

Decembro 2022

CEIP Casás



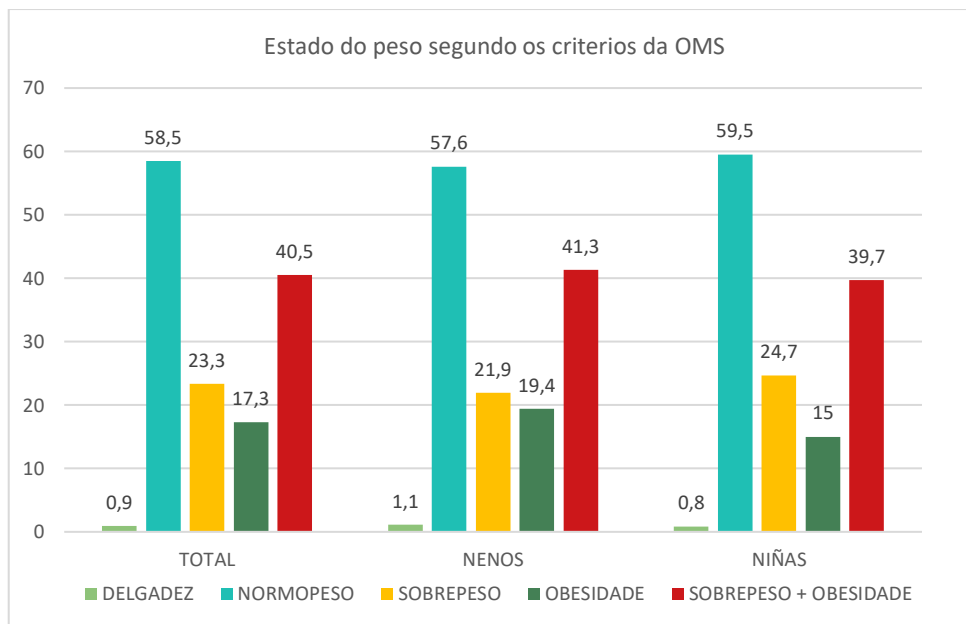
Dietistas-Nutricionistas

Índice

A obesidade infantil e a importancia dunha alimentación saudable.....	2
Guías nutricionais	5
Comensais.....	8
Avisos importantes.....	9
Recursos.....	15

A obesidade infantil e a importancia dunha alimentación saudable

Segundo os datos recollidos no Estudo Aladino (Estudo de Vixilancia do Crecemento, Nutrición, Actividade Física, Desenvolvemento Infantil e Obesidade en España) de 2019, a situación do peso segundo os criterios da OMS é a seguinte:

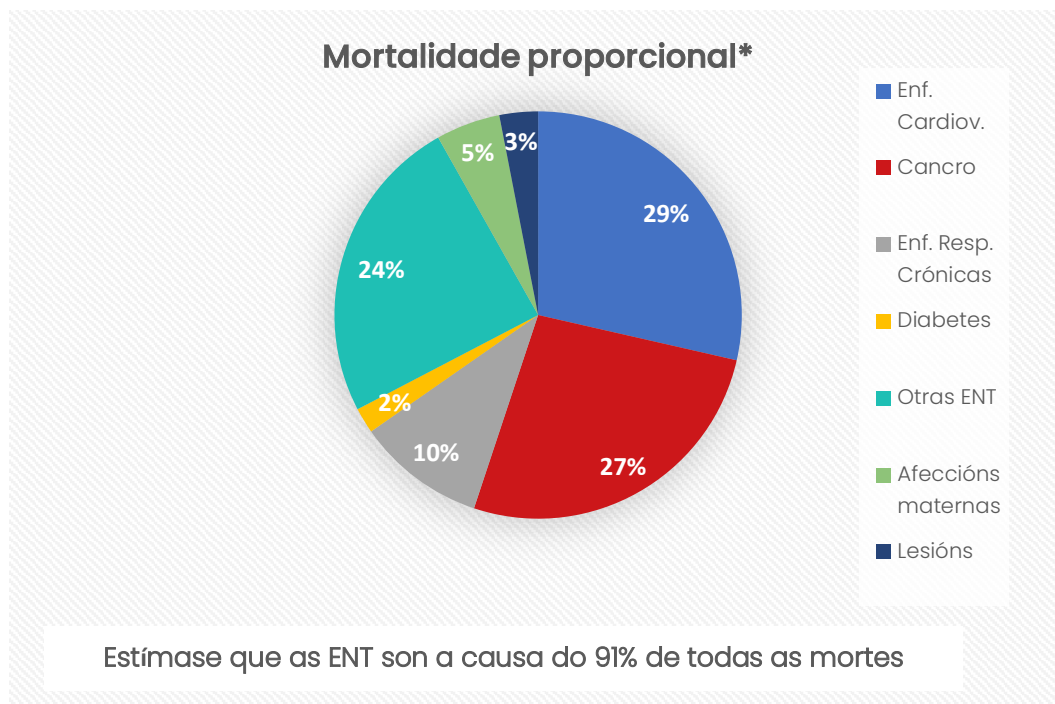


Como se pode ver no gráfico, aproximadamente o 41% dos neno/as españois teñen sobrepeso ou obesidade ¿Debería preocuparnos isto? Pois a resposta é clara e breve: SI, E MOITO.

Segundo a OMS, os nenos con obesidade teñen máis probabilidades de desenvolver unha serie de problemas de saúde na idade adulta. Entre eles:

- enfermidade do corazón;
- resistencia á insulina (moitas veces un sinal precoz de diabetes inminente)
- trastornos musculoesqueléticos (especialmente a artrose, unha enfermidade dexenerativa moi incapacitante que afecta ás articulacións);
- algúns tipos de cancro (endometrio, mama e colon);
- discapacidade.

Asociados a estes datos e declaracións da OMS, podemos comentar os datos recollidos no documento da Organización Mundial da Saúde - Perfis dos Países das ENT, 2018. Móstranos como as **Enfermidades Non Transmisibles (ENT)** representan o **91% das mortes en España**.



Como se pode observar no gráfico, as que representan un maior % son as enfermidades cardiovasculares e o cancro, sumando o 56% das mortes en España. ¿E como están todos estes datos relacionados cos menús do CEIP Casás?

Pois, nese mesmo documento do que se extraen os datos do gráfico pódense ver cales son os factores de risco, entre eles o consumo de tabaco, o alcol, a inactividade física, a hipertensión, a diabetes ou a obesidade.

Como se pode observar, **varios destes factores están directamente asociados á alimentación**, polo que consideramos fundamental que os organismos e entidades públicas tomen conciencia da importancia da alimentación saudable nas actividades dirixidas á infancia. Para previr eficazmente o avance imparable desta pandemia, chamada obesidade.

A OMS indica que unha **dieta saudable** contribúe a protexernos da desnutrición en todas as súas formas, así como das enfermidades non transmisibles, entre elas a diabetes, as enfermidades cardíacas, os ictus e o cancro.

En todo o mundo, as dietas pouco saudables e a falta de actividade física están entre os principais factores de risco para a saúde. Polo tanto, refírese a varios factores clave que se deben ter en conta:

- A **inxesta calórica** debe equilibrarse co gasto calórico. Para evitar un aumento de peso non saudable, a graxa non debe exceder o 30% da inxestión calórica total.
- A **inxesta de graxas** saturadas debe representar menos do 10% da inxestión calórica total, e a de graxas trans menos do 1%; Para iso, debe modificarse a inxestión de graxas para reducir as graxas saturadas e trans en favor das graxas insaturadas, co obxectivo final de eliminar as graxas trans de produción industrial.

Para iso, é fundamental limitar o consumo de carnes vermellas e minimizar os alimentos ultraprocesados como pastelería, embutidos ou embutidos.

- Limitar a **inxección de azucre libre** a menos do 10% da inxección calórica total forma parte dunha dieta saudable. Para obter maiores beneficios recoméndase reducir o seu consumo a menos do 5% da inxección calórica total. Este azucre libre atópase de forma desproporcionada en sobremesas lácteas, cereais de almorzo, galletas e tamén en zumes e batidos. Atópase de forma natural nos zumes caseiros cando o azucre se libera dos propios alimentos, polo tanto, o consumo de froitas enteiras nunca debe substituírse polos seus zumes.
- Manter a **inxección de sal** por debaixo dos 5 gramos ao día (equivalente a menos de 2 g de sodio ao día) axuda a previr a hipertensión e reduce o risco de enfermidades cardíacas e ictus na poboación adulta. Segundo un estudo realizado por AECOSAN, "Contido en sal dos alimentos en España. 2012", calcúlase que máis do 70% do sal que se consume na dieta procede de alimentos procesados. O consumo medio diario de sal en España foi estimado por un estudo realizado pola AECOSAN, en 9,8 g. Polo tanto, as recomendacións da OMS están practicamente duplicadas. Do mesmo xeito que co azucre, a maior parte do sal que se consume procede de alimentos ultraprocesados, incluíndo embutidos, embutidos, snacks e pan.

Guías nutricionais

Para a elaboración destes menús utilizamos como guías nutricionais de referencia os seguintes documentos:

- 🌱 El Plato para comer Saludable para niños, Harvard University, 2015.
- 🌱 [La Alimentación saludable en la etapa escolar](#). Guía para familias y escuelas, 2020. Agencia de Salud Pública de Cataluña.

E como ferramenta básica usamos o Plato de Nutricoles, baseado no [plato saludable de Harvard](#).

O prato é un símil de como deben ser as nosas principais comidas, iso non quere dicir que todos os alimentos deban estar no mesmo prato, pero si respectar as proporcións.



Polo menos o **50% da ración debe estar formada por vexetais**, xa que son alimentos ricos en minerais, vitaminas e fibra. Escollendo sempre que sexa posible, **verduras frescas, de tempada e de proximidade** (é dicir, canto máis preto estea o campo da túa mesa, mellor).

Algúns exemplos son: acelgas, alcachofas, apio, berenxenas, brócolis, cabaciñas, cardos, cebolas, cogomelos, repolos, coles de Bruxelas, coliflor, escarolas, espárragos, espinacas, xudías verdes, pepinos, pementos, porro, rabanos, tomate, cenoria...

Aquí podes incluír froita e o ideal sería consumir polo menos **3 pezas ao día**. Non é obrigatorio consumilos despois do xantar e a cea, pero a opción pódese dar no almorzo, a media mañá ou como merenda. No caso de que se tome esa sobremesa, é a opción ideal.

O **25% do prato está composto por cereais integrais e tubérculos**. Hai que salientar a mención de integral ou de grao enteiro, xa que, a través deles, conseguimos máis

beneficios nutricionais que se escollemos grans refinados. Por iso, ao paso do tempo iranse incorporando pastas e fariñas integrais.

Dentro dos cereais integrais atopamos: avea, amaranto, arroz integral, bulgur, cebada enteira, centeo enteiro, espelta enteira, kamut, millo, millo, quinoa, trigo integral, trigo sarraceno... e calquera fariña, pan ou pasta elaborada con estes materiais. curmáns. Os tubérculos máis coñecidos son: a batata e a pataca.

O **25% restante dedicámolo a proteínas saudables**, destinando a metade a proteínas de orixe animal e a outra metade ás de orixe vexetal. Escollendo sempre alimentos de máxima calidade, carne de gando non intensivo, peixe salvaxe e ovos de galiña ecolóxica ou de galiña campera. Evitaremos todo o relacionado cos embutidos e as carnes procesadas.

Esta diferenciación entre proteínas animais e vexetais pareceu interesante de revisar, debido ao consumo excesivo de alimentos proteicos de orixe animal, en detrimento dos de orixe vexetal.

Proteína animal:

- 🌱 Carnes brancas: coello, pavo, polo...
- 🌱 Carnes vermellas magras: tenreira, porco, cordeiro, poldro, tenreira,...
- 🌱 Peixes brancos: bacallau, bacallau, dourada, congro, dourada, galo, robaliza, pescada, rape, rodaballo...
- 🌱 Peixe azuis: atún, bonito, anchoa, emperador, peixe espada, sardiña, troita...
- 🌱 Mariscos: ameixas, berberechos, lagosta, cangrexo, luras, camaróns, centola, cigala, gambas, lagostinos, gambas, mexillóns, cangrexos, ostras, percebe, polbo, chocos, vieiras...
- 🌱 Ovos.
- 🌱 Lácteos: leite enteiro, iogur natural sen azucre nin edulcorante e queixos de calidade.

Proteína vexetal:

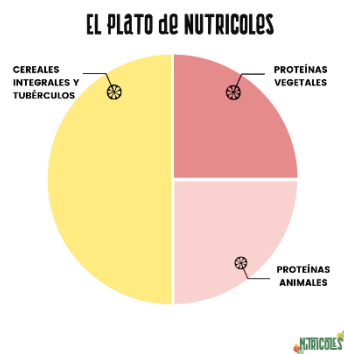
- 🌱 Leguminosas: algarroba, garavanzos, chícharos, fabas, lentellas...
- 🌱 Froitos secos: améndoas, abelás, cacahuetes, noces, piñóns, pistachos...
- 🌱 Sementes: chíia, cabaza, xirasol, liño, sésamo...

Evitaremos as **graxas** insalubres, e centraremos o noso consumo no aceite de oliva virxe extra (AOVE), aínda que o aguacate, os froitos secos e o peixe oleoso tamén contan como graxa de boa calidade (pero estas últimas xa están situadas na parte destinada ás proteínas).

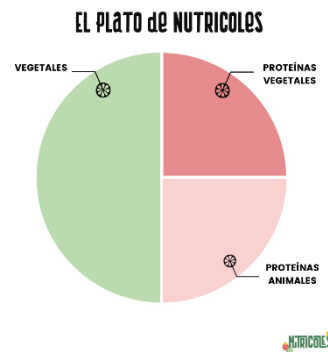
A única bebida recomendada, tanto coas comidas como fóra destas, é a **auga**.

Como é o caso destes menús que inclúen 2 pratos, hai varias opcións para adaptalo a un prato saudable:

- Escoller un prato vexetal completo e outro que conteña a mesma cantidade de cereais integrais e proteínas. Sendo as dúas placas da mesma medida. Por exemplo: primeiro ensalada e peixe con patacas ao forno de segundo.



- Escoller un primeiro prato, cuxo contido sexa metade vexetais e metade cereais integrais; e un segundo prato que cumpre a proporción 50% vexetais, 50% proteína. Por exemplo: pasta integral con pisto de vexetais de primeiro con salmón con ensalada de segundo.



Comensais

Estes menús están dirixidos aos comensais do CEIP Casás. Son nenos e nenas de entre 3 e 12 anos.

O menú é apto para adultos, polo que os educadores e auxiliares responsables verán cubertas as súas necesidades nutricionais. Para os máis pequenos, as racións recomendadas calcúlanse segundo os seguintes datos:

- 3-6 anos: 50% da ración de adultos.
- 6-9 anos: 75% da ración de adultos.
- A partir dos 10 anos igual que un adulto.

Estas son algunhas recomendacións, para poder xestionar a cantidade de alimentos que se compran e se preparan. Pero un dos piares fundamentais de Nutricoles é que se respecte en todo momento o **mecanismo de saciedade da fame** co que nacen todos os seres humanos. É fundamental para que a alimentación sexa saudable e permita previr patoloxías e trastornos asociados á relación coa alimentación.

Por iso, nunca se debe obrigir a comer a un menor, nin chantaxear nin subornar con premios para que “rematen o prato”. Estes comportamentos permiten a adquisición de hábitos contraditorios para unha adecuada relación coa alimentación, provocando un maior índice de obesidade na idade adulta.

Avisos importantes

En todos os menús do comedor do CEIP Casás non se indica expresamente a **froita** que se inclúe de sobremesa. Porque non sempre é posible cumprir cunha planificación pechada, debido á dispoñibilidade do produto no punto óptimo de maduración para o consumo.

Nas **ensaladas** presentes no menú de este mes e nos seguintes, non se detallan os ingredientes, para facilitar a lectura da táboa. Pero a continuación, procedemos a expoñer os ingredientes presentes:

- **Ensalada 1:** leituga, tomate, cenoria, cebola, olivas, queixo e pasas.
- **Ensalada 2:** leituga, tomate, millo, sésamo, remolacha e noces.
- **Ensalada 3:** leituga, tomate, cebola, cenoria, olivas e froita de tempada.
- **Ensalada 4 de outono:** leituga, tomate, millo, noces e mazá.
- **Ensalada 5:** espinaca, pera, queixo, cenoria e remolacha.
- **Ensalada de garavanzos:** mestura de leituga, garavanzos, noces, froita de tempada e queixo fresco.
- **Ensalada de lentellas:** tomate, cenoria relada, lentellas, millo e olivas.
- **Ensalada de pasta:** espinacas, millo, tomate, chícharos, cenoria e pasta.
- **Ensalada de arroz:** tomate, cebola, cenoria, chícharos, pemento, atún e arroz.
- **Ensaladilla rusa:** pataca, chícharos, feixóns, cenoria, tomate, cebola, ovo, atún e olivas.

Cada planificación mensual do comedor vai acompañada dunha **proposta de cea** para os 5 días da semana. Nesta proposta hai algunhas receitas que este signo ®. Quere dicir, que nas follas que encontras a continuación, mostrámosche as receitas totalmente detalladas con ingredientes e pasos para a preparación.

Tamén, encontrarás outras subliñadas. Se premes enriba de liña, envíache a nosa conta de instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración de receita. Todas estas receitas do noso instagram son receitas rápidas, que podes facer en menos de 10 minutos.

Se queres buscar ou ter máis ideas saudables, tes varios ebooks que podes descargar de balde na nosa web: [recursos gratuitos](#). Atoparás moitas receitas de ideas doces e salgadas, para todas as horas do día, e actividades para promover un ambiente saudable para os máis cativos da casa.

Podes seguirmos en [Instagram](#) ou [Facebook](#), onde compartimos moitas máis receitas, ideas e trucos.

FALAFEL



Ingredientes

- 500g de garbanzos crudos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 cdas de perejil fresco
- 2 cditas de comino molido
- Pan rallado
- 1 vaso de agua
- 1 cdita de levadura
- AOVE
- Sal yodada

Elaboración

- Poner 8 horas en remojo los garbanzos crudos.
- Colocar los garbanzos escurridos y el resto de los ingredientes, menos la levadura y el pan rallado, en un procesador de alimentos y triturar bien.
- Mezclar la masa obtenida con la levadura.
- Ir añadiendo pan rallado hasta conseguir una masa maleable.
- Formar las bolitas de tamaño pequeño con las manos o con ayuda de una cuchara.
- Freír las bolas en abundante aceite o asar en el horno.
- Dejar sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite y listas para disfrutar.



NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



BRAVAS DE CALABAZA



Ingredientes

- 500g de calabaza cacahuete
- Hierbas provenzales
- Orégano
- Cebolla en polvo
- Pimentón dulce
- AOVE
- Sal yodada

Para la salsa:

- 1 yogur griego natural
- Cebolla en polvo
- Pimentón dulce (o picante)
- Mostaza en grano

Elaboración

- Pelar y cortar la calabaza en dados.
- Poner en un bol y añadir todas las especias, el AOVE y la sal y mezclar muy bien.
- Colocar en la bandeja de horno y cocinar a 180°C durante 20 min.
- Para acabar de dorar, subir el horno a 200°C durante 5 min más.

Para la salsa:

- Poner en un bol todos los ingredientes y batir hasta mezclar.
- Acompañar con la salsa y disfrutar!



NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



PIZZAS DE CALABACÍN



Ingredientes

- 1 calabacín
- 1 tomate
- Queso parmesano rallado
- Orégano
- Sal yodada

Para el topping:

- Todas las verduras que quieras: zanahoria, pepinillos, cebolla, brócoli, granos de maíz
- Puedes añadir proteínas: atún, huevo, jamón...

Elaboración

- Cortar el calabacín en rodajas de 1cm de grosor y sazonar con una pizca de sal.
- Colocar en un plato las rodajas y cocinar en el micro 3-4 min a potencia máxima.
- Montar encima las rodajas de tomate, espolvorear con orégano y queso parmesano rallado.
- A continuación "crear" tus minipizzas con las verduras que quieras y por ultimo cocinar 1-2 min más en el micro.



NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



Nos menús están os **alérxenos** indicados con números entre parénteses. Abaixo está a lenda dos alérxenos.



1. Cacahuete e produtos a base de cacahuete



2. Cereais que conteñen glute



3. Crustáceos



4. Moluscos



5. Dióxido de xofre e sulfitos (Algunhas marcas de olivas poden conter sul



6. Froitos de cáscara



7. Leite ou produtos lácteos



8. Ovo



9. Peixe



10. Soia



11. Apio



12. Sésamo



13. Mostaza



14. Lupins

Ademais, informamos que o día 13 de decembro de 18-20h, terá lugar unha charla sobre "alimentación saudable na escola e na casa". Esta será de balde, pero é necesario confirmar asistencia mediante a ANPA do centro.



Natalia Hospido, dietista-nutricionista Nº Col GA00110