



## Alimentación Saludable en Etapa Escolar



En etapa escolar los niños salen de su hogar para formar parte del espacio escolar. Sorprende su rápido crecimiento físico y desarrollo psíquico y social. Es una etapa para el aprendizaje, el descubrimiento de la vida social y la adquisición de hábitos. La alimentación es sumamente importante en esta etapa de la vida, ya que, aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y de la función cognitiva.

**Qué alimentos prefieren, cuánto comen y cómo los comen INFLUYE** no solo en el crecimiento y el estado de salud, sino también, en el desarrollo de las capacidades necesarias para aprender y para vincularse con la familia y los compañeros. Por este motivo, una alimentación saludable es fundamental para un buen rendimiento escolar y el bienestar durante toda la vida.

Durante esta etapa los niños y niñas aprenden cómo relacionarse con la comida. **Los padres siguen siendo el modelo más importante** y, por este motivo, las comidas en familia son claves e incidirán en la forma en la que los niños comerán en su vida adulta. Además, en esta etapa, el ámbito escolar comienza a influir en los alimentos que prefieren y la forma en que los comen. Los alimentos que lleven para la merienda y los que compren también irán determinando sus preferencias. La familia puede facilitar una alimentación saludable o crear ambientes que promueven el sobrepeso y la obesidad. **Los padres condicionan la alimentación de sus hijos** por los alimentos que les ofrecen, la forma en la que los preparan y comen, y también por lo que a ellos les gusta comer.

La alimentación adecuada evita problemas en el presente y el futuro.



Los niños con sobrepeso y obesidad:

- Tienen la presión arterial más alta.
- La gran mayoría mantendrá el sobrepeso o la obesidad en la vida.
- Si no cambian la forma de comer, estarán expuestos a un mayor riesgo de sufrir enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como también problemas emocionales como depresión, ansiedad, estrés, preocupación por su cuerpo y baja autoestima

# ¿CÓMO COMER? también importa



La forma en que los niños comen es tan importante como qué comen. Ellos tienen que concentrarse en la comida y en la interacción con su entorno (familia, amigos, compañeros de curso). No deben comer distraídos con la televisión y menos aún con el celular, la computadora o la tablet, ya que, si están realizando otras actividades, comen de forma automática, **sin conciencia de cuánto comen**, por lo que comen más de lo que necesitan. Lo anterior, disminuye su capacidad de saber cuándo están llenos y pierden el control del mecanismo de hambre y saciedad, lo que los conduce al sobrepeso y la obesidad, no solo en etapa escolar, sino también en la adolescencia y en la vida adulta.



La comida es lo que los niños necesitan para crecer y desarrollarse.  
No la conviertan en premios, recompensas o castigos.



## Pequeños cambios para comer mejor

### MÁS



- Agua
- Verduras
- Legumbres
- Frutas
- Semillas
- Alimentos integrales
- Pescado

### MENOS



- Sal
- Azúcar
- Fiambres y embutidos
- Refrescos
- Jugos
- Productos ultraprocesados

#### IMPORTANTE SABER:

Los alimentos que los niños necesitan se encuentran en la naturaleza y son preparados en la cocina de su casa o en el colegio.





# El Plato para comer SALUDABLE



- Utilice aceites vegetales saludables como el de oliva extra virgen o girasol para cocinar, en ensaladas y en la mesa.
- Limite la mantequilla a un uso ocasional

- El agua es la mejor opción para calmar la sed. Es libre de azúcar y de fácil acceso.
- Limite el jugo a un vaso pequeño al día; y evite bebidas azucaradas.



- Mientras más vegetales y mayor variedad mejor.
- Las papas no son vegetales.

Agua



- Elija leche sin sabores añadidos, yogur natural, cantidades pequeñas de queso, y otros lácteos sin azúcar añadida.
- La leche y otros productos lácteos son una fuente conveniente de calcio y vitamina D.



- Elija granos integrales o enteros, o alimentos hechos con granos que hayan sido mínimamente procesados.
- Los granos integrales tienen un menor efecto en la azúcar de la sangre y la insulina.

- Consuma muchas frutas de todos los colores.
- Elija frutas enteras o en rebanadas (en lugar de jugos de frutas; limite jugos de fruta a un vaso pequeño al día).

- Elija leguminosas (lentejas, garbanzos, porotos), nueces, semillas, y otras opciones de proteína vegetal, además de pescado, huevo, y aves.
- Limite las carnes rojas (res, cerdo, cordero) y evite embutidos.