

Come bien, vivirás mejor

Programa para
promover hábitos de
alimentación
saludables en cada
etapa de la vida.

Alimentación de 6 a 12 años.



Guías de Alimentación SEHC 2001. 00.00.03

Alimentación de 6 a 12 años



En esta etapa el desarrollo es continuo y armónico. Niños y niñas aumentan progresivamente su actividad intelectual, y producen mayor gasto calórico por la actividad física. Durante este periodo se establecen muchos hábitos alimentarios, gustos y aversiones. La familia, las amistades y los medios de comunicación (principalmente la televisión) influyen en sus elecciones.

En general aumenta la cantidad de alimentos que come y es el momento de insistir en la calidad de los mismos, evitando el consumo de bollería, dulces, "comida rápida" y facilitando que consuman alimentos de mayor calidad nutricional: leche, fruta, verdura, pan, pasta, legumbres, pescado.

Orientaciones para una alimentación sana

Es recomendable realizar cinco comidas al día. El desayuno es una de las comidas más importantes de cada día y debe contener alimentos variados para aportar la energía necesaria (aunque a pesar de ello, en muchas ocasiones suele ser insuficiente o incluso no se realiza). Un almuerzo es conveniente a media mañana. A mediodía la comida variada y atractiva resultará más apetitosa. La merienda después del colegio y una cena ligera y temprana facilitará las horas de sueño. Los alimentos que debe de tener una dieta son los siguientes.

- **Cereales (pan, arroz, maíz, pasta) y patatas:** de cuatro a seis raciones diarias (son la principal fuente de energía).
- **Frutas:** se recomiendan tres piezas al día. Es conveniente consumirlas con piel, lavándolas bien. Son un buen aporte de fibra.
- **Verduras y hortalizas:** dos raciones diarias, una de ellas en ensalada. Es preciso lavarlas bien. También son una importante fuente de fibra.
- **Leche y derivados (yogur, cuajada, queso, requesón):** tres raciones al día o de medio a un litro de leche diario.
- **Carnes, pescados:** dos raciones al día. Retirar la grasa visible de la carne y la piel de las aves. Son preferibles las carnes magras y conviene limitar el consumo de embutidos.
- **Legumbres:** dos raciones semanales.
- **Huevos,** no más de uno al día y de tres a cuatro a la semana.
- **Aceite de oliva:** de tres a cinco cucharadas soperas diarias.

Recomendaciones

La dieta debe ser variada y equilibrada adaptándola a la edad del niño y al grado de actividad física que desarrolla. Así garantizamos el aporte adecuado de las sustancias nutritivas que están en los alimentos.

- Se procurará realizar las comidas en familia, en un ambiente relajado, que sirva de momento de comunicación, evitando conectar la televisión durante las comidas. Es importante comer sentado, dedicando de 20 a 30 minutos, masticando bien los alimentos porque la digestión comienza en la boca.

- Reforzar la importancia del desayuno que mejora el rendimiento intelectual y físico. Para ello, se recomienda el consumo de cereales, pan, galletas (fuente de hidratos de carbono), de leche o derivados (proteínas), fruta (vitaminas) y evitar la bollería industrial (grasas saturadas).
- Es saludable en esta edad acostumbrar al consumo de las diferentes verduras, hortalizas, frutas y pescados. Es fundamental asegurar la ingesta de estos alimentos, complementando en los casos en que comen en el colegio, el menú del comedor escolar con las comidas que se realizan en casa.
- Se recomienda utilizar para cocinar aceite de oliva y evitar las comidas saladas.
- Es importante reducir el consumo de chucherías y bollería industrial que contribuyen a la obesidad y la caries, ya que tienen elevadas cantidades de azúcar y colesterol. Es conveniente limitar al mínimo el consumo de refrescos con cafeína y gas.
- Promover el ejercicio físico, a ser posible al aire libre, estimulará el apetito y evitará el sedentarismo generado por el consumo excesivo de televisión y ordenador. Es fundamental educar en estilos saludables que prevengan el consumo de alcohol y tabaco, a través de ejemplos familiares coherentes.

Ejemplo de una dieta

Desayuno:

- Un tazón de leche entera.
- Una fruta o un zumo.
- Una rebanada de pan con jamón serrano o cereales o pan con aceite.

Comida:

- Un plato de lentejas con arroz o verdura con patatas o pasta.
- Carne o pescado con una ensalada.
- Dos rebanadas de pan.
- Un vaso de leche.
- Una fruta.

Merienda:

- Un zumo o una fruta.
- Un bocadillo.

Cena:

- Ensalada o sopa.
- Huevo o pescado o carne (en función de lo que haya tomado para comer).
- Una fruta.
- Un vaso de leche o yogur o queso.

