

# PROGRAMA «PICEPS»

---

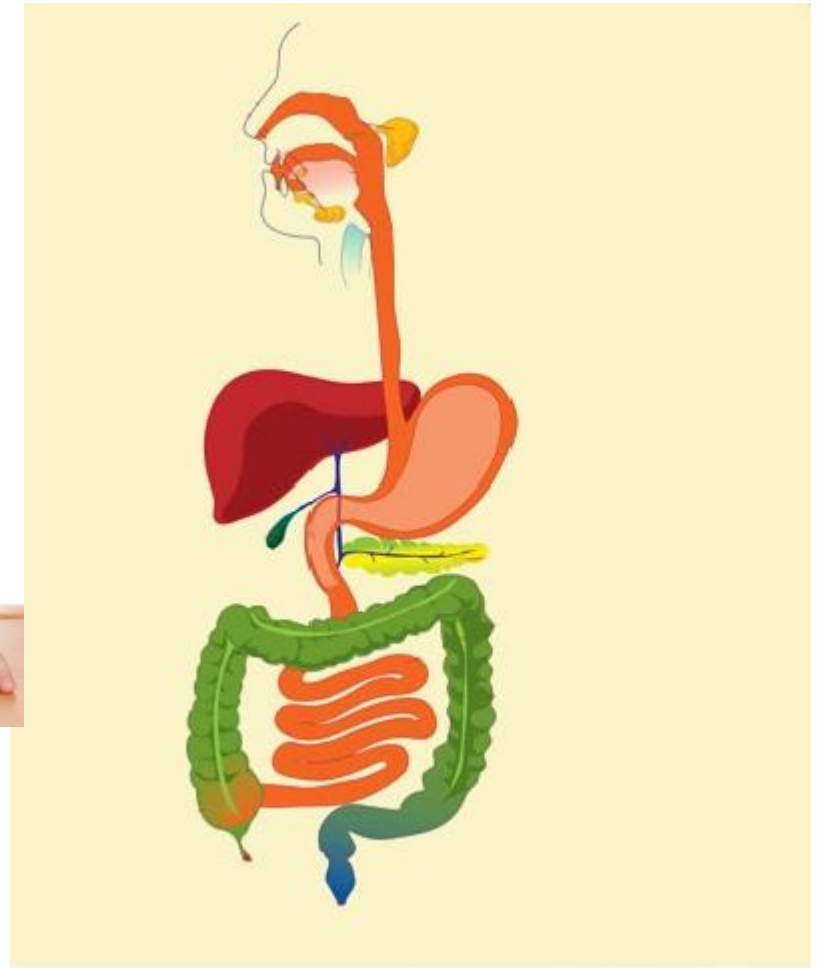
**I Formación para padres/madres**  
**26.10.16**

Isabel M<sup>a</sup> Camps Bosch  
Diplomada en Infermeria  
Especialista en Nutrició i Alimentació  
Professora associada UIB

# PUNTOS PROGRAMA

- Formación padres/madres:
  - DIETA EQUILIBRADA Y GRUPOS DE ALIMENTOS
  - DESAYUNO SALUDABLE
- Actividades que realizarán alumnos en clase y propuestas a realizar en casa

# ALIMENTACIÓN VS NUTRICIÓN



# FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES PARA LAS CÉLULAS



energética



plástica



reguladora

# TIPOS DE NUTRIENTES

<b>Tipo nutriente</b>	<b>Función principal</b>	<b>Alimentos que los contienen</b>
<b>Glúcidos (HC o azúcares)</b>	<b>Energética</b>	<b>Pan, harinas, cereales, dulces, miel.</b>
<b>Lípidos ( grasas)</b>	<b>Energética (reserva)</b>	<b>Aceites, mantequillas, alimentos grasos</b>
<b>Proteínas</b>	<b>Plástica</b>	<b>Carne, pescado, huevos</b>
<b>Vitaminas</b>	<b>Reguladora</b>	<b>Fruta y hortalizas</b>
<b>Sales minerales</b>	<b>Reguladora y plástica</b>	<b>Fruta, verdura, sal</b>
<b>Agua</b>	<b>Múltiples funciones</b>	<b>Múltiples alimentos</b>

# GRUPOS DE ALIMENTOS

## I. Leche y derivados (Plástica)



Proteínas

## II. Carnes, pescados, huevos

(Plástica)



Proteínas

## III. Legumbres, patatas y frutos secos

(Energética\*)



Glúcidos\*

## IV. Hortalizas y verduras

(Reguladores)



Vitaminas y minerales

## V. Frutas

(Reguladores)



Vitaminas y minerales

## VI. Cereales

(Energéticos)



Glúcidos

## VII. Mantecas y aceites (Energéticos)

Lípidos



## Principales nutrientes presentes en los alimentos

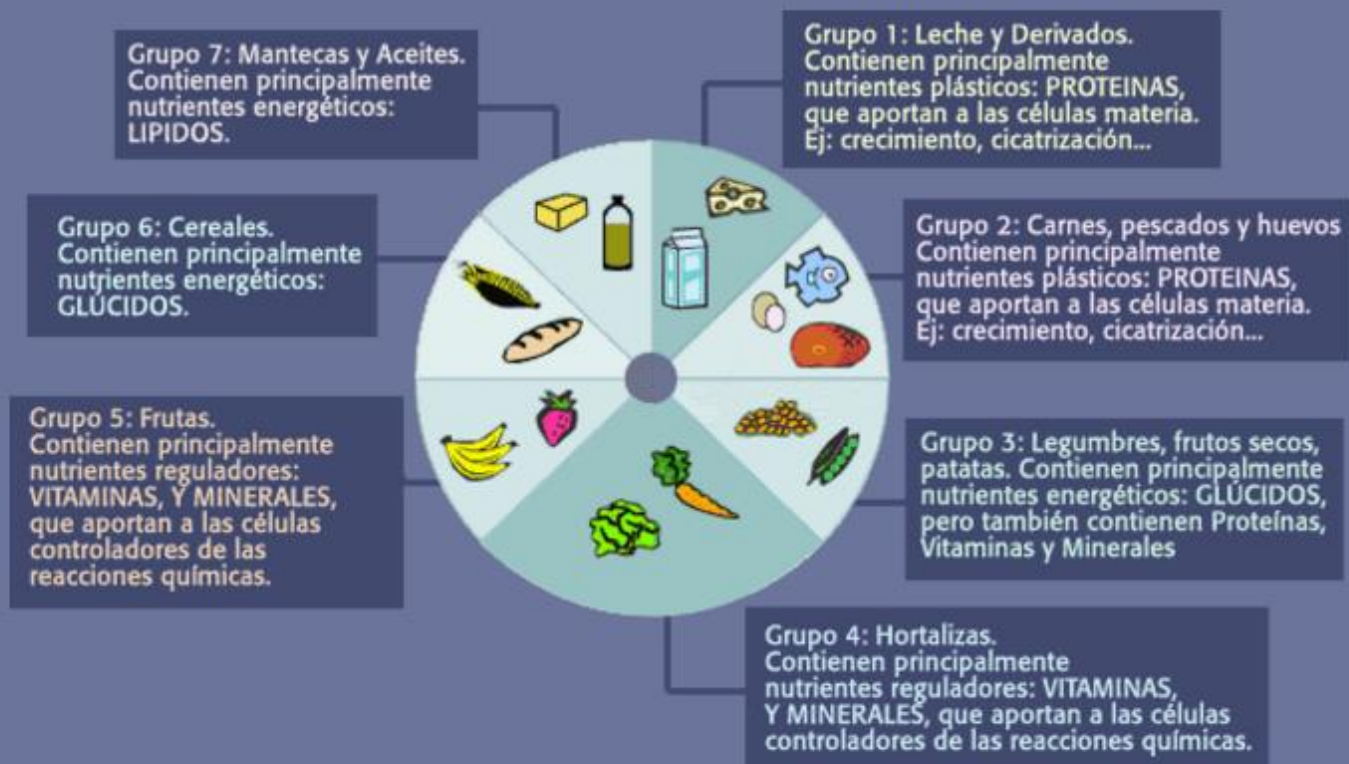
Resumen orientativo de su principal valor nutritivo.

	proteínas	lípidos	Carbohi- dratos	fibra	vitaminas	minerales
<b>Cereales</b>	■		■		■	■
<b>Bollería</b>		■	■			
<b>Aceite</b>		■				
<b>Pescado</b>	■				■	■
<b>Lácteo</b>	■	■			■	■
<b>Carne</b>	■	■			■	■
<b>Legumbre</b>	■		■	■	■	
<b>Fruto seco</b>	■	■	■	■		
<b>Fruta</b>			■	■	■	
<b>Verdura</b>				■	■	■

# RUEDA DE ALIMENTOS

## La Rueda de los Alimentos

Los alimentos se agrupan en función de los nutrientes principales que contienen. Así obtenemos los siguientes grupos:





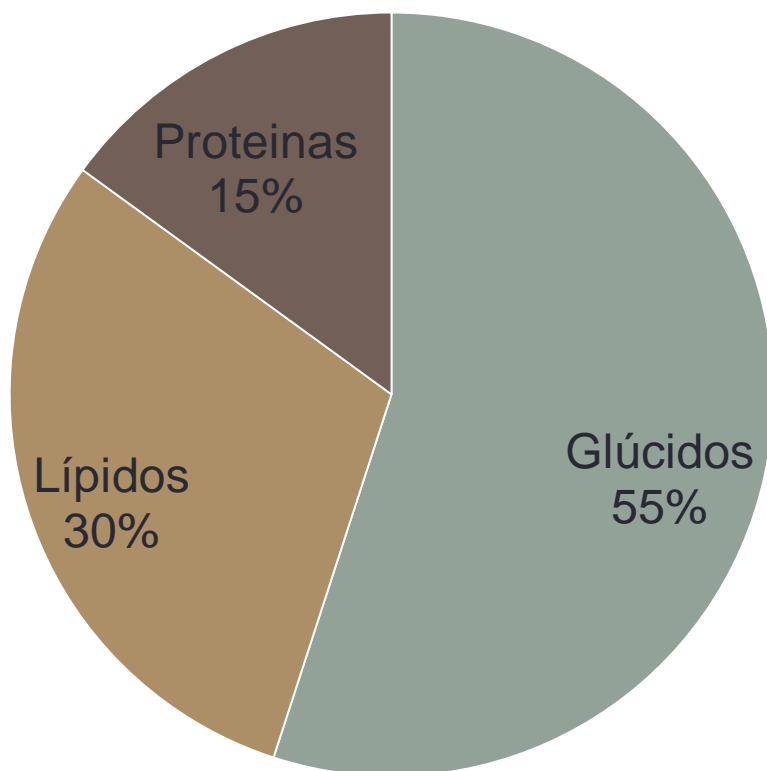
# La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA® 2007

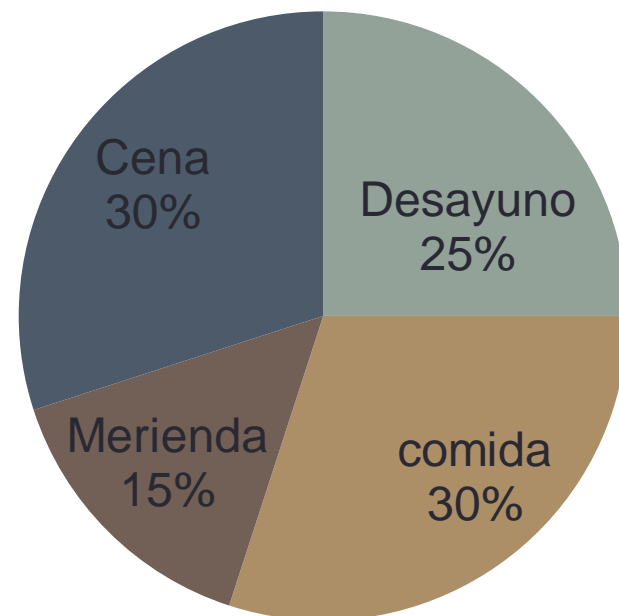


# DIETA EQUILIBRADA

## Ingesta diaria

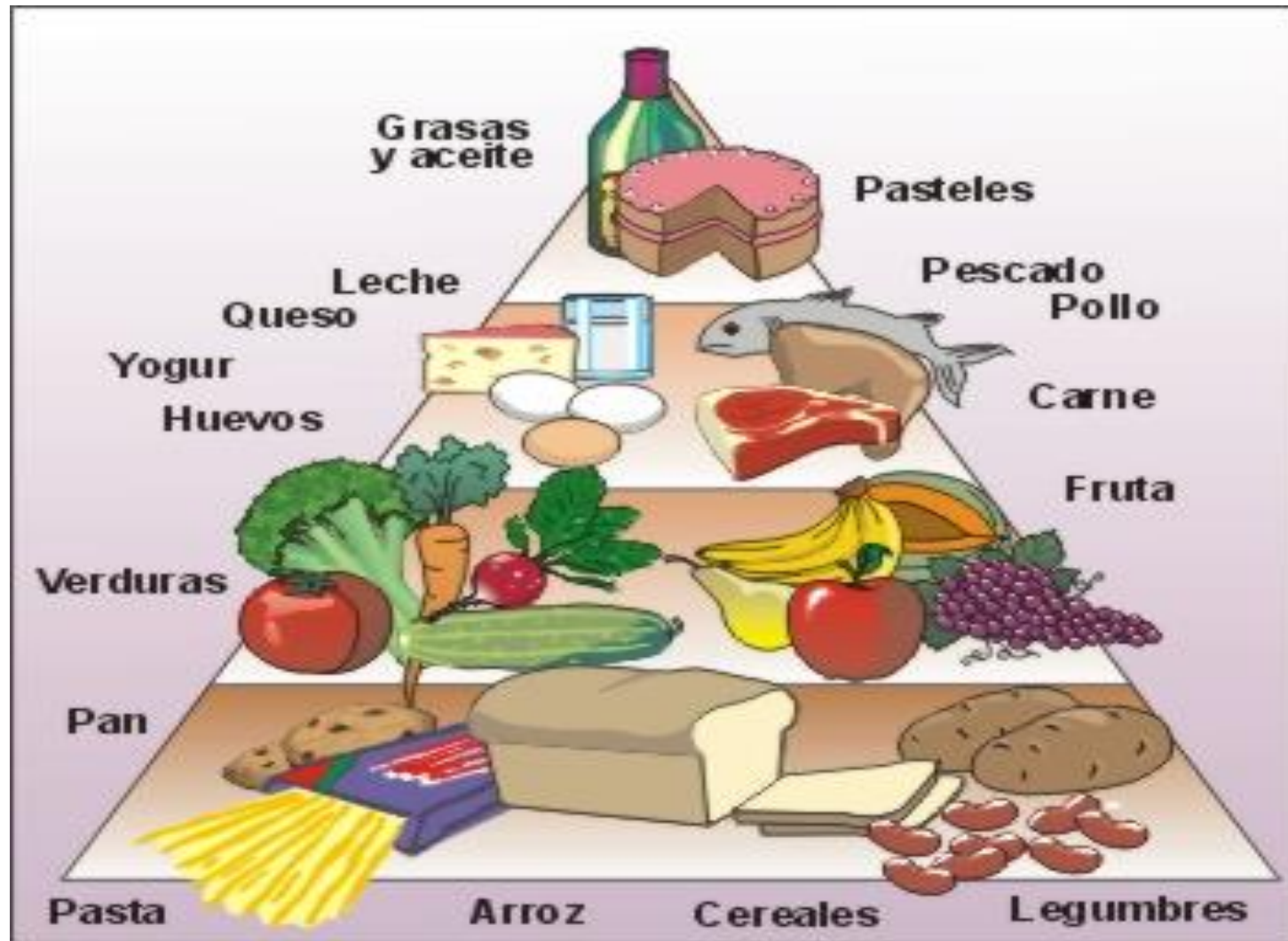


## Distribución calórica



- Variedad
- Proporcionalidad
- Moderación

# PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



# DIETA SALUDABLE

CANTIDADES DE ALIMENTOS QUE CONSTITUYEN UNA RACIÓN NORMAL PARA NIÑOS DE 1- 12 AÑOS					
ALIMENTO	1 - 3 años	4 - 6 años	7- 9 años	10- 12años	NÚMERO DE RACIONES AL DÍA O LA SEMANA
LECHE	200 cc	200 cc	250 cc	250 cc	2 - 3 veces al día
QUESO	30 grs.	30 grs.	50 grs.,	80 grs.	Sustituye una ración de leche
CARNE, POLLO VÍSCERAS.	20 - 60 grs.	70 grs.	100 grs.	150 grs.	3 veces por semana
PESCADO	50 - 100 grs	120 grs.	150 grs.	200 grs.	4 veces por semana
HUEVOS	$\frac{1}{2}$ - 1	1	1	2	4 - 5 veces por semana
PATATAS	60 grs.	80 grs.	100 grs.	150 grs.	Diariamente
LEGUMBRES	30 grs.	50 grs.	60 grss.	70 grs.	3 veces por semana
HORTALIZAS	70 grs.	80 grs.	90 grs.	100 grs.	Diariamente
FRUTAS CÍTRICAS	100 grs.	100 grs.	150 grs.	150 grs.	Diariamente
OTRAS FRUTAS	100 grs.	100 grs.	150 grs	150 grs.	Diariamente
PAN, GALLETAS, PAPILLAS	200 grs	250 grs.	350 grs.	400 grs.	Diariamente
AZÚCAR Y DULCES	30 grs.	40 grs.	60 grs.	60 grs.	Diariamente
ARROZ	40 grs.	50 grs.	60 grs.	70 grs.	2 veces por semana.
PASTAS	40 grs.	50 grs.	60 grs.	70 grs.	2 veces por semana

# RECOMENDACIONES POR GRUPOS

GRUPO	RACIONES
I. Leche y derivados	2-4 al dia
II. Carne, pescado y huevos	2-4 semana/ 2-3 huevos/max 3 embutido
III. Legumbres, frutos secos, patatas	2-3 semana
IV. Hortalizas	2 al dia
V. Frutas	2-3 piezas al dia
VI. Cereales	Ingesta diaria
VII. Mantecas y aceites	1 cucharada al dia

# DESAYUNO



Leche, yogur, queso



Pan, tostadas, cereales sin  
azúcar, galletas



Fruta

# Ejemplos desayuno

1. Leche con tostadas y mermelada. Mandarinas y frutos secos
2. Bol de yogur con manzana y muesli. Bocadillo de jamon.
3. Leche con cereales ricos en fibra. Platano y frutos secos.
4. Macedonia de fruta con yogur y muesli. Bocadillo de chocolate
5. Pan con tomate y queso. Pera y yogur liquido.

# VUESTRO HIJ@S EN CLASE

- **Del 31 OCT al 04 NOV**

- Deberían traer fotos reveladas de la nevera y la despensa de su casa. Éstas se colocaran en la pirámide y entre todos vamos a ver cómo la podemos equilibrar.
- Deberían traer fotos de platos de comida, o cena ( una de cada mínimo) para analizar los nutrientes principales y equilibrarlo
- CON PADRES: el día de la tutoría os entregaremos una hoja divulgativa para rellenar lo que come durante una semana, ya que esto le permitirá consolidar los grupos de alimentos.

- **Del 21 al 25 NOV**

- Deberían traer fotos de desayunos.
- En clase se traeran imágenes de alimentos para montar desayunos saludables entre todos.
- Se pondrá en marcha la primera act. Transversal (monitor de patio)

- **Del 12 al 16 DIC**

- Los alumnos han aprendido los alimentos autóctonos.
- CONCURSO MASTERCHEF CON PADRES. Antes de la tutoría se elaborará conjuntamente una receta navideña con alimentos autóctonos. El día de la tutoría la deben traer y ésta se va a votar por su diseño, que contenga alimentos autóctonos, que sea saludable y equilibrada o variada y por su originalidad. Ganador: pendiente de confirmar premio para la familia.



# PRÓXIMO TALLER

- Comer en casa sin distracciones
- Colocación de la despensa y frigorífico
- Como hacer una compra inteligente
- Lectura de etiquetas de los alimentos

Gracias por vuestra atención

Estoy a vuestra disposición,  
[Isabelmaria.camps@uib.es](mailto:Isabelmaria.camps@uib.es)