d'elikatuz bizi

BIZI D'ELIKATUZ...

...ETA MUGITUZ!!!

Guía práctica para la promoción de la salud a través de la actividad física y la alimentación en la población infanto/juvenil de Gipuzkoa

Un proyecto de: d'elikatuz — Ordiziako Udala

Patrocinadores: gipuzkoa — kutxa

Colaborador: EROSKI FUNDAZIOA zurekin

Publicación realizada dentro de la Campaña D´ELIKATUZ BIZI, por el Centro de la Alimentación y la Gastronomía D´ELIKATUZ de Ordizia.

Contenidos de la publicación:
Centro D´elikatuz (Ordizia)
KEMEN Kirol Osasun Zerbitzuak (Lazkao)
Ana Elbusto Cabello
Iñigo Ochoa de Alda Martínez de Apellániz

Diseño y maquetación: Eukene Lekuona

Impresión: Imprenta de la Diputación Foral de Gipuzkoa

Edición: Marzo de 2009

Tirada: 6500 ejemplares. (Se puede descargar la publicación en formato pdf en www.delikatuzbizi.com y www.gipuzkoa.net/kirolak)

En las últimas décadas, se han producido en nuestra sociedad una serie de cambios sociales, laborales y en estilos de vida, que han provocado una modificación en los **hábitos alimentarios** y un incremento del **sedentarismo**.

Una **alimentación adecuada** y la **práctica regular de ejercicio físico** son pilares básicos para **la salud** y la **prevención de enfermedades** en el colectivo **infantil y juvenil** y contribuyen en buena medida, a tener un buen rendimiento escolar.

La llave para que la población infanto-juvenil adquiera información y formación necesarias para lograr un estilo de vida saludable está en manos de la familia, los educadores y los profesionales sanitarios.

Por todo ello, **D´elikatuz** –centro de interpretación de la alimentación y la gastronomía – en colaboración con la **Diputación Foral de Gipuzkoa** y con la ayuda inestimable de diferentes profesionales, ha considerado necesaria la intervención desde edades tempranas, con el propósito de invertir la tendencia actual de los hábitos alimentarios y la práctica de actividad física de los más jóvenes.

Es así como nace esta guía, que pretende ayudar a las familias, educadores y profesionales de la salud a promover una **adecuada alimentación y actividad física** en la población infanto-juvenil de Gipuzkoa con el objetivo de establecer unos **nuevos estilos de vida más saludables.**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

SUFICIENTE:

Proporcional a las necesidades energéticas de cada uno.

VARIADA:

Contiene todos los grupos de alimentos.

EQUILIBRADA:

Los grupos de alimentos tienen que tener una cantidad y frecuencia de consumo determinadas para asegurarnos la ingesta suficiente de todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.

LAS TOMAS DEL DÍA:

Se deben realizar 4-5 tomas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

Todas estas recomendaciones podemos cumplirlas sin grandes dificultades si seguimos las indicaciones de la Pirámide de Alimentación Saludable

Para la realización de ésta pirámide nos hemos basado en las recomendaciones de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

EJERCICIO SALUDABLE

SUFICIENTE:

Debe cumplir las necesidades de movimiento del individuo.

VARIADO:

Hay que desarrollar diferentes actividades dirigidas a las cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, velocidad).

EQUILIBRADO:

Las actividades han de mantener una proporción adecuada o adaptada al nivel de desarrollo del individuo.

EJERCICIO DIARIO:

Como las actividades realizadas por este grupo de edad son generalmente sedentarias (académicas y ocio), se recomienda la práctica de actividad física diaria.

Todas estas recomendaciones podemos cumplirlas sin grandes dificultades si seguimos las indicaciones de la Pirámide de Ejercicio Saludable

REPARTO DIARIO DE ALIMENTOS

Una de las claves principales para adquirir unos adecuados hábitos alimentarios que garanticen una correcta alimentación consiste en distribuir el aporte energético y de nutrientes en **cinco ingestas diarias**: desayuno, media mañana, la comida del mediodía, merienda y cena. Dándole mayor aporte de energía a la primera mitad del día (desayuno + media mañana + comida) que a la segunda (merienda + cena)

Desayuno + media mañana + comida = 60% de la energía total del día

Merienda + cena = 40% de la energía del día

LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

El aporte energético del desayuno es un elemento clave para afrontar no solo la actividad física de la mañana, sino que también contribuirá a un correcto rendimiento intelectual en las tareas escolares. ¿En qué consiste un desayuno saludable? **DESAYUNO COMPLETO, CON TIEMPO Y EN COMPAÑÍA.**

ADECUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Para garantizar la adquisición de un estilo de vida activo hay que incentivar a los niños/as para que realicen **actividad física de forma natural**, siendo para ello determinante el proceder de los padres y educadores, que sirven de "espejo" .

Se recomienda empezar el día con una actividad física ligera de "activación" (ir caminando a la escuela para llegar despierto). A media mañana aprovechar el recreo para desfogarse mediante juegos y/o deportes. Y por la tarde, el entrenamiento deportivo (deporte escolar o federado) o el juego libre en grupo, al finalizar la escuela y antes de retomar las tareas escolares para casa.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MATINAL

La actividad física de activación les **permitirá alcanzar una mayor atención escolar**. Debe ser una actividad ligera que no dificulte la digestión del desayuno (ir caminando a la escuela).

A media mañana, el recreo representa una buena oportunidad para desentumecerse los músculos tras horas de inactividad física y despejar la mente tras las horas de atención, además de realizarse en grupo (se recomiendan actividades más intensas; juegos de balón, a pillar,…).

LA MERIENDA

Si bien merendar es **un hábito alimentario absolutamente recomendable para personas de cualquier edad**, conviene resaltar la importancia de la merienda en la **infancia y adolescencia**, en las que **resulta crucial para cubrir las necesidades nutricionales**. Supone un paréntesis y una recarga de energía muy útil y necesaria para continuar la jornada o para emprender una serie de actividades que requieren un esfuerzo psíquico y/o físico (es el caso de las actividades extraescolares, por ejemplo).

Esta ingesta a media tarde puede ser una buena oportunidad de completar las raciones diarias recomendadas de **frutas, cereales y lácteos**. Una opción saludable puede ser un combinado de alimentos representativos de estos tres grupos, por ejemplo:

A Un bocadillo y una fruta

B Un vaso de leche acompañado de cereales y una fruta

C Un yogur con frutos secos y fruta fresca

LA ACTIVIDAD DE LA TARDE

Es la parte del día en la que más tiempo se dispone a esta edad para la práctica de actividad física y es por ello que **la oferta deportiva se concentra sobre todo al atardecer** (deporte escolar, actividades de iniciación a algún deporte, entrenamiento para la competición).

Es el momento adecuado para desconectar de la actividad académica realizando **una actividad física motivante y en compañía.**

Representa la parte principal de la actividad física diaria, tanto en duración como en intensidad y debe responder (y garantizar su cumplimiento) a las necesidades de la población infanto-juvenil: la necesidad del movimiento, diversión, canalizar la agresividad, evitar el estrés, afectivas,...

Hay que proponer **actividades adecuadas a cada edad**, a sus gustos y a sus capacidades físicas de manera que todos/as, sin exclusión (de sexo, raza, discapacidades) se sientan partícipes y disfruten.

Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LA INFANCIA?

La definición de salud dada por la OMS es "El estado de completo bienestar físico,

BENEFICIOS FÍSICOS

- La alimentación es uno de los factores más importantes que contribuye a un correcto **crecimiento y desarrollo** del organismo.
- Si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, éstos favorecerán la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta y, a su vez, se **previenen problemas de salud**, como por ejemplo la enfermedad cardiovascular, la obesidad y el cáncer.
- Un niño/a bien alimentado posee más y mejor energía para el **aprendizaje escolar y la actividad física.**

Mantenerse activo y realizar actividad física es una de las claves para mantener y mejorar nuestro estado de forma y salud, además de ser necesario para el ser humano ya que nuestro cuerpo está diseñado para moverse y a la vez previene la aparición de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE MANTENER UN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR EN LA INFANCIA?

mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades"

BENEFICIOS FÍSICOS

- La mejora de la **resistencia cardiorrespiratoria** conlleva a la mejora de la salud y prevención de enfermedades cardiovasculares. Se desarrolla mediante la mayoría de juegos y deportes con una duración mínima y una intensidad moderada. Su principal beneficio es hacer frente a tareas de actividades diarias con menor esfuerzo. Ejemplo: relación juego-subir escaleras de casa.
- Mejorando la **fuerza muscular** se previenen los problemas posturales de espalda, generalmente. Ejemplo: relación natación y espalda sana.
- La **flexibilidad** es una cualidad que se pierde con la edad (ejemplo bebé y postura de una persona mayor) y se debe trabajar antes y después de la actividad física (estiramientos básicos).
- Con la mejora de la **coordinación** se mejora el esquema corporal y autoestima (ejemplo; postura de dantzari, mucho más erguida) se logra con actividades de equilibrio, ritmo y percepción corporal (gimnasia, ballet-danza, …)
- Mejora la **velocidad**, una cualidad requerida en la mayoría de juegos y deportes de equipo.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA EN LA INFANCIA?

BENEFICIOS PSICOSOCIALES

- Mejora la **percepción de la imagen** corporal.
- Mejora la **autoestima**.
- Ayuda a tener **mejores hábitos** en el futuro en cuanto a estilo de vida, etc.
- Manteniendo una estructura horaria estable, se asumirá de forma espontánea una **distribución adecuada de la alimentación** a lo largo del día.
- Un reparto de la ingesta equilibrada evitará los extremos de hambre o de pesadez, que se asocian al descontrol, nerviosismo o apatía, **evitando los cambios bruscos en el estado de ánimo**.
- Una actitud adecuada con la comida, no relacionándola con discusiones, problemas, comentarios despectivos, etc. conllevará a un gran beneficio en la importancia que se le dará a la comida. Este punto es clave en la **prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.**
- Cuanto mayor sea el número de **comidas en familia** en la adolescencia, mejor será la calidad de la alimentación en la edad adulta.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE MANTENER UN NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR EN LA INFANCIA?

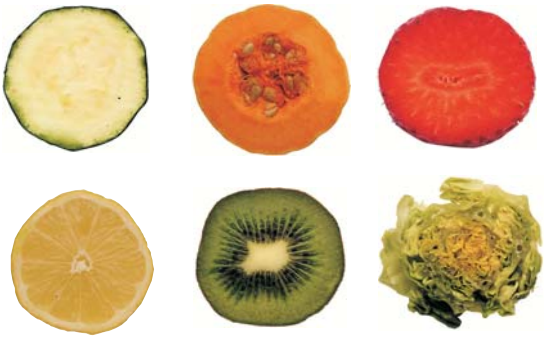
BENEFICIOS PSICOSOCIALES

- Ayuda a **canalizar la agresividad.**
- Ayuda a mejorar la capacidad de **atención.**
- Mejora el estado de ánimo y **previene la aparición del estrés y la ansiedad**. Produce sensación de **bienestar**.
- Mejora el **rendimiento escolar.**
- Favorece el auto-conocimiento y mejora la **autoestima.**
- Favorece la **integración en el grupo y la sociabilidad.**
- Favorece la **autonomía**.
- Los deportes son una representación de la sociedad: hay **cooperación, oposición, reglas** que cumplir y hay que aceptar las decisiones de jueces o árbitros.

RECOMENDACIONES Y...

El hecho de llevar una buena alimentación en la infancia contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo y a la prevención de distintos problemas de salud. Por ello, creemos que estos consejos pueden resultar de utilidad, se trata de 10 de las 12 decisiones saludables que recomiendan en la guía "come sano y muévete" de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición y que está incluída dentro de la Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad, más conocida como Estrategia NAOS:

1. Come sano, es fácil
2. Despierta, desayuna
3. Quítate la sed con agua
4. Come "de cuchara": los hidratos de carbono son la base
5. Toma frutas y verduras, "cinco al día"
6. Elige alimentos con fibra
7. Consume más pescado
8. Reduce las grasas
9. Deja la sal en el salero
10. Mantén el peso adecuado



... CONSEJOS PRÁCTICOS

La actividad física realizada en la infancia potencia un crecimiento y desarrollo integral y armónico. Siguiendo una serie de recomendaciones básicas conseguiremos una persona dinámica, física y psicológicamente, capaz de afrontar el día a día con ilusión y actitud positiva.

1. Vive activo, muévete
2. Haz deporte, diviértete
3. Complementa tu educación jugando
4. Juega con tus compañeros/as, no contra ellos/as
5. Participa y no discrimines
6. Escucha a tu cuerpo, descansa lo suficiente
7. El deporte es salud
8. Supérate sin agobiarte
9. Elige el deporte que se adapte a ti
10. Lo importante es participar

EL MENÚ DE LA SEMANA

1 PRIMEROS PLATOS

Cereales

- Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas.
- Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.

Tubérculos y verduras

- Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas.
- Verduras cocidas.
- Verduras crudas.

2 SEGUNDOS PLATOS

Pescado (blanco y azul)

- Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensaladas.

Huevos

- Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos.

Carne

- Aves, conejo, cerdo, ternera, buey, cordero: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.

Legumbres

- Lentejas, judías, garbanzos, guisantes, habas y frutos secos: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.

3 GUARNICIONES

Ensaladas

- Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, vainas, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.

Patatas, cereales, legumbres

Otros

- Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.

4 POSTRES

Fruta

- Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.

Lácteos

- Yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada.

ACTIVIDAD FÍSICA DE LA SEMANA

1 PRIMERA HORA DE LA MAÑANA

- Tareas domésticas (hacer la cama, recoger el desayuno)
- Ir al colegio dando un paseo o en bici por el bidegorri o patinando.
- Actividades de activación de carácter aeróbico y baja intensidad y una duración de entre 10 y 30 minutos.

2 MEDIA MAÑANA (RECREO)

- Juegos: a pillar, al escondite, juegos de balón, juegos con cuerda y/o goma.
- Deportes de equipo, de cooperación, oposición.
- Actividades de intensidad alta, de desahogo.

3 TARDE-NOCHE

- Juegos en la calle (= recreo)
- Deporte escolar (pelota, fútbol, baloncesto, atletismo…)
- Danza/ballet, música, aprendizaje de natación, artes marciales (aprendizaje)

Actividades dirigidas y controladas por profesionales.
Los juegos deportivos deben estar adaptados al nivel de desarrollo de cada persona (en cuanto a reglamento, material, medidas de terreno de juego,…)
Hay que desarrollar las cualidades físicas básicas de forma adecuada pero incidiendo en la flexibilidad y coordinación, sobre todo.

4 FIN DE SEMANA

- Competiciones deportivas individuales o colectivas.
- Actividades físicas en la naturaleza.
- Actividades físicas realizadas “en familia” (frontón, piscina, monte, playa)

BIZI D'ELIKATUZ...

A la hora de ir creando **hábitos de alimentación saludables** y pensar u organizar nuestro plan semanal, es importante tener en cuenta los criterios citados, de modo especial la **pirámide nutricional.**

Adecuándose a gustos y situaciones particulares de cada persona, éste podría ser un **modelo de plan semanal:**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)	**Lácteo** (leche, yogur, queso) **Fruta** **Cereal** (pan, tostadas, cereales)
MEDIA MAÑANA	**Lácteo**	**Fruta**	**Lácteo**	**Fruta**	**Lácteo**	**Fruta**	**Lácteo**
COMIDA	**Pasta + verdura** **Carne magra** **Lácteo**	**Arroz + legumbre** **Fruta**	**Ensalada + patata** **Carne magra** **Lácteo**	**Legumbre + verdura** **Fruta**	**Patatas + trozos de carne** **Lácteo**	**Pasta + verdura** **Fruta**	**Verdura** **Arroz + pescado** **Fruta o dulce**
MERIENDA	**Cereal** **Fruta**	**Cereal** **Lácteo**	**Cereal** **Fruta**	**Cereal** **Lácteo**	**Cereal** **Fruta**	**Cereal** **Lácteo**	**Cereal** **Fruta**
CENA	**Caldo o sopa** **Huevos** **Fruta**	**Ensalada** **Pescado** **Lácteo**	**Pasta + verdura** **Fruta**	**Pescado + verdura** **Lácteo**	**Ensalada** **Huevos** **Fruta**	**Patata + verdura** **Lácteo**	**Ensalada** **Lácteo o fruta**

Cada comida principal conviene acompañarla de **una porción de pan.**

Las cantidades varían según las necesidades energéticas y conviene ajustarlas para mantenerse dentro de un margen de **peso saludable.**

Aproveche los **productos de temporada**, son de mejor calidad, sabor y precio.

A la hora de organizar la **actividad física general** dirigida al **mantenimiento y desarrollo de la salud** seguiremos los criterios citados.

Adecuándose a las preferencias y nivel de desarrollo de las cualidades físicas podríamos plantear:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA	Hacer la cama Ir caminando al colegio	Hacer la cama Ir en bici al colegio	Hacer la cama Ir patinando al colegio	Hacer la cama Ir en bici al colegio	Hacer la cama Ir caminando al colegio	Tareas domésticas Competición	Tareas domésticas Actividades en la naturaleza (monte, playa)
MEDIA MAÑANA (RECREO)	Juego libre	Deporte de equipo	Juego libre	Deporte de coordinación-oposición (frontón)	Juego libre		
TARDE NOCHE	Iniciación deportiva Deporte de equipo	Deporte escolar (multi-disciplinar)	Entrenamiento para la competición Deporte individual	Deporte escolar (multi-disciplinar)	Entrenamiento deportivo Deporte de equipo	Paseo (compras)	Piscina

Las actividades de la mañana dependerán de las condiciones meteorológicas.

Los juegos y deportes serán los adecuados a cada edad y deberán fomentar la **igualdad entre sexos** y la **integración** sin distinción de **raza**, religión o **capacidades/discapacidades físicas o psíquicas**.

d'elikatuz
ORDIZIA

CENTRO DE INTERPRETACIÓN DEL GOIERRI
CENTRO DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA

▸ SERVICIOS

Oficina de turismo de Goierri

Itinerarios guiados para grupos. La posibilidad de conocer la historia, la gastronomía y los entornos naturales de Goierri.

Actividades educativas

Unidades y programas didácticos; alimentación, nutrición, gastronomía, consumo, medio ambiente, el caserío...

Investigación, información y divulgación

Promoción de trabajos de investigación y divulgación de los resultados, Campañas de información y sensibilización, Exposiciones, Conferencias, Publicaciones...

Otras actividades

Degustaciones, Punto de venta...

▸ **Oficina de turismo**
1er piso

▸ **Goierri: Cultura y Naturaleza**
2º piso

▸ **Alimentación y Nutrición**
3er piso

▸ **Gastronomía**
4º piso

De Lunes a Viernes: 10:00-13:00 | 16:00-19:00
Fines de semana y festivos: 11:00-14:00 | 16:00-19:00

Santa Maria 24 20240 Ordizia | 943882290 | www. delikatuz.com | delikatuz@ordizia.org
ORDIZIA GOIERRI GIPUZKOA EUSKADI