

# Módulo 5: LOS PEORES HÁBITOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL Y CÓMO CORREGIRLOS



# ÍNDICE

1. Desayunar de forma incorrecta.
2. Cómo conseguir que los niños coman verduras. Recetas y trucos culinarios.
3. Cómo conseguir que los niños coman frutas. Recetas y trucos culinarios.
4. Cómo conseguir que los niños coman pescados. Recetas y trucos culinarios.
5. Bibliografía

# 1. DESAYUNAR DE FORMA INCORRECTA.

Según varias encuestas :

- Sólo el 5% de los niños y adolescentes **desayunan correctamente**.
- Un 50 % de los niños no **desayunan diariamente**.
- Un porcentaje importante de niños toma **bollería industrial** o desayunan de forma incompleta.



# 1. DESAYUNAR DE FORMA INCORRECTA

## LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO



- Por desayuno se entiende la 1ª comida del día, y significa 'romper el ayuno'.
- La falta de ingesta implica el descenso gradual de glucosa, que puede interferir en diversos aspectos de las funciones cognitivas, como la atención y la memoria activa.

SALTARSE EL DESAYUNO TIENE IMPLICACIONES NEGATIVAS EN LA CAPACIDAD MENTAL

# 1. DESAYUNAR DE FORMA INCORRECTA.

## LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

- Debe aportar el 20-25% de la ingesta energética diaria
- Contribuye a conseguir unos aportes nutricionales diarios adecuados
- Disminuye la prevalencia de la obesidad (un desayuno rico en hidratos de carbono complejos contribuye a limitar la ingesta grasa total diaria)



# 1. DESAYUNAR DE FORMA INCORRECTA.

UN DESAYUNO COMPLETO Y EQUILIBRADO DEBE COMPONERSE DE:

## Lácteos

1 vaso leche

+

1 vaso de yogur

## Cereales

4 galletas María

3 biscotes

40g Cereales

2 tostadas de pan

## Fruta

½ vaso zumo naranja natural

+

1 pieza de fruta mediana/grande (kiwi, naranja...)

2 piezas pequeñas (mandarinas, albaricoques)

Fruta seca (20g)

# 1. DESAYUNAR DE FORMA INCORRECTA

## EJEMPLOS DE VARIOS DESAYUNOS

1 vaso de leche  
desnatada  
2 tostadas pan con  
aceite oliva  
½ vaso de zumo de  
naranja

1 bol de leche  
desnatada con cereales  
y manzana rallada

Batido de 2 yogures con  
melocotón + 3 galletas  
tipo María



# 1. DESAYUNAR DE FORMA INCORRECTA

¿QUÉ LLEVAN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES EN SU MOCHILA PARA DESAYUNAR...?





# 1. DESAYUNAR DE FORMA INCORRECTA

... Y ESTO ES LO QUE DEBERÍAN LLEVAR



## 2. CÓMO CONSEGUIR QUE LOS NIÑOS COMAN MÁS VERDURAS.

- Esconder las verduras
  - elegir verduras blancas (puerro, calabacín pelado...)
  - hacer tortillas de verduras
- Dárselas **crudas**
- Reducirlas a **puré**
- Hacerlas **originales**
  - servir las en recipientes vegetales (una calabaza, un pimiento...)
  - hacer pinchos con el niño
- Hacer **zumos de verduras** (zumo de tomate, zumo de zanahoria...)
- Añadir las a sus ingredientes favoritos.



### 3. CÓMO CONSEGUIR QUE LOS NIÑOS COMAN MÁS FRUTAS.

- Llevar la **fruta preparada** a la mesa (brochetas, macedonias de frutas ...)
- Dar **ejemplo**
- Preparar **zumos de frutas**
- Darles **frutas variadas**
- Como **merienda**
- Añadir **frutas a los pasteles**, tanto dentro como de cobertura ( arándanos, fresas , plátano...)



## 4. CÓMO CONSEGUIR QUE LOS NIÑOS COMAN MÁS PESCADOS.

- Mezclarlo con ingredientes que les gusten (jamón, queso...)
- Cocinarlo limpio, sin espinas, sin piel y a filetes
- Hacer hamburguesas y albóndigas de pescado.
- Convertirlo en sopas
- No cocerlo demasiado ya que seco y astilloso “ sabe más a pescado”
- Rebozarlo
- Comprarlos de buena calidad



# TRUCOS Y CONSEJOS PARA TODOS LOS ALIMENTOS



- Procurar un aporte adecuado de **leche** y derivados
- Aportar **proteínas** de origen animal y vegetal
- Potenciar el consumo de **legumbres y cereales**
- Asegurar aporte suficiente de **farináceos**
- Introducir consumo de **pescado azul y blanco**
- Favorecer la **apetencia** de alimentos peor aceptados
- **Variar** las presentaciones culinarias y los menús

## 5. BIBLIOGRAFÍA

1. Duch C, y Duch G. Quiero más. Barcelona: RBA Libros, S.A.; 2007.
2. Moreno LA, Rodríguez G. Nutrición en la adolescencia. Hernández AG ed. Nutrición Humana en el Estado de Salud. Vol III. 2005: 382-85.
3. Serra Majem LI., Ribas Barba L., Aranceta Bartrina J., Pérez Rodrigo C., Saavedra Satana P., Peña Quintana, L.. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc) 2003;121(19):725-32

