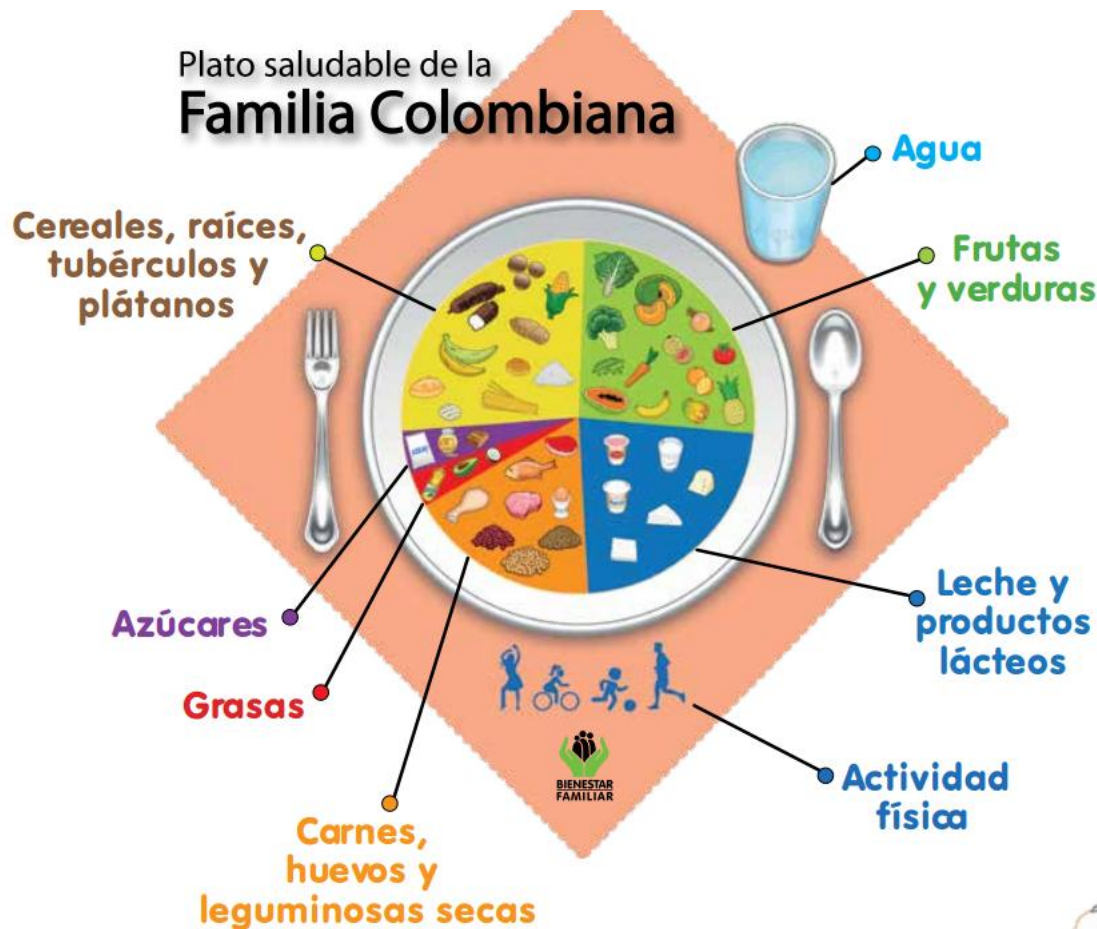


Hábitos Alimentarios Saludables

ND Carolina Bohórquez
Universidad Nacional de Colombia
Especialista en Gerencia de Proyectos

Clasificación de los alimentos






Proceso de alimentación según la edad

Edad	Alimentos	Consistencia	Cuando esta listo?
0 a 6 meses	Leche materna	Líquida	Puede tragar
6 meses a 8 meses	Leche materna + Vegetales Frutas Carnes Cereales Tubérculos	Purés Trozos Alimentos que pueda coger con los dedos	Puede mantener la cabeza erguida por sí solo. Puede sentarse bien en su sillita alta para comer. Es capaz de hacer movimientos de masticado. Muestra un aumento significativo de peso (ha duplicado el peso que tuvo al nacer). Muestra interés en la comida. Puede cerrar la boca cuando introduces una cuchara en su boca. Puede llevar la comida de adelante hacia atrás en su boca. Puede mover la lengua de un lado a otro. Está perdiendo el reflejo de sacar la comida de la boca con la lengua (reflejo de extrusión).
9 meses a 12 meses	Leche Materna + Yogurth Queso Pescado Yema	Trozos Cuadros Tiras	Le resulta más fácil tragar la comida. Tiene más dientes. Ha dejado de sacar la comida de su boca con la lengua (reflejo de extrusión). Intenta usar una cuchara.
Mayores de 1 año	Todos	Sólida - Entera Trozos Desgarre	Alimentación familiar



Porciones por alimento

Grupo de Alimentos	Alimento	Imagen	Peso aprox. de una porción
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos.	Almojábana pequeña		31g
	Arepa blanca		45g
	Arroz blanco		100g
	Pan blanco		40g

Porciones por alimento

2. Verduras y frutas.	Verduras cocidas (habichuela y zanahoria)		70g
	Papaya		150g
3. Leche y productos lácteos	Queso		30g

Porciones por alimento

Grupo de Alimentos	Alimento	Imagen	Peso aprox. de una porción
4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carne de res		80g
	Pierna pernil de pollo		116g
	Huevo revuelto		50g
	Frijol cabecita negra		120g

Porciones por alimento

5. Grasas	Aguacate		80g
6. Azúcares	Panela		55g

























Fuente: Universidad Industrial de Santander. Escuela de Nutrición y Dietética, Observatorio Epidemiológico de Enfermedades Cardiovasculares, Centro de Investigaciones Epidemiológicas. Atlas fotográfico de porciones para cuantificar el consumo de alimentos y nutrientes. 2011.

Numero de porciones al día

Grupo de alimentos / grupo de edad	Niños y niñas		Jóvenes			Personas adultas		
	2 - 5 años	6 - 9 años	10 - 13 años	14 - 17 años		18 - 59 años	> 60 años	
	Niños y niñas	Niños y niñas	Niños y niñas	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres y mujeres
1. Cereales, tubérculos, raíces y plátanos.	3,5	4,0	5,5	8,5	6,0	8,0	6,0	5,5
2. Verduras y frutas.	2,0	2,5	3,5	5,5	4,0	5,0	4,0	3,5
3. Leche y productos lácteos.	2,0	2,5	3,5	5,0	3,5	5,0	3,5	3,5
4. Carnes, huevos y leguminosas secas.	4,5	5,0	6,0	8,0	6,5	7,5	6,5	6,0
5. Grasas.	3,0	3,0	4,0	5,0	4,0	5,0	4,0	5,0
6. Azúcares.	1,0	2,0	3,0	3,5	3,0	3,0	3,0	3,0

Fuente: Equipo académico del CTNGA, ICBF y FAO - 2013.







Numero de cucharaditas de azúcar en diferentes bebidas industrializadas

Producto	Cucharaditas de azúcar					
Bebida energizante*500cc						
Gelatina*90g						
Bebida industrial de te*200cc						
Refreso de fruta pasteurizado*200cc						
Gaseosa*200cc						
Bebida hidratante*500cc						

Fuente: Elaboración CTNGA a partir de información nutricional de productos comercializados en el mercado colombiano.

Grasa oculta en algunos productos industrializados

Cuadro 8. Grasa oculta en algunos productos industrializados

Producto	Contenido de grasa en cucharaditas					
Galletas con crema 36g (4 unidades)						
Croissant 40g (1 unidad)						
Salchicha estandar 50g (2unidades)						
Paleta de crema con cobertura de chocolate 70g (1 unidad)						
Hamburguesa de carne de res con queso 180g (1 unidad)						

Fuente: Elaboración CTNGA a partir de información nutricional de productos comercializados en el mercado colombiano.

Algunas actividades con su gasto energético (Kcal/hora)

Actividades - Grado de esfuerzo de leve a severo	kcal/hora
Estiramientos / yoga	184
Caminar de paseo	184
Caminar con el perro	221
Caminar bajando escaleras	221
Caminar moderadamente rápido (4.5 km/h)	243
Ejercicios musculares suaves	257
Bicicleta paseo (< 16 km/h)	294
Aeróbico acuático / ejercicios musculares	294
Baile	353
Caminar rápido (6.0 km/h)	368
Gimnasio general	404
Bicicleta (esfuerzo ligero: 16-19 km/h)	441
Nadar, placer o recreo	441
Baile: aeróbico	478
Máquina de esquí	515
Nadar espalda	515
Correr en general	515
Bicicleta (esfuerzo medio: 19-22.5 km/h)	588
Gimnasio fuerte	588
Caminar en cuesta	588
Caminar subiendo escaleras	588

Somos Especiales

Para Juan...

En un breve intento de entender tu existencia, busco aquello de lo que ni tú ni yo podemos escapar:

Saber cuál es y dónde está la brecha que nos separa -aunque no lo deseemos-, al uno del otro... Y para ti es obvio, natural;

Para mí es -a veces-, doloroso.

Tú ni siquiera te percatas de eso... Que yo te miro,

Te sigo, Te persigo,

Y te pienso... Y ¿tú?...

¿Pensarás en mi cuando no estoy? ¿O sólo me recuerdas si me ves, cuando me ves? Es hermoso cuando me encuentras con tu mirada, cuando me buscas o me llamas;

- Actividad ludica porciones de alimentos

Somos Especiales

Cuando creo que logro entrar -aunque sea un breve instante-, en tu mundo... ese mundo que sólo tú y tu Ángel guardián conocen, cuando me nombras, me abrazas, o me miras a los ojos, y te estrecho profundamente entre mis brazos. A veces quisiera arrancarte de tu mundo y traerte al mío un instante, mejor para siempre; sin saber si el mundo real es el tuyo o el mío y sabiendo que tú en el tuyo estás más tranquilo y seguro, y que eres feliz, porque lo veo y lo siento; Esa felicidad que aunque no logro entender, por siempre al cielo agradeceré. Sin duda mi egoísmo es cruel, pues me hace querer – a pesar de lo que sé que estés de este lado. Qué egoísta soy... pero cuánto te ama mi corazón. Cuándo voy a entender que no vine a éste mundo a invadir el tuyo ni tú a venir al mío. Pero cuántas cosas siento cuando de pronto, hijo mío... en una mirada, en un profundo abrazo, al fin, nos encontramos.

PIEDAD JARAMILLO ARIAS

Medellín, octubre de 2006

(Madre de Juan Alejandro, niño de 4 años,
con autismo)

Disfagia

XXXXXXXXXX

Niños selectivos autismo Dawn

Gustos restringidos por ciertos alimentos. Muchos niños o niñas con autismo son problemáticos para comer, pues rechazan ciertas texturas, sabores o tipos de alimentos. Por ejemplo, algunos no toleran alimentos tostados o crujientes; otros por el contrario, rechazan los alimentos espesos o de consistencias blandas. Muchos rechazan las frutas. La base de este problema es la hipersensibilidad táctil, olfativa o gustativa y si no se atiende o interviene cuando se detecta, puede ocasionar problemas nutricionales.

Podría necesitar tiempo para acostumbrarse a los diversos sabores, colores y texturas de los nuevos alimentos. Y, debido a que a los niños pequeños les gusta la constancia y la familiaridad (desde las rutinas para dormir hasta los refrigerios que comen en la tarde), la mayoría de ellos no querrá probar alimentos nuevos hasta que se los hayas servido varias veces.

Niños selectivos

Establece un horario de manera que tu niño consuma tres comidas regulares al día y dos refrigerios saludables entre las comidas.

Los doctores aseguran que los niños melindrosos para comer, por lo regular comen pequeñas cantidades de alimentos a lo largo del día. Si estableces un horario regular para sus comidas y refrigerios, es más factible que tu niño coma cuando tiene hambre.

Eso también te ayudará a que no coma demasiados refrigerios durante el día.

Sírvele a tu pequeño varios alimentos saludables diferentes en cada comida.

Cuando le ofrezcas algo nuevo para comer, simplemente ponlo en su charola y evita anunciarlo con entusiasmo. Es decir, no le des mucha importancia.

Asegúrate de que los alimentos que elijas sean adecuados para su edad.

Preséntale los alimentos nuevos de uno en uno y en cantidades pequeñas. Es decir, en lugar de ofrecerle varios alimentos nuevos al mismo tiempo, ofrécele unos cuantos a los que esté acostumbrado, o algunos de sus favoritos, junto con un alimento nuevo. Asegúrate de incluir siempre una cosa que sepas que le gusta.

Niños selectivos

Trata de presentarle los alimentos nuevos cuando sepas que tiene hambre: por ejemplo, ofrécele trocitos de mango a media tarde, cuando por lo general le dan ganas de comer.

Dale [porciones adecuadas para su edad](#). Una porción para un niño de 1 a 3 años es solamente 1/4 de una porción de un adulto. La porción de carne de un niño de 1 año, por ejemplo, es alrededor del tamaño de la palma de su mano. En cuanto a los vegetales, puedes servirle solo 1 o 2 cucharadas soperas.

Comprende que los paladares de algunos niños son más sensibles que otros y simplemente [no les gustará la textura](#), [el color](#) o el sabor de ciertos alimentos. Por eso un niño podría afirmar que, no le gusta un alimento que nunca ha probado porque no le agrada el color, por ejemplo. De igual manera, algunos pequeños podrían rechazar un alimento porque les recuerda una ocasión en la que estaban enfermos o tienen alguna otra asociación negativa relacionada con él.

Busca formas de incrementar el valor nutritivo de los platillos que le gustan a tu hijo. Agrega germen de trigo o pedacitos de pollo a sus macarrones o bien, vegetales en puré como zanahorias o espinacas a la salsa que usarás para la pasta. Otra idea es añadir trocitos de fruta a su cereal favorito.

Pautas de crianza en la alimentación

NO QUIERO COMER



Los preescolares son especialmente susceptibles por atravesar periodos en los que no quieren comer; no confundamos esto con una enfermedad, de todos modos, si usted percibe que su hijo esta físicamente enfermo, solicite una consulta individual y/o familiar con Nutricionista.

NO QUIERO COMER

Los padres presionamos...



Intente conceder más atención cuando come
(aunque sea poco)...

...en vez de hacerlo cuando no se alimenta

NO QUIERO COMER

PREVENCION

- Evite saltarse las comidas
- Evite resaltar una gran barriga o idolatrar unos huesos flacos
- Aprenda cuál es la cantidad apropiada de comida para su hijo de acuerdo a la edad

NO QUIERO COMER

RESOLUCION

- Alimentación fraccionada
- Deje que su hijo elija los alimentos
- Ofrezca variedad y equilibrio
- Deje que la naturaleza de su hijo siga su curso
- Elogie a su hijo cuando come bien
- Establezca comidas regulares

NO QUIERO COMER

EVITE

- Ofrecer recompensas de comida por comer
- Sobornar o rogar
- Enojarse cuando su hijo no coma
- Reaccionar exageradamente

LA HISTORIA...

Extraído de DISCIPLINA SIN GRITOS NI PALMADAS, Jerry Wyckoff, Ph. D y
Barbara C. Unell.



COMER DEMASIADO

Apetito insaciable

Es importante tener en cuenta que se debe acudir a un Nutricionista en caso de que su hijo sea un constante devorador de comida en exceso... evite dietas auto prescritas.

COMER DEMASIADO

PREVENCION

- Inculque una actitud saludable hacia el alimento
- Aprenda cuál es la cantidad apropiada de comida para su hijo de acuerdo a la edad
- Sirva comidas saludables
- Revise la dieta de su hijo
- Enseñe cuándo, cómo y dónde es permitido comer

COMER DEMASIADO

RESOLUCION

- Ofrezca actividades placenteras distintas a comer
- Conserve la comida en su perspectiva justa
- Ofrezca refrigerios nutritivos entre las comidas/
dulces sanos
- Vigile que su hijo no coma demasiado
- Controle sus propios hábitos alimentarios
- Aliente la práctica del ejercicio
- Comuníquese con su hijo*

COMER DEMASIADO

EVITE:

- Rendirse ante el deseo de su hijo de comer demasiado
- Ofrecer golosinas cuando su hijo este enojado
- Permitir que coma al ver TV
- Ofrecer refrigerios de comida no sana
- Burlarse de su hijo si presenta sobrepeso

JUGAR CON LA COMIDA

Para los niños es tan importante jugar como para nosotros lo es trabajar...



JUGAR CON LA COMIDA

PREVENCION:

- No juegue con la comida
- Prepare comidas que le gusten a su hijo
- Mantenga las bandejas fuera de alcance
- Enseñe a su hijo comportamiento en tiempos neutrales
- Hable con su hijo en la mesa

JUGAR CON LA COMIDA

RESOLUCION

- Elogie los buenos hábitos en la mesa
- Muestre lo poco apetitoso que resulta jugar con la comida
- Pregunte a su hijo si ha terminado cuando comienza a jugar con la comida

JUGAR CON LA COMIDA

EVITE:

- Perder la calma
- Rendirse



No olvide...

- 1.** Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
- 2.** Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo.
- 3.** Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
- 4.** Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
- 5.** Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
- 6.** Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.

No olvide...

- 7.** Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y “productos de paquete”, altos en sodio.
- 8.** Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
- 9.** Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular.