



Alimentación escolar saludable

Intervención en alimentación/nutrición



Elaborado por Daniela Muñoz Gómez

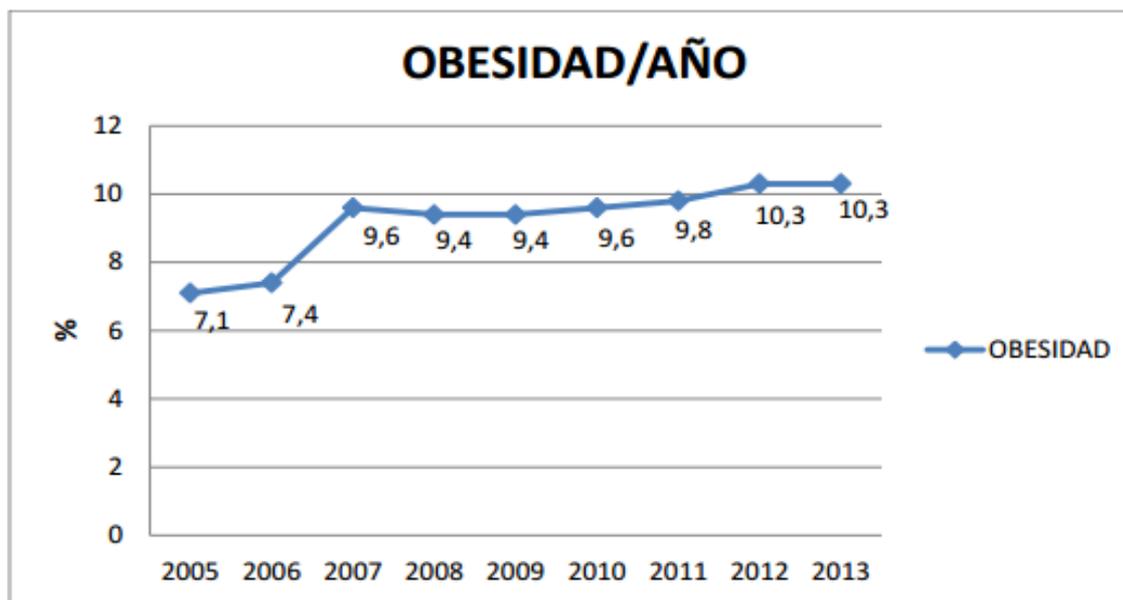
Nutricionista

Marzo de 2016

Antecedentes

- La obesidad y el sobrepeso son problemas cada día más preocupantes en nuestro país, ya que su tendencia se mantiene en alza

Grafico 2. Tendencia nacional de la obesidad, en el menor de 6 años.

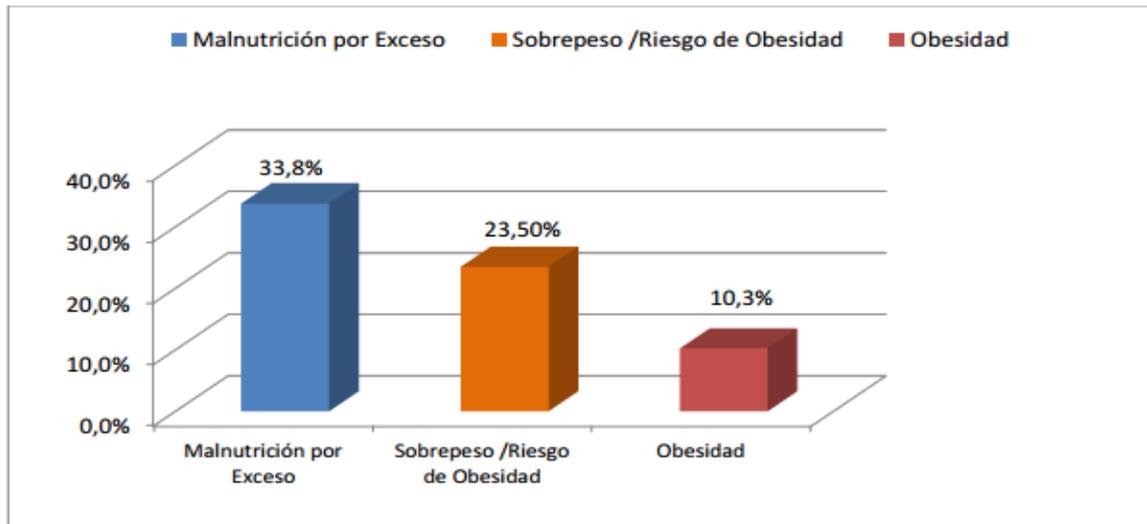


Fuente: DEIS.

Antecedentes

- ▶ La prevalencia de malnutrición por exceso a diciembre del 2013 en el menor de 6 años, implica que 1 de cada 3 niños la padecen

Gráfico 3. Malnutrición por exceso (sobrepeso+ obesidad) en el menor de 6 años en el país, diciembre 2013.



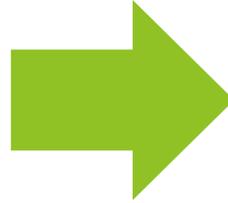
Fuente: DEIS, diciembre, 2013.

Antecedentes

- ▶ El problema de la obesidad en los niños ha aumentado considerablemente en Chile durante los últimos años
- ▶ Los niños con sobrepeso tienden a convertirse en adultos con sobrepeso
- ▶ Es por esto, que la escuela ha instaurado la iniciativa de alimentación escolar saludable para así, asegurar el acceso a la alimentación adecuada en la colación y almuerzo para favorecer la adquisición de hábitos alimentarios saludables y un buen aprendizaje; además de controlar la malnutrición y evitar en un futuro que sean adultos obesos.

Objetivos del proyecto

instaurar una intervención alimentaria/nutricional para así mantener a los alumnos del colegio en un estado nutricional óptimo



entrega de material educativo a todos los alumnos o apoderados con el fin de que puedan comprender y aplicar a sus vidas el concepto de alimentación saludable



establecer menús saludables para ayudar a los apoderados en la selección de alimentos saludables para preparar la colación y/o almuerzo escolar



Metodología de Trabajo

- ▶ Elaboración de material educativo:
Se entregaran en forma de trípticos separados por edad
- ▶ Preescolar: 4 a 5 años, dirigidos a apoderados
- ▶ Escolar: 6 a 10 años, dirigidos a apoderados
- ▶ Adolescente: 11 a 15 años, dirigido a alumnos

Metodología de Trabajo

- ▶ Elaborar Programas de menús saludables de colaciones y/o almuerzo:

Se trabajará en la elaboración de menús saludables conforme a las características del grupo objetivo separados por edades:

Grupo etario	Tiempo de comida
Preescolar: 4 a 5 años	Colaciones
Escolar: 6 a 7 años 8 a 10 años	Colaciones Colaciones y almuerzo
Adolecente: 11 a 15 años	Colaciones y almuerzo

Los menús serán entregados de forma mensual en reunión de apoderados

Alimentación y nutrición en edad escolar

Necesidades nutricionales

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños.

Alimentación saludable

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada. Hablamos de alimentación saludable cuando lo que se come entrega todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

Hábitos alimentarios

- ▶ La alimentación de los niños mayores de 2 años debe estar basada en las guías alimentarias para la población chilena
- ▶ Lo ideal es consumir 4 comidas al día más colaciones saludables

Desayuno



Almuerzo



Once



cena



colación



Guías alimentarias para la población chilena

- ▶ Las Guías Alimentarias para la Población Chilena actualizadas el año 2013 son las siguientes:

1. come sano y realiza actividad física diariamente.

2. Pasa menos tiempo frente al computador o la televisión y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.

3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.

4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.

5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.

6. Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.

7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces en el día lácteos bajos en grasa y azúcar.

8. Come pescado al horno a la plancha, 2 veces por semana.

9. Consume legumbres al menos dos veces por semana

10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.

11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Guías alimentarias para la población chilena

- ▶ Gráfica de las guías alimentarias
- ▶ El nuevo plato alimentario que reemplazó a la pirámide alimentaria



Evita estos alimentos



Nutrientes esenciales

- ▶ Son sustancias químicas que el organismo necesita recibir con los alimentos, porque no es capaz de producirlas.
- ▶ Los nutrientes son las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, vitaminas, minerales y el agua.

Proteínas		
¿para qué sirven?	Alimentos ricos en proteínas	
	Origen animal	Origen vegetal
<ul style="list-style-type: none">• Para crecer• Formar y reparar órganos y tejidos, como músculos, pelo, piel y uñas.• Para tener defensas contra enfermedades	<ul style="list-style-type: none">• Leche yogurt, queso• Huevos• Carnes de pescado, pollo, pavo, vacuno entre otras	<ul style="list-style-type: none">• Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas• Nueces, almendras, maní• Fideos, pan, arroz.



Nutrientes esenciales

Hidratos de carbono	
¿para qué sirven?	Alimentos ricos en hidratos de carbono
	Se encuentran sólo en alimentos de origen vegetal
<ul style="list-style-type: none">• Te aportan la energía que necesitas para estudiar, hacer deporte, etc.• Cereales, legumbres y papas también aportan fibra, importante para la salud y digestión	<ul style="list-style-type: none">• Azúcar y todos los alimentos preparados con azúcar• Cereales como arroz, avena, choclo, mote y alimento elaborados con harina de trigo, como fideos, sémola, pan, galletas• Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas, habas• papas



Nutrientes esenciales

Lípidos: aceites y grasas		
¿para que sirven?	Alimentos ricos en aceites y grasas	
	Origen animal	Origen vegetal
<ul style="list-style-type: none">• Te aportan gran cantidad de calorías• Te sirven para transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E y K• Las grasas provenientes de pescados y mariscos como también los aceites vegetales proporcionan sustancias necesarias para el crecimiento y desarrollo normal	<ul style="list-style-type: none">• Manteca• Mantequilla y margarina• Crema de leche• Grasa de las carnes• Yema del huevo• Leche entera	<ul style="list-style-type: none">• Aceite de maravilla, oliva, soya, maíz, pepita de uva• Margarina 100% vegetal• Paltas• Aceitunas• Nueces, almendras, maní• Chocolate



Nutrientes esenciales

Vitaminas

¿Para qué sirven?

- Para protegerte de las infecciones
- Para ayudarte a mantener sana tu vista, tu piel, vasos sanguíneos y otros tejidos del cuerpo

Alimentos ricos en vitaminas

- Frutas
- Verduras
- Alimentos enriquecidos con vitaminas
- Cereales integrales



Nutrientes esenciales

Minerales			
¿Para qué sirven?	Algunos minerales	Función	Alimentos
Los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos	Calcio	El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes	Lácteos y vegetales de hoja verde oscuro.
	Hierro	Es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.	Carnes , mariscos, legumbres, cereales integrales
	Zinc	Es importante para el crecimiento y defensa del organismo.	Carnes, mariscos, frutos secos como el maní y las nueces



Nutrientes esenciales

Agua	
¿Para qué sirve?	Alimentos que lo contienen
<ul style="list-style-type: none">• Mantener la temperatura del cuerpo• Transportar o llevar las nutrientes a las células y tejidos del cuerpo• Eliminar desechos del organismo	Se encuentra como tal en la naturaleza y en la mayoría de los alimentos en diferente cantidad, las verduras, las frutas y la leche son los alimentos que más agua contienen.



Gracias!

