

HÁBITOS ALIMENTARIOS: EL RETO DE SABER COMER

A continuación, ofrecemos una propuesta alimentaria basada en los estándares existentes sobre lo que se considera una comida balanceada y nutritiva; en sí, lo que se busca es promover hábitos sanos de alimentación en la casa y el colegio que impliquen el desarrollo del bienestar de nuestros estudiantes. Se elabora una división de los alimentos que debería consumir un estudiante de acuerdo a su ciclo vital el cual se divide en niños de 4 a 12 años y niños de 13 a 18 años. Recordemos: una alimentación sana es el punto de partida para una buena salud y rendimiento académico. Inicialmente ofrecemos una tabla en la cual es posible determinar el peso ideal de acuerdo a la edad de su hijo/a:

EDAD	CHICOS		CHICAS	
	PESO	TALLA	PESO	TALLA
Recién nacido	3,47	50,06	3,34	49,34
3 meses	6,26	60,44	5,79	59,18
6 meses	8,02	66,81	7,44	65,33
9 meses	9,24	71,1	8,03	69,52
1 año	10,15	75,08	9,60	73,55
2 años	12,70	86,68	12,15	85,4
3 años	14,84	94,62	14,10	93,93
4 años	16,90	102,11	15,15	101,33
5 años	19,06	109,11	17,55	108,07
6 años	21,40	115,4	20,14	114,41
7 años	23,26	120,40	23,27	120,54
8 años	25,64	126,18	26,80	126,52
9 años	28,60	131,71	30,62	132,40
10 años	32,22	136,53	34,61	138,11
11 años	36,51	141,53	38,65	142,98
12 años	41,38	146,23	42,63	149,03
13 años	46,68	156,05	46,43	154,14
14 años	52,15	160,92	49,92	157,88
15 años	57,49	168,21	53	160,01
16 años	62,27	171,40	55,54	160,68
17 años	66,03	173,23	57,43	160,72
18 años	68,19	174,10	58,55	160,78

¿Cuántas calorías debería consumir un niño?

De acuerdo al peso ideal, deben consumirse 30 calorías por kilo de peso ideal al día, por ejemplo, un niño de 6 años cuyo peso ideal es 21.4 kilos, deberá consumir en total 642 calorías.



¿Cómo llevar una dieta balanceada?

Hay que comer alimentos de los cinco grupos alimenticios diariamente:

- Granos y cereales** **Granos enteros:** arroz integral, trigo integral (trigo partido), harina de avena, palomitas de maíz, cebada de grano entero, harina de maíz integral, pan integral, galletas de trigo integral, pastas, cereales integrales de trigo, tortillas de trigo, pan de maíz, tortillas de maíz, cuscús, galletas, pan pita, galletas saladas, cereales listos para comer.
- Vegetales** **Vegetales verde oscuro:** lechuga, brócoli, pepino, espinaca, alcachofas, espárragos, aguacate, remolacha, coles de Bruselas, repollo, coliflor, apio, pepinos, berenjenas, pimentones verdes y rojos, champiñones, cebollas, tomates, jugos de verduras, calabacín o ahuyama, zanahorias, tomates.
- Vegetales con almidón:** maíz, alverjas, papas.
- Fruta** Manzanas, bananas, fresas, arándanos, frambuesas, jugos de frutas (sin azúcar), toronja, uvas, kiwis, mangos, melón, patilla, naranjas, papayas, duraznos, peras, ciruelas, piña, pasas, ciruelas, mandarinas. Muchos de estos se pueden ofrecer también como frutas secas.
- Proteínas:** **Carnes:** cortes magros de carne de res, ternera, cerdo, jamón y cordero, embutidos reducidos en grasa
- Aves de corral:** pollo sin piel y pavo, carne picada de pollo y pavo
- Pescado:** el salmón y la trucha son ricos en ácidos grasos omega-3, pescados de mar, atún enlatado, pescados de río
- Granos secos:** frijoles, lentejas, garbanzos, soya.
- Frutos secos y semillas:** mantequilla de maní, semillas de girasol, almendras y las avellanas que son ricas en vitaminas E
- Huevos:** huevos de pollo, huevos de pato
- Productos lácteos** Leche baja en grasa, yogur, queso (como el cheddar, mozzarella, suizo, parmesano, deditos de queso), pudín, yogur helado y el helado de leche. La leche de soja fortificada con calcio (bebida de soja) también forma parte del grupo de productos lácteos.



Propuesta alimentaria para niños de 4 a 12 años:

Un desayuno balanceado contiene:

- Un lácteo (leche o bebida con leche, yogurt entre otros)
- Una fruta o jugo de fruta sin azúcar
- Un grano o cereal (cereales, pan, tortilla)
- Una proteína (huevo, embutido bajo en grasa como jamón o salchicha)

Las lonchera para el colegio balanceada contiene:

- Una fruta entera, en trozos o jugo de fruta sin azúcar
- Un grano o cereal (tostadas, pan, tortilla, galletas preferiblemente sin crema,)
- Un lácteo (dedito de queso, yogurt, kumis, leche)
- Proteína (embutido bajo en grasa como jamón o salchicha, maní, nueces, frutos secos)
- Agua

La clave es ofrecer alimentos nutritivos, pero que se vean atractivos y les gusten a los pequeños.

La lonchera aporta la energía necesaria para el colegio, debe ser fácil de preparar y rápida de consumir y no reemplaza ni el desayuno ni el almuerzo.

Un almuerzo balanceado contiene:

- Una proteína preferiblemente cocida al vapor, guisada, sudada o a la plancha (carne, pollo, pescado, grano seco, soya)
- Un grano o cereal (arroz, pasta, tortilla)
- Un vegetal crudo o cocido
- Una fruta o jugo de fruta sin azúcar

Unas onces en casa balanceadas contienen:

- Un lácteo (bebida con leche, leche, yogurt, kumis) o fruta (entera o jugo sin azúcar)
- Un grano o cereal (maíz pira en poca grasa, tajada de pan, galletas sin crema, ración pequeña de ponqué sin crema o relleno, cereales)

Una cena balanceada contiene:

- Una proteína preferiblemente cocida al vapor, guisada, sudada o a la plancha (carne, pollo, pescado, grano seco, soya)
- Un vegetal crudo o cocido
- Una fruta o jugo de fruta sin azúcar



Propuesta alimentaria para niños de 12 a 18 años:

Un desayuno balanceado contiene:

- Un lácteo (leche o bebida con leche, yogurt)
- Una fruta o jugo de fruta sin azúcar
- Un grano o cereal (cereales, pan, tortilla)
- Una proteína (huevo, embutido bajo en grasa como jamón o salchicha)

A pesar de que los niños a partir de los 12 años prefieren llevar dinero al colegio en lugar de la lonchera, se recomienda generar hábito de consumo de frutas, cereales y proteínas incluyéndolas en la maleta, empaquetar una manzana o cualquier fruta entera de consumo fácil, una porción de maní en lugar de los paquetes o un trozo de jamón o sándwich para reemplazar los fritos y salados de consumo tan cotidiano en el colegio y que generen un mejor balance alimenticio.

Un almuerzo balanceado contiene:

- Una proteína preferiblemente cocida al vapor, guisada, sudada o a la plancha (carne, pollo, pescado, grano seco, soya)
- Un grano o cereal (arroz, pasta, tortilla)
- Un vegetal crudo o cocido
- Una fruta o jugo de fruta sin azúcar

Unas onces en casa balanceadas contienen:

- Un lácteo (bebida con leche, leche, yogurt, kumis) o fruta (entera o jugo sin azúcar)
- Un grano o cereal (maíz pira en poca grasa, tajada de pan, galletas sin crema, ración pequeña de ponqué sin crema o relleno, cereales)

Una cena balanceada contiene:

- Una proteína preferiblemente cocida al vapor, guisada, sudada o a la plancha (carne, pollo, pescado, grano seco, soya)
- Un grano o cereal (arroz, pasta, tortilla)
- Un vegetal crudo o cocido
- Una fruta o jugo de fruta sin azúcar

