

programa perseo informa

 **programa
perseo**
¡Come sano y muévete!

Cuidar la cantidad: las raciones

El ritmo rápido de crecimiento que tiene lugar en la infancia hace necesario que se cuiden la cantidad y calidad de los alimentos de la dieta para hacer frente a ese aumento de tamaño. Así, en la elaboración de los menús debe tenerse en cuenta la frecuencia de consumo de los distintos alimentos, considerando ciertos grupos de alimentos como de consumo diario (pescados y mariscos, carnes magras, huevos, legumbres, frutos secos, leche, yogur y queso, aceite de oliva, verduras y hortalizas, frutas, cereales y agua) y otros de consumo ocasional (grasas, dulces, bollería, caramelos, pasteles, bebidas refrescantes y helados, carnes grasas y embutidos).

Se proponen algunos consejos sobre el número de raciones y el tamaño de éstas en medidas caseras que puede servir como apoyo al cálculo de los menús de nuestros escolares para conseguir una alimentación saludable.

Es fundamental que el tamaño de las raciones sea adecuado a la edad de los niños y las niñas, considerando que a lo largo de la infancia sus necesidades varían en función de la edad y de los ritmos individuales de crecimiento y de actividad física.

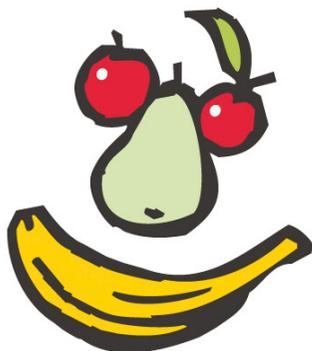
Es necesario también tener en cuenta que la mayoría de los escolares toma, al menos, una comida en el colegio, por lo que es muy importante que sepamos qué es lo que come en el comedor escolar para alcanzar, como mínimo, las cantidades de alimentos que proporcionan una dieta suficiente y variada y, por tanto, saludable.

No está de más recordar que una alimentación saludable ayuda a prevenir la obesidad y numerosas enfermedades y a disfrutar de la vida con energía, bienestar y salud.

Una forma útil de calcular la ración es por medio de las medidas caseras. Teniendo en cuenta que, por término medio, un vaso tiene una capacidad de 200 ml y que una taza de desayuno tiene 250 ml, se puede calcular la cantidad de alimento que se pone en un plato, utilizando estos recipientes como referencia.

Por otro lado, se han establecido las raciones orientativas de cada grupo de alimentos para la edad infantil.

Es importante considerar que a lo largo de la infancia se producen muchos cambios en la velocidad del crecimiento y en la actividad física, lo que se traduce en diferentes requerimientos energéticos y de nutrientes y, por tanto, obliga a que el tamaño de las raciones varíe. Esta es la razón por la que los pesos de las raciones descritos en la tabla que se incluye deben considerarse solamente como una orientación.





Alimentos	Recomendaciones (raciones)	Peso de ración crudo listo para cocinar	Medidas caseras ya cocinado
Arroz	2 - 3 al día	40 - 70 g	1/2 taza
Pasta		40 - 70 g	1/2 taza
Cereales		30 g	1/2 taza
Galletas		30 g	5 - 7 unidades
Patatas		80 - 150 g	1 mediana
Pan	2 - 4 al día	20 - 25 g	1 rebanada 4 cm ancho
Verdura cocidas	≥ 2 al día	80 - 180 g	1 taza
Verdura crudas	≥ 5 al día		
Frutas	≥ 1 al día	80 - 180 g	1 unidad mediana o equivalente en frutas más pequeñas (1/2 taza)
	≥ 2 al día		
Lácteos	2 - 4 al día		
leche		100 - 250 cc	1 vaso
yogur		125 g	1 unidad
queso		10 - 60 g	1 cuña, 1 cm grosor
Legumbres	2 - 3 por semana	30 - 50 g	1/2 taza
Pescado (limpio y sin espinas)	≥ 4 por semana	50 - 85 g	1 filete pequeño
Carnes (limpia)	3 - 4 por semana	50 - 85 g	1 filete pequeño
Huevos	3 por semana	64 g	1 unidad

Además, las características de apetito de cada niño y niña, las circunstancias culturales, de desarrollo, de actividad física, de salud, etc. pueden hacer necesario variar estas orientaciones.

Como premisa fundamental, además de cuidar el tamaño de las raciones, se tendrá en cuenta que todos los grupos de alimentos deben estar presentes en la dieta. Es la única forma de conseguir una dieta variada que aporte la energía y los nutrientes que el organismo necesita.

A todo ello se debe añadir una hidratación adecuada.



No se puede olvidar que, además de una alimentación saludable, es fundamental realizar actividad física para que nuestros niños y niñas crezcan y alcancen su máximo potencial.


programa
perseo
¡Come sano y muévete!



JUNTA DE ANDALUCÍA



Junta de
Castilla y León



XUNTA DE GALICIA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo