



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

- **ALIMENTACIÓN:**

- EDUCACIÓN NUTRICIONAL
- RELACIÓN DE FUTURO CON EL PROCESO DE ALIMENTACIÓN

- **NUTRICIÓN:**

- ALIMENTOS DE CALIDAD BIOLÓGICA Y NUTRICIONAL
- VALORACION DE LOS MENÚS NUTRICIONALMENTE



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

- ❖ FACTORES TECNOLÓGICOS
- ❖ FACTORES RELIGIOSOS
- ❖ FACTORES ECONÓMICOS
- ❖ FACTORES SOCIALES
- ❖ FACTORES CULTURALES
- ❖ FACTORES INDIVIDUALES



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

“LA OMS HA DECLARADO LA OBESIDAD, LA HIPERTENSIÓN, LA FALTA DE EJERCICIO, LA HIPERCOLESTEROLEMIA Y LA ESCASA INGESTIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS COMO FACTORES DE RIESGO IMPORTANTES PARA EL DESARROLLO DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS”

- No hay alimentos buenos ni malos, sino dietas BIEN O MAL EQUILIBRADAS.
- Cuanto MAYOR VARIEDAD DE ALIMENTOS existan en la dieta MAYOR GARANTIA de DIETA EQUILIBRADA Y NUTRITIVA
- La Industria alimentaria debería fomentar ALIMENTOS BAJOS EN SAL Y CON MENOS GRASA SATURADA



Alimentación





Ejercicio Físico





NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

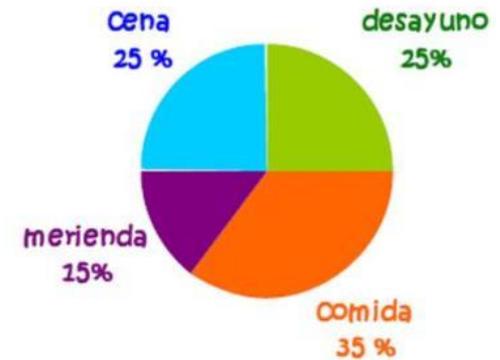
DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA :

DESAYUNO-MEDIA MAÑANA: 25%

COMIDA: 30-35%

MERIENDA: 15%

CENA: 25-30%



DIETA EQUILIBRADA:

MACRONUTRIENTES:

- >55% HIDRATOS DE CARBONO
- 10-15% PROTEINAS
- 30-35% LIPIDOS.

MICRONUTRIENTES:

- VITAMINAS
- MINERALES

SELECCIÓN CUANTITATIVA Y CUALITATIVA DE LOS ALIMENTOS

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

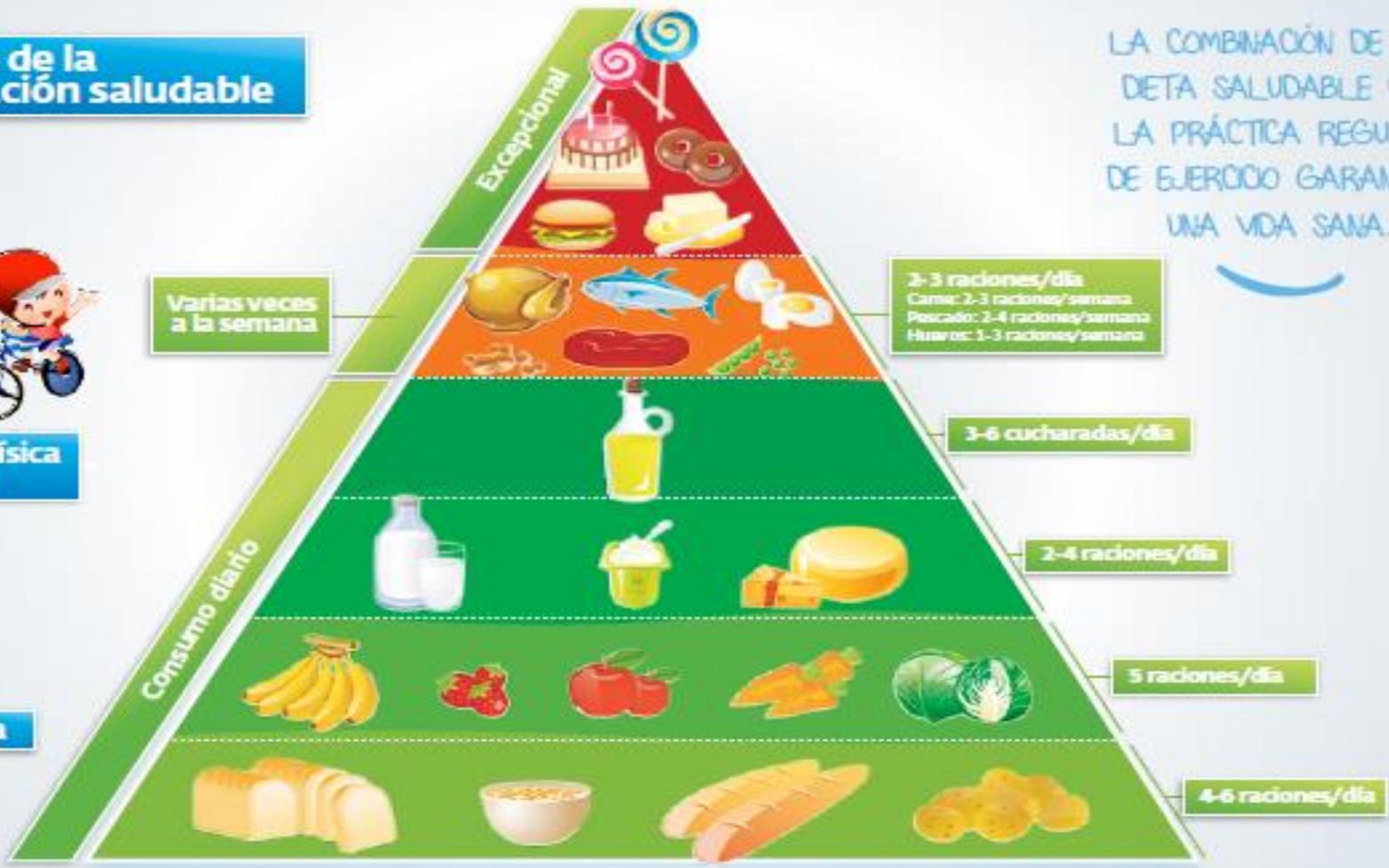
Pirámide de la alimentación saludable



Actividad física diaria



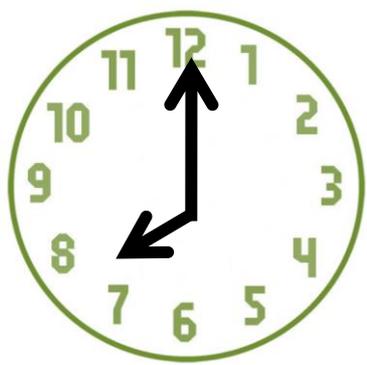
Bebe Agua



LA COMBINACIÓN DE UNA DIETA SALUDABLE CON LA PRÁCTICA REGULAR DE EJERCICIO GARANTIZA UNA VIDA SANA.

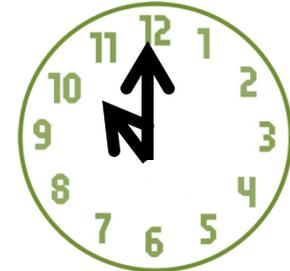


Distribución de las cinco comidas al día



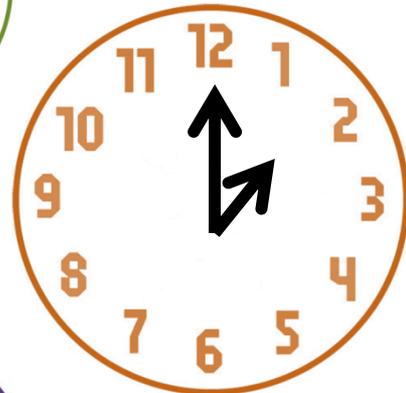
Desayuno

7-8 DE LA MAÑANA



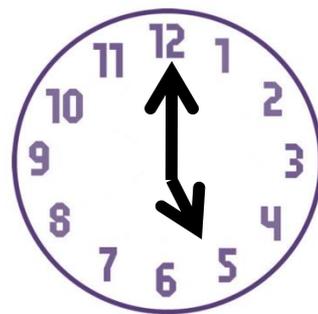
almuerzo

10-11 DE LA MAÑANA



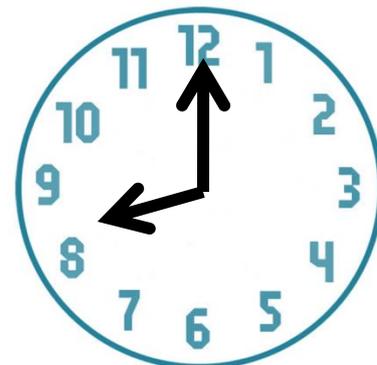
Comida

13-14 H



Merienda

17-18 H



Cena

20-21 H



FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS RECOMENDADA

Alimento	Cantidad por Ración	Nº de Raciones 2-3 años
FÉCULAS O FARINÁCEOS		
Pan	40 g	2,5
Cereales	30 g	
Arroz o Pasta	30 g	
Patatas	100 g	
Legumbres	30 g	
Guisantes frescos o congelados	100 g	
VERDURAS Y HORTALIZAS	100 g	1
FRUTAS	100 g	1,2-1-5
CARNE, PESCADO Y HUEVOS		
Carne	30- 40 g	1,2
Pescado	40- 50 g	
Huevo entero	50- 60 g	
LÁCTEOS		
Leche	200 g	1,5
Yogur	250 g	
GRASAS		
Aceite	10 g	1,2-1-5
AZÚCARES		
Azúcar, cacao, mermelada o miel	10 g	1,5

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Grupo	Alimentos	Ración/3 a 6 años	Ración/6 a 10 años
LÁCTEOS Y DERIVADOS LÁCTEOS	Leche Yogures Quesitos Queso Fresco Queso Seco	200-250 ml 2 unidades 4 unidades 80 g 30-40 g	200-250 ml 2 unidades 4 unidades 80 g 30-40 g
CARNES PESCADO HUEVOS	Carnes Pescado Huevos Embutidos	50-60 g 60-80 g de pescado 1 huevo 15-20 g	70-90 g 90-110 g 2 huevos 20-30 g
CEREALES PATATA LEGUMBRES	Pastas, arroces Legumbres Pan Patatas	50-60 g 50-60 g Aprox 2 dedos de grosor 150-200g Plato principal 60-90 g guarnición	60- 80 g 60-80 g Aprox 2 dedos de grosor 200g Plato principal 100 g guarnición
VERDURAS	Todas	120-150 g plato principal 60-90 g guarnición	200 g plato principal 100 g guarnición
FRUTA	Todas	120-150 g pieza pequeña 2-3 pequeñas	120-150 g pieza pequeña 2-3 pequeñas
FRUTOS SECOS*	Todos	20-30 g	20-30 g



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

CONSUMO RECOMENDADO DE ALIMENTOS:

LÁCTEOS: 2-4 RACIONES/DÍA

CARNE, PESCADO, HUEVOS: 2 RACIONES/DÍA

CEREALES, PATATAS, LEGUMBRES: 4-6 RACIONES/DÍA

VERDURAS: 2-3 RACIONES/ DÍA

FRUTAS: 2-3 RACIONES/ DÍA

AGUA: 1,5L Y 2L DIARIOS





Alergias, intolerancias y dietas

- ⇒ Los menús DEBEN SER igual de sanos, equilibrados y variados.
- ⇒ DEBEN SER ATENDIDAS todas las alergias, intolerancias o dietas existentes. CON CERTIFICADO MÉDICO
- ⇒ Aramark cuenta con proveedores homologados de productos aptos para celíacos: Manacel®, Ecodiet®



Aramark pertenece a:



Y además, es socio colaborador de:

AEPNAA

Asociación de Celíacos de Madrid

Asociación Celiaca Aragonesa





1. Formación de todo el personal.
2. Protocolo de alergias o intolerancias

PROTOCOLO DE ALERGIAS

1

DESARROLLO DEL PROTOCOLO

POR CADA COMEDOR ESCOLAR SE DEBE TENER SU PROTOCOLO DE ALERGIAS PERSONALIZADO Y DESARROLLADO Y CON SEGUIMIENTO SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DEL MISMO.

Se debe elegir la plantilla según la vajilla del centro y marcar en el diagrama de flujo que corresponde al servicio de cada comedor. El protocolo de centro debe estar expuesto en el comedor.

2

CONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE PROTOCOLO DE INCIDENTE ALIMENTARIO

EN CADA CENTRO ESCOLAR **DEBE ESTAR EXPUESTO Y SEGUIR EL** DIAGRAMA DE FLUJO ANTE UNA INCIDENCIA ALIMENTARIA.

3

INSTALACIÓN E IMPLANTACIÓN DE LA PIZARRA DE ALERGIAS

CADA CENTRO ESCOLAR DEBE TENER SU PIZARRA DE ALERGIAS. Donde cada día se expone: el menú del día y las **variaciones del menú según las alergias e intolerancias del mismo.**

4

CONOCIMIENTO DE TODAS LAS ALERGIAS E INTOLERANCIAS DE LOS ALUMNOS-AS DEL COMEDOR, ASÍ COMO DE ESPORÁDICOS

TODOS LOS COMEDORES ESCOLARES TIENEN QUE TENER ANUALMENTE ACTUALIZADO, LOS INFORMES (FIRMADOS POR COLEGIADOS MÉDICOS) ENTREGADOS POR LAS FAMILIAS AL CENTRO DONDE SE ESPECIFIQUE LA ALERGIA O INTOLERANCIA DE LOS ALUMNOS-AS DEL COMEDOR ESCOLAR.

3

PROTOCOLO DE ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS ANTE REACCIÓN ALÉRGICA

CADA CENTRO ESCOLAR DEBE TENER SU PROPIO PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE MEDICACIÓN DE URGENCIA DE LA REACCIÓN ALÉRGICA..



DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNO:

- ✓ 20/25% APOORTE ENERGÉTICO TOTAL
- ✓ FÓRMULA IDEAL: LACTEO, FRUTA Y CEREAL
- ✓ Tiempo suficiente: Entre 15 y 20 minutos. Sentado en la mesa. Preferiblemente en compañía. Masticar despacio
- ✓ Ambiente agradable. Presentación agradable. Mesa preparada

MERIENDAS:

- ✓ 15% APOORTE ENERGÉTICO TOTAL
- ✓ COMPLEMENTAR SEGÚN RESTO COMIDAS



RESTO DE TOMAS

- **MEDIA MAÑANA** 5% VET
Fruta, lácteo o pequeño bocadillo



- **MERIENDA:** 10-15% VET. No debe de ser excesiva.
Fruta o lácteo + bocadillo



- **CENA:** 20-30% Características:

Complementa el resto de las comidas

Debe ser más ligera en cantidades

No debe ser muy rica en alimentos grasos ya que puede alterar el sueño.

Debe cumplir la misma distribución que la comida principal (2platos +postre)



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- ✓ BAJA INCIDENCIA DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (aceite de oliva, frutos secos, fibra)
- ✓ BAJA TASA DE CANCER (consumo de antioxidantes ,menos carnes rojas, ejercicio físico y consumo de fibra)
- ✓ BAJA TASA DE HIPOVITAMINOSIS Y MENOR INCIDENCIA DE ESTADOS CARENCIALES
- ✓ CONTROL PESO CORPORAL
- ✓ REGULACION DEL TRANSITO INTESTINAL (frutas, verduras, legumbres, cereales)
- ✓ SU USO EN GRUPO FACILITA RELACIONES INTERPERSONALES
- ✓ MAYOR LONGEVIDAD



NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

CONSECUENCIAS DE UNA DIETA DESEQUILIBRADA

DEFICIENCIAS:

- Anemias
- Malnutrición
- Deficiencias de vitaminas (escorbuto, beriberi...)

EXCESOS

- Obesidad
- Hipertensión
- Diabetes
- Aumento del colesterol sanguíneo

DESEQUILIBRIO

- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares



ERRORES HABITUALES EN LA DIETA

- No desayunar correctamente (muy importante en época de exámenes)

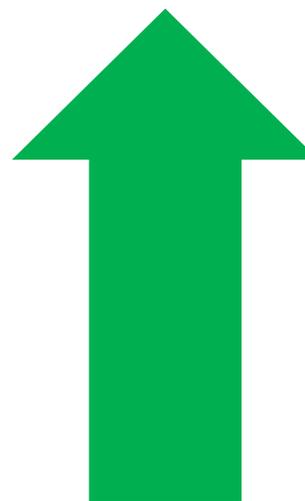
Alimentos que aumentan la concentración: salmón ,arándanos, te verde, aguacate, chocolate negro...

- Abusar a media mañana de snacks (no aportan nutrientes esenciales)
- Abuso del Fast Food—fomentar consumo razonable
- Abuso de bebidas de cola (desequilibrio calcio-fosforo)
- Dietas vegetarianas estrictas (bajo vit b12)—con control analítico.



Potenciar el consumo de:

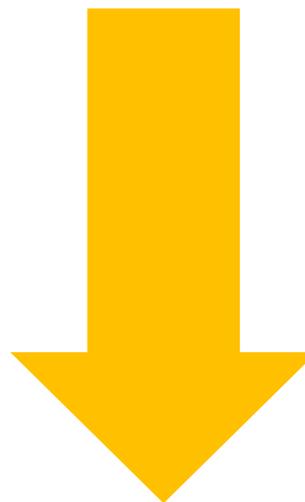
- Frutas frescas: como postre habitual
- Verduras y hortalizas: como **1º plato** o como guarnición del 2º siempre.
- Legumbres y frutos secos
- Lácteos
- Pescados
- Utilizar aceite de oliva Virgen extra
- Bebida habitual: agua





Disminuir el consumo de:

- Dulces, Golosinas, chucherías
- Snack
- Bebidas carbonatadas
- Bollería, Donut como merienda habitual
- Zumos envasados
- Comidas Precocinadas





CAUSAS DE LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN

INDIVIDUALES

- La edad y el sexo femenino
- Punto de vista biológico-etapa de profundos cambios físicos en la imagen corporal
- Punto de vista psicológico--baja autoestima
- La marcada tendencia al perfeccionismo y al autocontrol
- El miedo a la madurez y a ser autónomos

FAMILIARES

- Malos hábitos alimentarios,
- Preocupación excesiva de los padres por la figura, las dietas bajas en calorías y la imagen.
- Antecedentes familiares de trastornos alimentarios, de trastornos afectivos, de abuso de alcohol y drogas
- Distanciamiento entre padres-hijos.



Para el presente ...

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)





... y también para el futuro.





ELGUSTODECRECER.ES (WEB Y APP)

www.elgustodecrecer.es

APLICACIÓN



Con nuestra plataforma digital, en forma de web y de APP, dispondrás de un espacio lleno de material para enseñar a los más pequeños unos buenos hábitos mientras se divierten. Una herramienta perfecta para coordinar nutricionalmente las comidas **dentro y fuera del comedor:**



GRACIAS