

VUELTA AL COLE SALUDABLE

Con el objetivo de alcanzar un rendimiento académico adecuado, a los niños y niñas se les exige un gran esfuerzo durante el curso escolar, tanto a nivel físico como a nivel intelectual y emocional. Para los padres, este periodo tampoco resulta sencillo, se tienen que adaptar a las rutinas y compatibilizar los horarios con otras tareas y responsabilidades. Para que toda la familia pueda rendir de forma óptima, será fundamental que se logre una alimentación satisfactoria y saludable para todos.

Desde CODINAN, hacemos llegar estas recomendaciones para una vuelta al cole saludable, con el fin de orientar a las familias en el establecimiento de pautas alimentarias adecuadas que puedan contribuir al bienestar de los menores y los adultos.

ESTABLECER HÁBITOS SALUDABLES

La vuelta al cole implica tener que enfrentarse a nuevos retos. La familia se debe adaptar a la rutina y al horario escolar, nadie debe descuidar su alimentación. Algunos consejos que pueden ayudar a lograrlo son:

- **Planificar el menú semanal.** Comprar con antelación todos los alimentos que se van a necesitar en la elaboración de cada plato a lo largo de la semana. Evitar la improvisación y contribuir a una mejor alimentación.
- **Dedicar el tiempo suficiente para comer de forma pausada.** Dedicar al menos 30-40 minutos para disfrutar de cada comida, evitando el picoteo y la ingesta desordenada de alimentos, favoreciendo así mejores digestiones y logrando una nutrición más eficaz. El momento de la comida representa, en muchos casos, el único momento del día en el que toda la familia se reúne. Por ello, se debe tratar de pasar un momento agradable, propiciando la comunicación con los más pequeños del hogar.
- **Cocinar con suficiente antelación.** Tener la comida preparada para cuando se llegue a casa de trabajar evita el consumo de productos precocinados o de preparaciones rápidas que pueden ser de peor calidad. Cocinar con antelación permite cumplir con los requisitos de un menú saludable con mayor facilidad.
- **Diversificar la alimentación.** Probar nuevas recetas y/o atreverse con nuevos alimentos contribuye a tener una alimentación más variada, completa y saludable.
- **Hidratarse con bebidas saludables.** Evitar el consumo de refrescos azucarados y zumos industriales con azúcar añadido, priorizando el consumo de agua, contribuye a evitar patologías como la obesidad o la diabetes, y es una apuesta decidida por la salud. En cuanto al alcohol, la pauta general es cuanto menos mejor y, en caso de menores, no se debe consumir nada.
- **Moverse más.** Practicar actividades que se puedan realizar en familia y al aire libre, como senderismo o paseos en bicicleta. Además, esto fortalece las relaciones familiares y fomenta la adquisición de hábitos saludables. La actividad física no sólo se recomienda por los beneficios en la prevención de ciertas enfermedades, también favorece el bienestar psicológico y aumenta las capacidades cognitivas (1). Además, realizar actividades al aire libre permite la absorción de vitamina D gracias a la acción de los rayos solares, favoreciendo así el metabolismo de muchos nutrientes y contribuyendo a una adecuada nutrición.

AFRONTAR EL DÍA CON MÁS FUERZA

Tanto los más pequeños como los adultos requieren de suficiente energía como para afrontar sus rutinas con éxito. Para ello, es imprescindible llegar a cabo una dieta variada, completa, suficiente y armónica, adaptada a las necesidades nutricionales de cada individuo:

- **Ajustar la cantidad de comida al gasto energético**, evitando comer en exceso. Variar los distintos tipos de verduras, carnes, pescados, legumbres, así como el resto de alimentos, para evitar la monotonía y enriquecer la alimentación.
- **Incluir una ración de verduras en cada comida**. Es aconsejable comenzar cada comida con un primer plato de ensaladas, aliños, gazpachos y/o cremas que fomentan la saciedad y enriquecen en fibra, vitaminas, minerales y compuestos fitoquímicos nuestra alimentación.
- **Consumir al menos tres piezas de frutas al día**, del tamaño de una manzana o un cuenco equivalente para frutas de menor tamaño. Un buen momento para incluir las frutas puede ser en el desayuno, como snack a lo largo del día, como postre, o siempre que apetezca tomar algo. Priorizar aquellas que sean de temporada y cercanía.

Otro aspecto de especial importancia es **descansar el tiempo suficiente**. Por ello, se precisa adaptar el horario de actividades para dormir lo suficiente. Esto es fundamental para alcanzar un óptimo rendimiento cognitivo durante el proceso de aprendizaje, así como un desempeño óptimo en el trabajo. Los menores no pueden descuidar sus horas de sueño, para ello será imprescindible que se acuesten temprano y eviten el uso excesivo de pantallas. En el caso de los adultos, se debe intentar no dormir menos de 6,5h cada noche y, si es necesario, completar las horas de sueño con una pequeña siesta, siempre que sea posible.

REALIZAR DESAYUNO Y MERIENDA SALUDABLE

La familia es fundamental en la transmisión de valores y hábitos de vida saludables. La educación es una herramienta de prevención imprescindible para el desarrollo de la sociedad. Quizás, dos de las comidas que peor hacen nuestros hijos sean el desayuno y la merienda. Son comidas monótonas, en las que se tiende a comer siempre lo mismo, que suelen estar poco planificadas y que se preparan de manera rápida. Habitualmente, se ofrecen productos listos para consumir con un pobre valor nutricional, ricos en azúcares, edulcorantes, sal, potenciadores del sabor, grasas de mala calidad y/o harinas refinadas, y que no deberían formar parte de estas comidas tan importantes:

- x Bebidas azucaradas: refrescos con azúcar añadido y zumos industriales.
- x Lácteos azucarados: batidos y yogures con azúcar añadido.
- x Bollería y galletas con aceites vegetales de baja calidad, harinas refinadas y azúcar añadido: croissants, galletas con chocolate y otros dulces.
- x Otros alimentos poco saludables como embutidos con exceso de sal y potenciadores del sabor, margarinas con grasas hidrogenadas y cremas de cacao azucaradas.

La elección de este tipo de alimentos está condicionada por un marketing alimentario muy agresivo. Las familias se ven constantemente “*bombardeadas*” por anuncios de productos para el desayuno o la merienda, que son poco saludables. De hecho, la cantidad de azúcar en los

productos anunciados en la televisión destinados a los adultos poseen una media de 10,25% de azúcar por cada 100 gramos de producto, mientras que en los productos destinados a niños la cantidad asciende al 36,20% (2).

Este tipo de alimentos son perjudiciales para la salud, debido a que aumentan el riesgo de desarrollar sobrepeso y enfermedades cardiovasculares, entre otras patologías. Además, la fabricación y distribución de los mismos es poco sostenible desde un punto de vista medioambiental.

A continuación, sugerimos algunos consejos o cambios en la elección de alimentos que pueden contribuir a mejorar los desayunos y meriendas:

- ✓ *Frutas y verduras.* ¡No pueden faltar! Elegir las de temporada. Tomarlas entera, cortada, brochetas, crudités, smoothies...
- ✓ *Cereales.* Cambiar pan refinado por pan integral. Cambiar cereales azucarados por cereales sin azúcar, como son los copos de maíz o de avena integral.
- ✓ *Lácteos.* Cambiar el batido azucarado por leche entera o bebidas vegetales sin azúcar añadido. Cambiar el yogur azucarado por yogur natural y/o “yogur” vegetal sin azúcar añadido y endulzar con fruta troceada.
- ✓ *Legumbres.* Puedes incorporarlas cocidas o en forma de hummus.
- ✓ *Huevos.* Puedes ofrecerlo cocido, a la plancha, revuelto con verduras, etc.
- ✓ *Pescados.* Si es enlatado, que sea al natural o en grasa saludable. Evitar aquellas conservas que presenten contenido elevado de sal.
- ✓ *Frutos secos.* Ración de 25 g, al natural o tostados, evitando fritos y salados. También puedes consumirlo en formato crema. Antes de los cuatro años de edad es aconsejable que se consuman molidos y mezclados, por ejemplo, con un yogur, ya que su consumo en estado natural favorece los atragantamientos.

¡Feliz vuelta al cole!