

Una **buena alimentación** mejora y mantiene nuestra salud, unida al ejercicio físico mantiene nuestro cuerpo en forma.

- Nos proporciona defensas contra la enfermedad.
- Nos protege de algunos tipos de cáncer.
- Nos previene de la osteoporosis (pérdida de masa ósea).
- Contribuye a evitar enfermedades del corazón.
- Mejora el rendimiento intelectual.
- Mejora el aspecto físico.

No existe alimento alguno que contenga todos los nutrientes ni que sea indispensable. Para establecer una dieta equilibrada es conveniente combinar todos los alimentos.

COME DE TODO

Pan, cereales, arroz y pasta: nos aportan hidratos de carbono. Función energética- nos aportan la energía necesaria para mantener la temperatura corporal y realizar las actividades habituales.

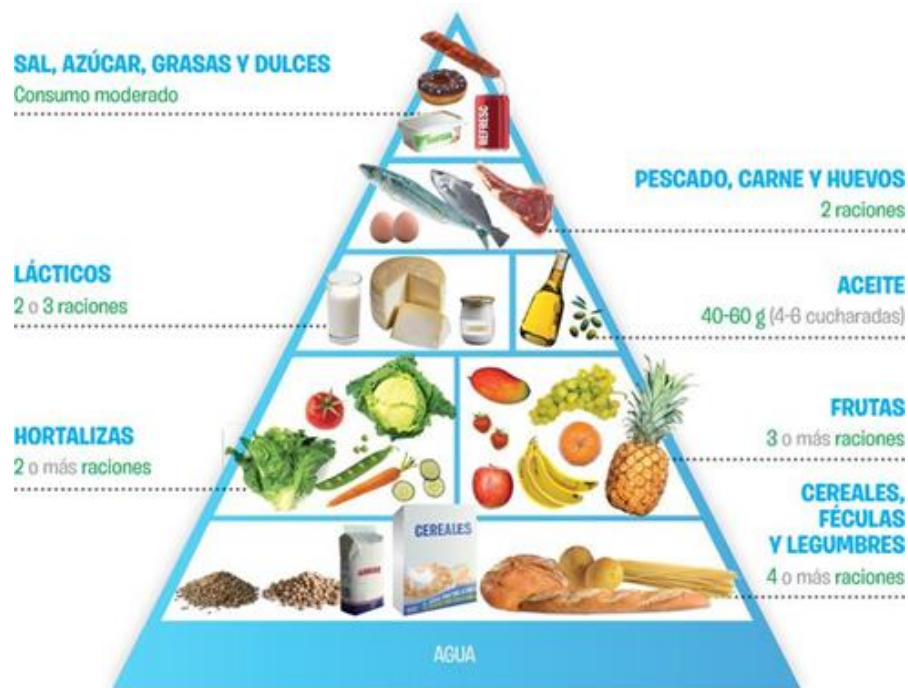
Frutas, verduras y hortalizas: nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Función reguladora- facilitar y controlar procesos metabólicos esenciales.

Leche y productos lácteos: alto contenido en calcio y proteínas animales. Función plástica- nos ayudan a formar los tejidos del organismo y a reponer los que ya se han desgastado.

Carnes, pescados y huevos: principal aporte de proteína animal. Función plástica.

Grasas y aceites: no todas son malas. Algunas son necesarias porque tienen sustancias necesarias para el cuerpo y porque transportan algunas vitaminas. Función energética.

Legumbres, patatas y frutos secos: combinan las tres funciones energética, plástica y reguladora.



COMBINA LA DIETA SANA CON EJERCICIO

El seguimiento de una dieta mediterránea, además de ayudar a controlar el peso e incrementar el bienestar físico, mejora el funcionamiento de órganos como el riñón o el corazón. Se reduce el consumo de carne y de hidratos de carbono, en beneficio de vegetales y grasas moinsaturadas, como el aceite de oliva, que disminuye el riesgo de padecer obstrucción en las arterias y lleva alto contenido en vitamina E y carotenos.

Combinar la dieta con el ejercicio físico, nos ayuda a bajar de peso y a controlar la tensión arterial y el hipercolesterolemia.



Ventajas para nuestros hij@s:

- Se **socializa alrededor de la mesa**, destacando la importancia de la comida en el día a día de la familia.
- Los niños se habitúan fácilmente a **comer de todo**.
- Además, **protege frente al sobrepeso**, incitando a comer despacio y la práctica diaria de ejercicio físico; así afianzan este hábito de cara a la edad adulta.
- **El organismo funciona mejor**, ya que dispone de todos los nutrientes esenciales.
- Algunos estudios sugieren también que **los niños que siguen la dieta mediterránea están más sanos**, padeciendo menos enfermedades respiratorias y menos alergias.
- Es una **dieta muy baja en colesterol**, con gran cantidad de sustancias antioxidantes, muchas de ellas procedentes del aceite de oliva, que protegen a las células frente al envejecimiento.
- También es **baja en sal**, por lo que protege el corazón y ayuda frente a la hipertensión.
- Además, gracias al uso de carbohidratos complejos, es **beneficiosa también para los niños diabéticos**, ya que éstos ayudan a normalizar el nivel de glucosa en sangre.

Los niños deben realizar ejercicio

La actividad física en los niños aporta diversos beneficios a la salud, sin embargo, el rápido crecimiento y desarrollo durante la infancia conlleva una alimentación especial que incluya **mayor cantidad**, pero sobretodo **calidad** en sus alimentos.

La dieta del niño que realiza ejercicio debe asegurar una óptima cobertura de los requerimientos de energía.

No podemos olvidarnos de la hidratación, por lo que tienen que tomar **agua** antes, durante y después del ejercicio. El agua no aporta calorías, ni azúcares ni aditivos, por lo que va a ser nuestra primera opción.

Antes del ejercicio

Para llegar cargado de energía y poder tener un buen desempeño físico, una hora previa al ejercicio es necesario incluir un poco de proteína acompañada de alimentos ricos en carbohidratos de rápida absorción y fácil digestión.

Algunas opciones:

- Yogur con fruta. Procura fruta baja en fibra como plátano, sandía, uvas o melón.
- Puñito de frutos secos con fruta deshidratada.

- Tostada con mermelada y queso fresco.
- Pan con tomate y jamón.

Después del ejercicio

Al terminar, los niños comen literal “lo que sea” así que procura tener a mano snacks que sean transportables, pero sobretodo, saludables.

Para tener una buena recuperación es necesario comer durante los primeros 20 minutos después de terminar la actividad.



Realizado por Marimar Carrasco

Enfermera del C.E.I.P. Duquesa de la Victoria