendas, además de otras recomendaciones sobre la alimentación de los escolares.

Fuentes consultadas para este suplemento:

- Dra. Ana Elena Vargas Casafont, nutricionista pediátrica, Centro de Nutrición Larissa Páez.
- MSc. Marisol Chavarria Crespo, nutricionista pediátrica, NutriKids Salud Infantil.
- William Rubí Quirós, preparador físico, Caja Costarricense de Seguro Social.
- Organización Mundial de la Salud.
- Censo: Peso y Talla 2016



LA FELICIDAD ES UN SÍNTOMA DE SALUD



Busca siempre tener
más momentos de
alegría en tu vida.

Mondelēz
International

¿Por qué hay que prestar atención a la alimentación en escolares?

- Las necesidades nutricionales de los niños difieren de las de los adultos.

- Por ejemplo, los niños necesitan consumir muchas calorías y nutrientes para tener un crecimiento saludable, pero las cantidades van a ser menores que las de un adulto porque tienen un estómago más pequeño.

- Los escolares necesitan tener acceso a una amplia gama de vitaminas y minerales esenciales, por eso el consumo de al menos 5 porciones entre frutas y vegetales es muy recomendable en esta población.

- Se ha demostrado que cuantas más comidas se comparten en familia en edad escolar, más probabilidades tienen los pequeños de adquirir buenos hábitos alimentarios durante la edad adulta.



¿Cómo ayuda una buena alimentación en la escuela?



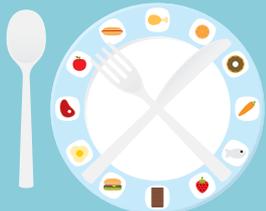
Proporciona energía.



Mejora la concentración.



Mantiene un metabolismo activo.



Cumple con los requerimientos calóricos diarios.



Regula el apetito y mantiene los niveles de azúcar estables durante el día.



Dale a **tu vida** movimiento

Practicá algún deporte, paseá al perro o visitá a tus amigos. Salí al mundo a ejercitar tu mente y cuerpo disfrutando cada momento.

Nos inspira verte vivir bien.



LAICA

¿Por qué es primordial el desayuno?



• Porque el organismo, que va a empezar a gastar energía, requiere el consumo de alimentos que le brinden esa energía que no ha tenido durante tantas horas sueño.

• Porque un desayuno balanceado mantiene a los niños alertas prestar atención a les brinda nutrientes y les permite mejorar su concentración y aprendizaje en la escuela.

• Si el niño no desayuna, aumenta la falta de concentración, el sueño y la fatiga, esto porque el cuerpo no tiene los nutrientes necesarios. Además, es más probable que se afecte su crecimiento y desarrollo.

• El niño que no desayuna es más propenso a padecer de sobrepeso y obesidad en la edad adulta.

Tips para lograr desayunos más nutritivos

• Procure preparar con anticipación o desde la noche anterior. Por ejemplo, conviene tener las frutas cortadas y listas para consumir.

• Si se suele consumir cereales, acompáñelos con una fruta siempre, y prefiera un cereal integral y lácteos descremados como leche o yogur.

• Un platillo sencillo que se prepara en minutos es: tortillas de maíz o pan integral (que se puede calentar fácilmente) acompañado de una fuente de proteína como el huevo o el queso.

• Trate de preparar un menú semanal con los alimentos disponibles en casa, de forma tal que el idear un desayuno nutritivo no sea una dificultad en las premuras de la mañana.



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

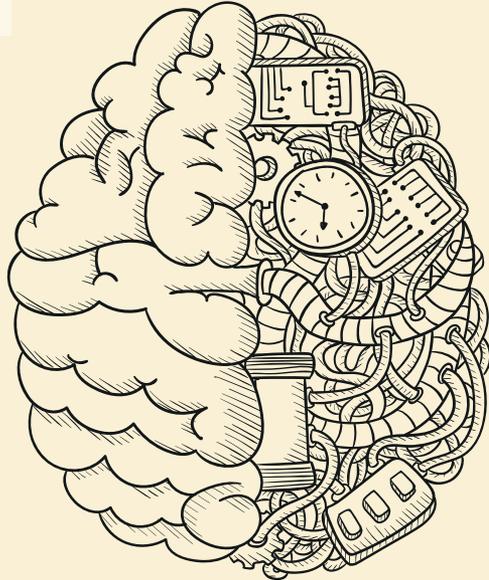
La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna durante los primeros 6 meses de vida del bebé y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias adecuadas hasta los 2 años de edad o más.



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





5 alimentos para estimular la atención y la memoria en escolares



- **Frutas enteras:** proporcionan el azúcar necesario para darle energía al cerebro. Es conveniente incluir frutas de colores variados y que se consuman en su forma más natural.



- **Vegetales:** proporcionan a los escolares importantes vitaminas, minerales, fibra y energía.



- **Granos integrales:** como el pan integral, arroz, frijoles, papa, camote, plátanos, etc., permiten mantener los niveles de azúcar y energía estables durante el día y mejorar la atención.



- **Alimentos ricos en hierro:** es un mineral importante para el aprendizaje y el desarrollo cerebral. Las fuentes ricas de hierro son las carnes, los mariscos, las verduras de hoja verde, las nueces y los frijoles, así como alimentos enriquecidos con hierro como cereales, pan y pasta.



- **Alimentos con Omega-3:** los ácidos grasos con Omega – 3 son un tipo de grasa necesaria en el cuerpo. Estos están presentes en el salmón, la trucha salmonada, el atún fresco, las nueces, la soya, las semillas o el aceite de linaza.



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.

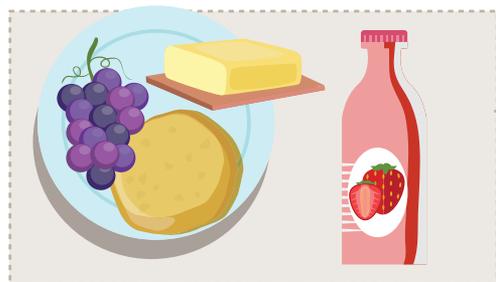
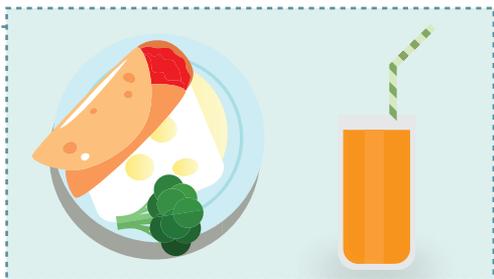
Coca-Cola® Costa Rica



5 ideas creativas de meriendas nutritivas

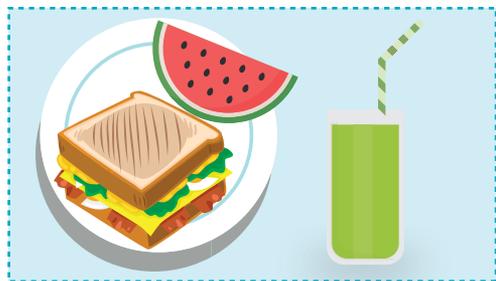
Proporcionar meriendas y almuerzos nutritivos conlleva a mejorar la salud y el bienestar nutricional de los niños, lo que les permite crecer y aprender bien, al tiempo que les ayuda a desarrollar buenos hábitos alimenticios para el resto de sus vidas.

- Wrap de tortilla de harina integral con frijoles molidos y queso, floretes de brócoli y jugo 100% natural.



- Bollito de pan integral con mantequilla de almendras, unas uvas y un yogur líquido bajo en azúcar

- Galleta integral de avena y pasas, una manzana en gajitos y leche descremada.



- Emparedado integral de tomate y queso crema liviano; unos trocitos de sandía y una limonada con poca azúcar.

- Tortillas de maíz tostadas con dip de atún, papaya en trocitos y agua.





Cosecha
momentos
inolvidables

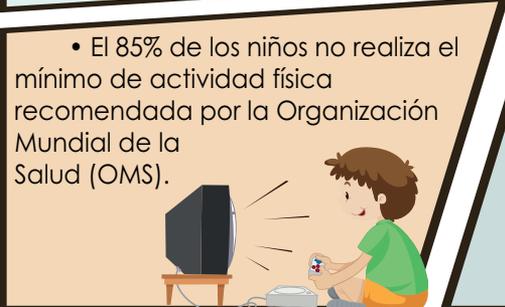
¿Ya revisó cuánto tiempo pasa sentado su hijo (a)?



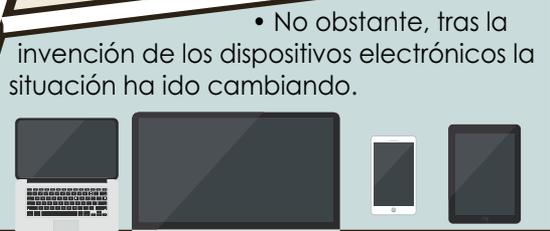
• El sedentarismo infantil ya es una epidemia a nivel mundial.



• Este fenómeno es relativamente nuevo, hasta hace poco tiempo, no era un problema que los infantes se movieran, al contrario el problema era "que no se estuvieran quietos".



• El 85% de los niños no realiza el mínimo de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



• No obstante, tras la invención de los dispositivos electrónicos la situación ha ido cambiando.

Por más actividad física en nuestros hijos



• Como responsables de los menores, los padres de familia debemos procurar que los hijos realicen al menos 60 minutos de actividad física.

• La clave para que los niños se interesen en el ejercicio es hacerlo divertido, y preferiblemente que ellos mismos escojan las actividades.

• Se recomienda hacer caminatas en familia o con el perro; pasear en el parque en bicicleta; bailar; saltar la suiza; andar en patines; jugar fútbol o jugar a atrapar a sus amigos, etc



• Lo ideal es promover la recreación al aire libre y limitarles el uso de tabletas, televisores, celulares, etc.

• Los especialistas advierten que los ejercicios cortos y espontáneos durante todo el día son los más eficaces.

DISFRUTA
de los buenos
momentos

DISFRUTA *amigos.*
a tus

CAFFÉ DE ALTURA



Montaña

 /cafemontanacr

 /acitudmontana

La mejor alimentación de nuestros hijos empieza por los padres

- Si la familia tiene buenos hábitos de alimentación y ejercicio, el menor los aprenderá fácilmente, y la probabilidad es de que mantengan estos buenos hábitos a largo plazo aumentan.

- Los padres de familia son el principal ejemplo a seguir para sus hijos.

- Por ejemplo, un padre activo tiene posibilidades de educar un niño activo, y si ambos padres son activos se duplica esa posibilidad.

- Sin embargo, si los hábitos de los padres no son saludables, el escolar recibirá mensajes confusos cuando estos le demanden hábitos saludables.

- Las actividades en conjunto como cuando se involucra a los niños en la compra de alimentos, e incluso en su preparación estos se animan más a consumirlos.



4 prácticas saludables para inculcar a nuestros hijos

- Consumir frutas y vegetales frescos todos los días.



- Hidratarse constantemente, principalmente con agua.



- Hacer actividad física como parte de la rutina diaria.

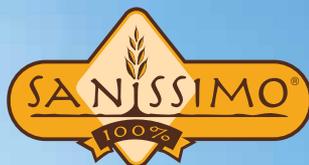


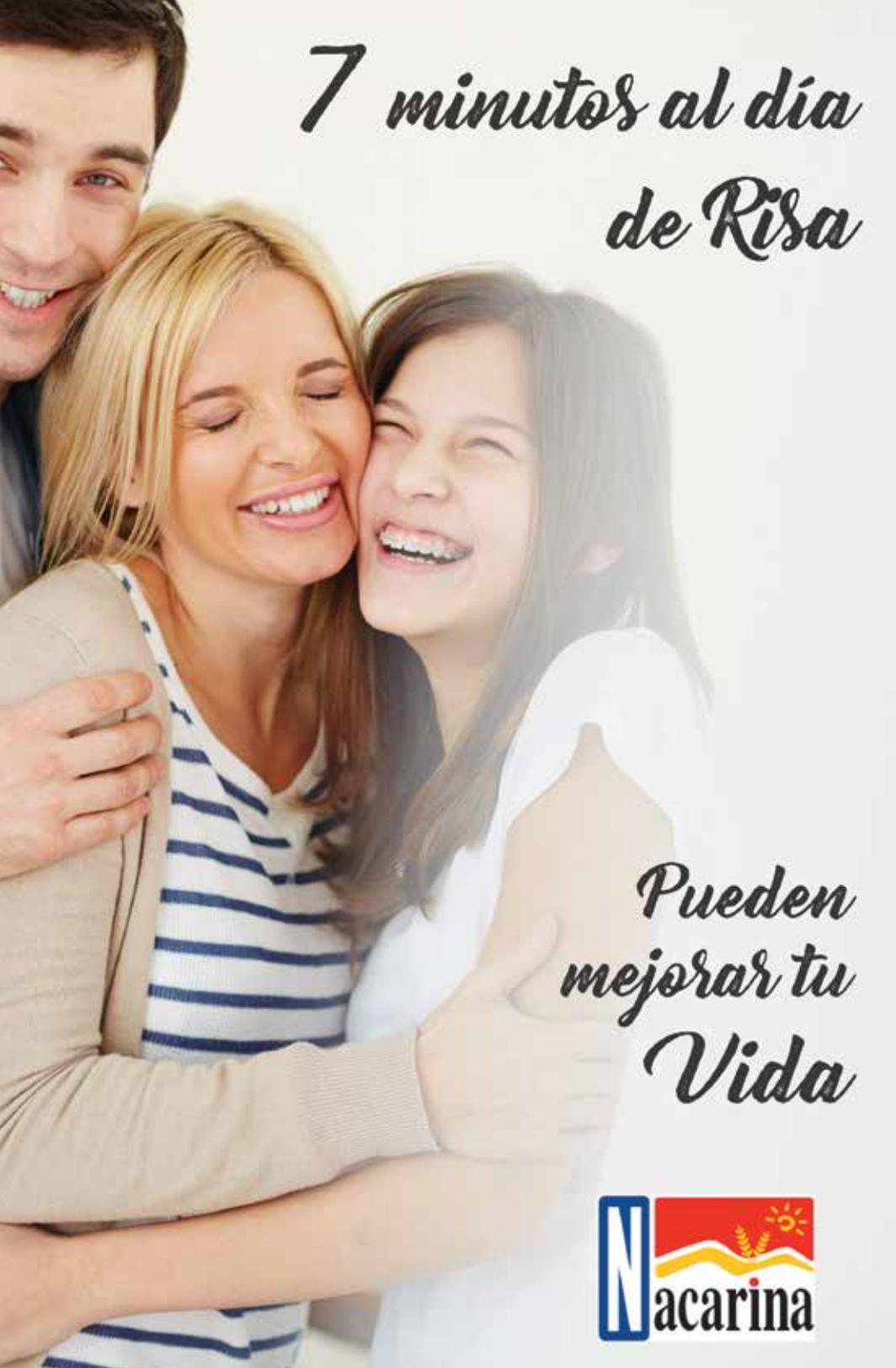
- Respetar los seis tiempos de comida (desayuno, almuerzo, cena, y dos meriendas), degustando platos equilibrados.



Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.
Esto te ayudará a regular tu metabolismo
y a conservar energía durante todo el día.

Un consejo de:



A photograph of a man on the left hugging two women. The woman in the middle has blonde hair and is wearing a blue and white striped shirt. The woman on the right has dark hair and is wearing a white top. They are all smiling and laughing. The background is a plain, light color.

*7 minutos al día
de Risa*

*Pueden
mejorar tu
Vida*

