



**SUPERSALUDABLE**  
ASOCIACIÓN CIVIL

**MANUAL TEMÁTICO**

**ALIMENTACIÓN**

**¿Por qué comer?**

## ¿QUÉ SIGNIFICA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Para lograr este resultado es importante incluir todos los grupos de alimentos sin prohibir ninguno, sino consumiéndolos en su justa medida.

La "Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas" publicó las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Este trabajo se enfocó en promocionar una alimentación saludable y prevenir las enfermedades relacionadas con ella, destacando los puntos más importantes que debemos tener en cuenta.



**ALIMENTACIÓN**

## ¿QUÉ MENSAJES SON IMPORTANTES QUE SEPAMOS Y TRANSMITAMOS COMO FORMADORES?

Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida. Esto nos garantiza tener todos los nutrientes disponibles para el cuerpo.



Consumir leche, yogures o quesos todos los días. Es necesario en todas las edades ya que en ellos encontramos al Calcio, constructor de huesos y dientes



Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color. En ellas se encuentran las vitaminas, grandes protectoras de nuestro cuerpo contra las enfermedades, entre otras cosas.



Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo, ya que éste aporta ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no puede fabricar. Eso sí: poca cantidad por día es suficiente.



Disminuir el consumo de azúcar, grasa y sal. En este caso no debemos prohibirnos estos alimentos ¿A quién no le gustan unas papas fritas, una porción de torta o un rico helado? ¡Pero atención! No hay que comerlos todos los días. En el caso del azúcar y la sal sí, pero con moderación.



Ingerir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres. En ellas encontramos los Hidratos -hidrato de carbono o glúcidos- que nos brindan energía para realizar las actividades cotidianas.



Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día, ya que es la opción más saludable y natural. Ayuda a limpiar el cuerpo por dentro eliminando las sustancias que no nos sirven.



Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo con otros, disfrutando de este instante como un espacio sagrado y dedicándole el tiempo que requiere.



Disfrutar en familia, sin importar como esté constituida, es muy importante. Que nada perturbe este momento -ni la televisión, ni la computadora -evitando además las discusiones y los malos modales.

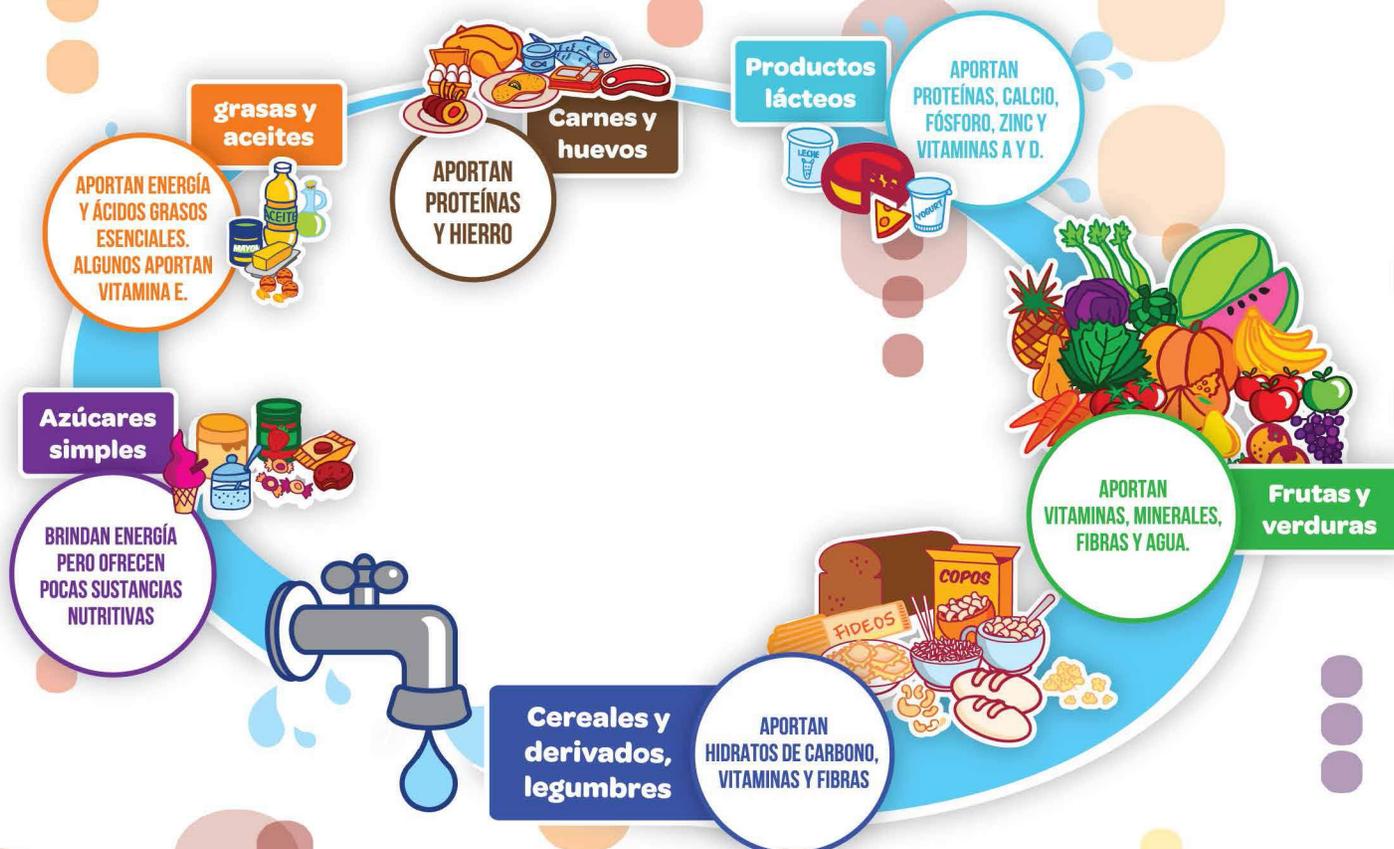


Realizar actividad física. Ayuda a gastar la energía que a veces tenemos de más y permite que nuestros huesos estén cada vez más fuertes ya que genera la absorción de calcio.



**ALIMENTACIÓN**

## ÓVALO NUTRICIONAL



La **Gráfica de la Alimentación Saludable** muestra la variedad y proporción de consumo de alimentos **para todos los días**. Se comienza a leer desde el grupo de Cereales, derivados y legumbres hacia la derecha, **mostrando la disminución de las cantidades necesarias**. El agua acompaña todo a lo largo del día.

## DESCUBRIMOS LOS ALIMENTOS

### LOS HIDRATOS DE CARBONO



- Los hidratos de carbono tienen una tarea importantísima, ya que nos brindan la energía necesaria para realizar todas las funciones del organismo.
- En este grupo se incluyen los granos como el arroz, el trigo, la avena, la sémola, los cereales en copos o inflados, sus harinas y los productos que se realizan con ellos como el pan, las pastas y las galletas.
- Los hidratos de carbono son nutrientes económicos, rendidores y de fácil acceso, con ellos se pueden preparar gran variedad de comidas: dulces, saladas, frías y calientes.
- En cantidades adecuadas serán los primeros nutrientes que el organismo utilice para la obtención de energía, la que será utilizada para bañarse, ir al colegio, realizar deportes, jugar, bailar, comer y hasta para dormir.



**LOS HIDRATOS  
DE CARBONO TIENEN  
UNA GRAN AMIGA  
DE LA ALIMENTACIÓN:  
LA FIBRA**

La fibra actúa como una escoba barriendo todas las sustancias que el organismo no va a utilizar y además, previene esas molestas caries.

**ALIMENTACIÓN**

## HIDRATOS DE CARBONO

- Sabías qué.....la papa, camote, arveja, mandioca y choclo a pesar de ser vegetales se incluyen dentro de este grupo porque tiene propiedades nutricionales muy parecidas a los cereales?

---

- ...a pesar de que las tortas, las galletitas dulces, algunos postres y facturas están hechas con harina no las incluimos en este grupo porque aportan gran cantidad de grasas y azúcares?

---

- ...también encontramos la fibra alimentaria en las frutas y verduras?  
...las pastas pueden incluirse todos los días dentro de una alimentación sana en combinación con vegetales?





**GRUPO CEREALES**

**PERO...¿LOS CHICOS, CUÁNTOS CEREALES DEBEN COMER POR DÍA?**



## **1 PORCIÓN EQUIVALE A**

**3 a 5 años**

**3 porciones**

**6 a 8 años**

**5 porciones**

**9 a 12 años**

**5 porciones**

½ plato de cereales cocidos (arroz, fideos, polenta, raviolos, ñoquis y capelletis) ó

½ plato de legumbres cocidas (lentejas, porotos, arvejas, soja y garbanzos), ó

¼ plato de choclo, ó 1 choclo mediano, ó

4 rebanadas de pan común, ó  
2 rebanadas de pan lactal, ó

½ taza de copos de cereales, ó

6 galletitas de agua, ó

1 papa mediana, ó

½ plato de puré de papas, camote (batata) o mandioca.

En forma ocasional, se puede reemplazar la porción de cereales o legumbres por 2 empanadas o 2 porciones de tarta o 2 porciones de pizza.



**ALIMENTACIÓN**

## VITAMINAS

- Las vitaminas son sustancias que nuestro cuerpo no puede fabricar, por eso es importante incorporarlas a través de los alimentos. Lo que tenemos que saber es que ningún alimento por si solo posee todas las vitaminas necesarias. Por ello es importante que aprendamos a comer variado y con muchos colores.



## LAS VITAMINAS TIENEN A SU CARGO FUNCIONES MUY IMPORTANTES

### VITAMINA C

A esta vitamina tan especial la encontramos en las frutas cítricas: naranjas, mandarinas, pomelos, limones y kiwis. Y en las verduras, principalmente en el tomate, pimiento y brócoli.



### VITAMINA A

Favorece el crecimiento. Actúa defendiendo a nuestro cuerpo de enfermedades y es necesaria para la piel y el cabello, ayudándonos además a tener una buena visión. La encontramos en frutas y vegetales amarillos como duraznos, damascos, melones, zanahoria, zapallo y calabaza, en algunas hojas verdes –acelga, espinaca y lechuga- y en frutas y verduras rojas como remolacha, pimiento rojo y tomate.



### ÁCIDO FÓLICO

También es una vitamina y junto con el hierro previenen la anemia, enfermedad de los glóbulos rojos de la sangre que nos hace sentir cansados y sin ganas de jugar, estudiar y divertirnos. Los vegetales que tienen ácido fólico en mayor cantidad son de color verde: espinaca, espárragos, repollitos de Bruselas, brócoli y coliflor.



### ES IMPORTANTE

Combinar las verduras de todos los colores posibles, como si hiciéramos un arcoiris en cada plato. Rojas, naranjas, amarillos, violetas, verdes y blancas.



## PERO...¿DE QUÉ FORMA PODEMOS INCORPORAR TODAS LAS VITAMINAS?

- Afortunadamente nuestro país ofrece una gran variedad de frutas y verduras a lo largo de todo el año. Elegir los colores que cada estación nos asegura una buena cantidad y calidad de vitaminas y además, estos alimentos son los más económicos. Las ventajas de las frutas y verduras no terminan ahí: con ellas podemos preparar muchísimas comidas deliciosas.

### ¿SABÍAS QUE?...

- ...consumir frutas y hortalizas de estación aporta vitaminas y minerales en mayor concentración y a menor costo?
- ...las frutas y hortalizas crudas conservan mejor los nutrientes, ya que el calor desnaturaliza algunos de ellos?
- ...hay que evitar la cocción prolongada y el recalentamiento? Para ello es importante introducir los vegetales para su cocción cuando el agua está hirviendo.
- ...en caso de pelar la verdura y la fruta, hay que hacerlo justo antes de consumirla? ...es mejor cocinarlas con cáscara y en trozos grandes?
- ...la cocción al vapor y en hornos a microondas conserva mejor el contenido de vitaminas y minerales?

## VITAMINAS



### VEGETALES

¿QUÉ CANTIDAD DEBEN LOS CHICOS CONSUMIR POR DÍA?



3 a 5 años

1 porción

6 a 8 años

2 porciones

9 a 12 años

2 porciones

## 1 PORCIÓN EQUIVALE A

1/2 plato de los siguientes vegetales cocidos: acelga, espinaca, zanahoria, zapallo, calabaza, brócoli, zapallito, berenjena, coliflor, repollitos de bruselas, remolacha, espárrago, chauchas, nabo y cardo

1/2 plato de vegetales crudos picados o rallados: zanahoria, tomate, remolacha, apio, espinaca, hinojo, rabanito, combinadas con cebolla, cebolla de verdeo, ají, brotes de soja y ajo

1/2 plato de verduras de hojas crudas, lechuga, rúcula, radicheta, escarola, espinaca, repollo, achicoria y berro.



**FRUTAS**

**¿QUÉ CANTIDAD DEBEN LOS CHICOS  
CONSUMIR POR DÍA?**

**3 a 5  
años**

**2 porciones**

**9 a 12  
años**

**3 porciones**



**1 PORCIÓN EQUIVALE A**

1 fruta grande: pera, naranja, mandarina,  
durazno, kiwi, pomelo, mango, manzana

1 rodaja mediana de melón, sandía o ananá

2 frutas medianas: ciruelas, damascos,  
higos, kiwi

1 banana chica o grande

1 compotera de ensalada de frutas

$\frac{3}{4}$  taza de jugo natural de frutas o vegetales, o

5 frutas chicas: frutillas, kinotos, uvas, cerezas,  
grosella, guinda, moras, frambuesas.

**ALIMENTACIÓN**

## EL CALCIO

- Es un nutriente del grupo de los minerales que se encarga de formar nuestros dientes y huesos. Además nos ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular.
- No consumir la suficiente cantidad de calcio durante la niñez puede interferir en el crecimiento y además producir una enfermedad llamada osteoporosis, que se caracteriza por la debilidad de los huesos.
- La leche, el yogur y el queso son los alimentos que más calcio nos aportan. Algunas verduras como la acelga, la lechuga, la espinaca, el repollo, la coliflor y el brócoli también son ricas en este mineral, pero el calcio presente en ellas se utiliza en menor cantidad.



### ES IMPORTANTE

**LOS LÁCTEOS SON ESENCIALES E IRREEMPLAZABLES  
POR TODOS LOS BENEFICIOS QUE APORTAN.**



## PARA RECORDAR

Crema, manteca, dulce de leche, leche condensada y helados son también derivados de la leche, pero no pertenecen al grupo de lácteos. Esto es debido a la diferencia en su composición nutricional, siendo los anteriores menos nutritivos. Podremos incluirlos en los grupos de grasas y dulces, consumiéndolos con moderación.

## ¿SABÍAS QUE?...

- ...cuando estamos al sol en la playa, en la calle, en la plaza o mientras practicamos deportes nuestro cuerpo produce vitamina D que ayuda al calcio a cumplir su función?
- *El calcio es esencial para la formación del esqueleto, y los lácteos son necesarios para tener una alimentación rica en calcio.*
- El contenido de calcio presente tanto en la leche como en el yogur prácticamente no varía, ambos aportan calcio en la misma cantidad. Sin embargo, el yogur es de más fácil digestión: durante la elaboración del yogur, gran parte de la lactosa (*azúcar propia de la leche*) fermenta y es más fácil de digerir. Además la acidez del yogur, hace que el calcio se absorba mejor en comparación con la leche.

## PODEMOS INCLUIR EL GRUPO DE LÁCTEOS EN PREPARACIONES COMO:

- Postres lácteos: flan, arroz con leche, budín de pan, postre de maicena, panqueques, torta de ricota, etc.
- Salsa blanca o de yogur,
- Tartas de queso o ricota,
- Verduras o milanesas gratinadas
- Pizza de mozzarella, empanadas de jamón y queso
- Helados de yogur y licuados con leche o yogur con frutas.



## EL CALCIO

### ¿Qué cantidad de lácteos por día es la recomendada?

Los chicos necesitan consumir un mínimo de 3 porciones de lácteos al día, variando entre leche, yogur y quesos en todas sus variedades y preparaciones. Los momentos claves más recomendados para incorporarlos son desayuno, merienda y colaciones a lo largo del día.

**3 a 12 años**

**3 porciones**

### 1 PORCIÓN de lácteos equivale a:

1 taza de té de leche fluída

1 pote de yogur

6 cucharadas soperas medianas de queso untable

1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco o port salut

3 fetas de queso de máquina

3 cucharadas medianas de queso de rallar

1 postre lácteo ej.: flan, arroz con leche, budín de pan.

## LOS SNACKS SALUDABLES VAN AL COLE

Los chicos realizan ingestas adicionales entre horas llamada colaciones o *"snacks saludables"*.

Ideas de snacks saludables, ricos en calcio para comer en el recreo o en casa:

- Yogures en todas sus variedades: con frutas, con cereales, con frutas secas y/o pasas de uva.
- Sándwich de queso y tomate
- Licuado con yogur o leche, hielo y frutas
- Leche con chocolate
- Queso y dulce
- Flan, budín de pan o arroz con leche



## PROTEÍNAS

• *Las proteínas forman, mantienen y reparan los distintos órganos y tejidos del cuerpo y son el principal componente de los músculos. Además forman parte de los anticuerpos para protegernos de enfermedades y favorecen el crecimiento. Por tal motivo es necesario consumirlas en cantidades adecuadas.*

### ¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLAS?

• En mayor cantidad en los alimentos de origen animal; como carne vacuna, pollo, cerdo, pescado, cordero, chivito, conejo, gallina, pato, pavo, lácteos; y en menor cantidad, en los de origen vegetal.



### ¿SABÍAS QUE?

- ...la leche, el yogur y el queso nos aportan proteínas pero pertenecen al grupo de los lácteos por el importante aporte de calcio que realizan?
- ...la leche, el yogur y el queso, las carnes y el huevo aportan sustancias esenciales que nuestro organismo no puede fabricar?
- ...en el caso de los fiambres y embutidos a pesar de ser derivados de este grupo los vamos a incluir en el grupo de los grasos, ya que tienen más cantidad de ésta y también sodio?
- ...además las carnes incluyen el hígado, riñón, mondongo y demás vísceras?
- ...las pastas, el arroz, las lentejas, porotos, garbanzos y vegetales también tienen proteínas? Por la diferencia se encuentra en su calidad, por eso para mejorarla deberían combinarse entre sí y con carnes para obtener como resultado una alimentación más saludable.

## ALGUNAS IDEAS DE PREPARACIONES

Guiso de  
lentejas, arroz  
y vegetales.

Ensalada  
de lentejas y  
huevo duro.

Arroz  
con leche.

Polenta  
cocinada con  
leche y queso.

Fideos con  
salsa y carne  
picada.

### LAS PROTEÍNAS SON IMPORTANTES PORQUE:

Forman la piel, el pelo y las uñas.

Ayudan a formar los huesos, la piel, los tendones  
y cartílagos.



**ALIMENTACIÓN**



## PROTEÍNAS

### PORCIONES diarias recomendadas



**3 a 5 años**

**1 porción**

**6 a 8 años**

**1 porción**

**9 a 12 años**

**2 porciones**

### 1 PORCIÓN EQUIVALE A

1 bife de carne de vaca, pollo o pescado

1 presa de pollo, ó

1 costilla de cerdo, ó

½ lata de atún o caballa, o

1 hamburguesa casera, ó

1 filet de pescado chico, ó

bife de hígado chico, ó

1 huevo (3 veces por semana)

## HIERRO

• El hierro es un mineral fundamental para la formación de hemoglobina, que es el componente de la sangre encargado de transportar oxígeno y dióxido de carbono a todo el cuerpo. Además es responsable del buen funcionamiento del cerebro y colabora con el rendimiento físico.



### LOS ALIMENTOS QUE APORTAN HIERRO SON

• Las carnes rojas y el hígado son las mejores aprovechadas por nuestro organismo. El pollo y el pescado también lo contienen, sólo que en menor cantidad. Y por último podemos encontrarlo en legumbres, cereales y hortalizas verdes.



**Cuando preparamos algunos de estos alimentos tenemos que tener en cuenta que combinados con tomate o acompañados de una fruta cítrica de postre o su jugo, generará que el Hierro se aproveche mejor por la vitamina C que estos contienen.**

### ES IMPORTANTE

Que niños, adolescentes y mujeres -en especial embarazadas- consuman suficiente cantidad de hierro para prevenir la ANEMIA. Esta enfermedad se produce por la falta de este mineral en la alimentación debilitando nuestras defensas, retrasando el crecimiento y produciendo un bajo rendimiento escolar.



**ALIMENTACIÓN**

## GRASAS Y ACEITES

• Las grasas y los aceites aportan mucha energía porque si no la utilizamos se deposita debajo de la piel formando el tejido adiposo. Sin embargo su consumo es importante para el buen funcionamiento del organismo ya que intervienen en la formación del sistema nervioso, aportan vitamina E, ayudan al cuerpo a transportar otras vitaminas y brindan sustancias esenciales que el organismo no puede fabricar.



### ¿SABÍAS QUE?

- ...existen dos tipos diferentes de grasas? Una es de origen animal y la encontramos en las carnes grasas, embutidos, vísceras, achuras, yema de huevo, manteca, crema de leche y queso. La otra es de origen vegetal, representada por aceite de girasol, maíz, soja, canola y oliva, frutas secas-nuez, almendra, avellana y maní-semillas de lino, girasol y sésamo.
- ...el cacao y coco son alimentos de origen vegetal pero contienen grasas de origen animal?
- ...los pescados y mariscos contienen grasas similares a los alimentos de origen vegetal?
- ...existen grasas que nos ayudan a cuidar el corazón, protegiendo a las arterias, como por ejemplo el omega 3 que es de origen vegetal?
- ...las enfermedades del corazón y aparato circulatorio se asocian a un mayor consumo de grasas de origen animal?
- ...existen las grasas trans, de origen industrial y que son tan perjudiciales para nuestra salud como las grasas de origen animal? Éstas se encuentran en la margarina común, galletitas y panificados con aceite vegetal hidrogenado.
- ...el colesterol que proviene de los alimentos puede dañar nuestras arterias pero que es indispensable para nuestro cuerpo, aunque en pequeñas cantidades?
- Los niños en crecimiento lo necesitan especialmente.

### RECORDÁ

Que tiene que incluir aceites todos los días en su alimentación y reservar la manteca, mayonesa y crema de leche para ocasiones especiales o fines de semana.

## EL AZÚCAR Y LOS DULCES

- En este grupo encontramos el azúcar, dulce de leche, mermelada, jalea, dulce de membrillo y batata, miel, helados, tortas, facturas, golosinas, gaseosas y jugos artificiales. Aportan energía y tienen un riquísimo sabor dulce.



### ¿SABÍAS QUE?

- ... el consumo excesivo de este grupo puede disminuir el apetito a la hora de las comidas?
- ... debemos cepillarnos los dientes inmediatamente después de consumir alimentos o bebidas muy azucaradas? De esta manera evitamos caries y enfermedades dentales.

### ¿CÓMO PODEMOS DISMINUIR EL CONSUMO DE AZÚCAR?

- Reducir la cantidad en infusiones y preparaciones caseras.
- Reemplazar gaseosas por agua potable, jugos naturales y caldos de frutas.
- Moderar el consumo de facturas, tortas, masitas y budines.
- Elegir o elaborar postres con frutas naturales y cereales.



## EL AZÚCAR Y LOS DULCES

### PORCIONES diarias recomendadas



#### AZÚCAR Y LOS DULCES



**3 a 6  
años**

**2 porciones**

**6 a 8  
años**

**2 porciones**

**9 a 11  
años**

**2 porciones**

#### **¡NO OLVIDARSE!**

Este grupo de alimentos debemos consumirlo en pequeñas cantidades, como complemento del resto de los grupos.



## 1 PORCIÓN EQUIVALE A

3 cditas. de té de azúcar, ó

3 cditas. de té de mermelada ó  
dulce de leche, ó

1 alfajor simple,  
ó

1 porción de torta o postre,  
ó

3 galletitas dulces rellenas  
o simples ó

1 bocha de helado  
ó

1 factura, ó

1 porción tamaño cajita de fósforo de  
dulce de batata o membrillo.



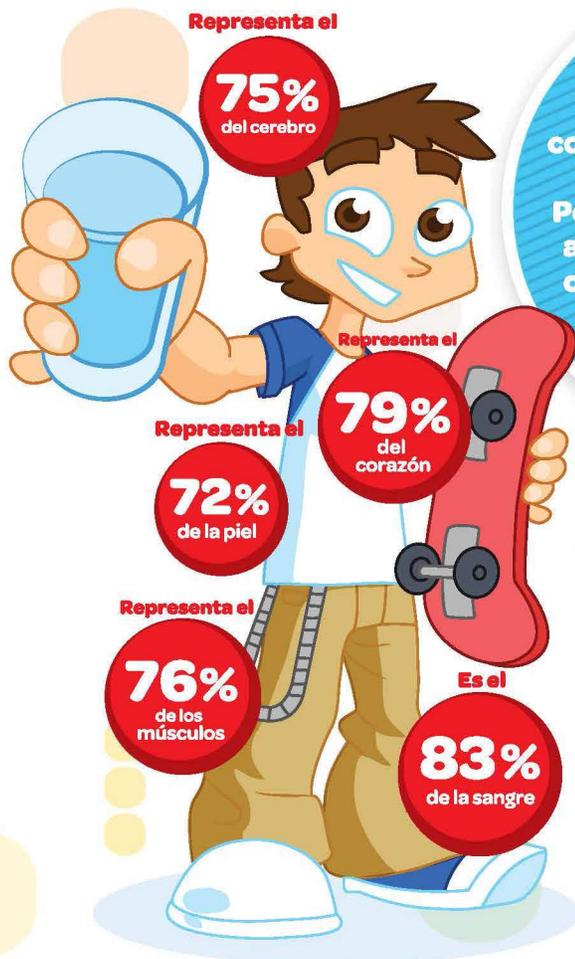
**ALIMENTACIÓN**

# **HIDRATACIÓN**

**¿Por qué beber?**

## EL AGUA EN EL CUERPO

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR AGUA?



El organismo humano está compuesto en promedio por 60% agua. Por eso una hidratación adecuada, idealmente con agua, es una de las claves para cuidar la salud.

#### Mirando más en detalle, el agua cumple varias funciones:

- Todas nuestras células contienen agua: en las neuronas del cerebro que nos ayudan a pensar, en las fibras musculares que nos dan fuerza, en los glóbulos blancos que nos defienden de las infecciones, etc.
- Forma parte de la sangre, que transporta oxígeno y nutrientes esenciales a todo el organismo.
- Es el vehículo de transporte de la mayor parte de los desechos que se eliminan por orina.
- Mantiene la temperatura del cuerpo.

FUENTE: West JB. Bases Fisiológicas para la práctica médica. Editorial Panamericana, 12ª edición.

HIDRATACIÓN

## EL AGUA EN EL CUERPO

### ¿SABÍAS QUE LOS ARGENTINOS TOMAMOS MUY POCOA AGUA?

EL ESTUDIO EPIDEMIOLÓGICO HIDRATAR, DESARROLLADO POR EL CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE NUTRICIÓN INFANTIL, REVELA QUE:

- A lo largo del día se consumen tantos alimentos como bebidas.
- Los argentinos en promedio consumimos 2,05 Litros por día, en línea con la recomendación de las Guías Alimentarias Argentinas.
- Los niños y adolescentes argentinos son quienes tienen menor preferencia por el agua (23,9% de la ingesta en prescolares y 22,9% en escolares) y, a la hora de elegir optan por las bebidas con azúcar: infusiones, jugos y otras bebidas azucaradas.
- El consumo excesivo de azúcar favorece el desarrollo de sobrepeso y obesidad, el aumento de triglicéridos y otras grasas en sangre, y también las caries dentales, e incrementa el riesgo de diabetes en personas predispuestas.\*

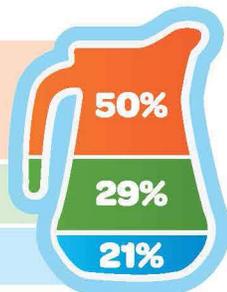


ACTOS DE CONSUMO

Bebidas con sabor e infusiones azucaradas

Bebidas con sabor e infusiones sin azúcar

Agua pura



Población Argentina

**En un contexto de 42% de exceso de peso en Argentina\*\*, las calorías aportadas por las bebidas e infusiones con azúcar equivalen aproximadamente a las de 16 sobres de azúcar. Este aporte de calorías a partir del azúcar supera las recomendaciones de Organización Mundial de la Salud (OMS).**

\*Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. Guías Alimentarias para la Población Argentina. 2003.

\*Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. 2007

## CÓMO SABER SI TOMAMOS SUFICIENTE AGUA

El cuerpo requiere un equilibrio entre lo que se ingiere (*ingresos*) y lo que se pierde (*egresos*) para estar saludable.

### INGRESOS

#### INGESTA DE LÍQUIDOS

**1000 a 2000 ml = 5 a 10 vasos**

#### CONTENIDO DE ALIMENTOS

**800 a 1000 ml = 4 a 5 vasos**

#### AGUA METABÓLICA\*

**300 a 400 ml = 1 1/2 a 2 vasos**

#### TOTAL

**2100 a 3400 ml = 10 1/2 a 17 vasos**

### EGRESOS

#### ORINA

**1000 a 2000 ml = 5 a 10 vasos**

#### MATERIA FECAL

**100 a 200 ml = 1/2 a 1 vaso**

#### PÉRDIDA INSENSIBLE

(50% TRANSPIRACIÓN / 50% RESPIRACIÓN)

**800 a 1000 ml = 4 a 5 vasos**

#### SUDOR (EN REPOSO)

**200 ml = 1 vaso**

#### TOTAL

**2100 a 3400 ml = 10 1/2 a 17 vasos**



**Cuidar que el BALANCE sea constante es muy importante para asegurar el funcionamiento correcto de todos nuestros órganos.**

(\*) Un vaso equivale a 200 ml.

(\*\*) Tomado y adaptado de Mahan KL., Arlin MT, Krause, Nutrición y Dietoterapia. Ed. Interamericana - Mc Graw Hill, 8° edición.

## EL AGUA EN EL CUERPO

### ¿CUÁNTO SE RECOMIENDA TOMAR?

En regla general y como promedio de ingesta de líquidos se establece la necesidad de consumir 2 litros por día, preferentemente de AGUA.

#### Ingesta adecuada de líquidos según sexo y edad

EDAD	SEXO	INGESTA ADECUADA DE LÍQUIDOS**
1-2 AÑOS	NIÑOS Y NIÑAS	900 -1 L/DÍA
2-3 AÑOS	NIÑOS Y NIÑAS	1 L/DÍA
4-8 AÑOS	NIÑOS Y NIÑAS	1,3 L/DÍA
9-13 AÑOS	NIÑOS Y NIÑAS	1,7 L/DÍA
MAYORES DE 13 AÑOS	MUJERES HOMBRES	1,6 L/DÍA 2 L/DÍA

FUENTE: European Food Safety Authority, Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010; 8 (3):1459

Elegir agua a lo largo del día, es la opción más saludable y natural.



En los niños de 4 a 8 años se sugiere que incorporen hasta 1,3 litros de líquido, es decir, 6,5 vasos por día.\*\*

\*Incluye agua y bebidas de todo tipo. Se descontó un 20% que corresponde al agua contenida en los alimentos. Aplicable a temperatura ambiental moderada y nivel de actividad físico moderado.

\*\*Un vaso equivale a 200 ml.

## ¿CÓMO AYUDAR A QUE LOS NIÑOS CONSUMAN MÁS AGUA?

### ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS:

- Resaltar siempre que el agua es lo más sano y natural, sin calorías ni aditivos.
- ¡Demos el ejemplo! Los niños son excelentes observadores y si “*los grandes*” tomamos agua, es un hábito a imitar muy importante para ellos. Tener disponible agua arriba del escritorio mientras damos clases ayuda a estar bien hidratado. Además, es una forma de dar el ejemplo.
- El dolor de cabeza, sueño, falta de energía y concentración en los niños pueden ser “*llamados de atención de su cuerpo*” por falta de agua. Antes de una pausa es importante recalcar tomar agua y recordar ir al baño para no interrumpir las clases (Mahan KL, Arlin MT. Krause Nutrición y Dietoterapia. Ed. Interamericana. Mc Grow Hill, 8° Edición).
- Colocar una botella o cantimplora de agua a la vista del niño en los lugares donde él está (*aula, lugar de juego*) ayuda a que tome agua con mayor frecuencia, ya que en general los niños consumen agua menos de una vez por día.
- Es importante ofrecer agua de manera regular y especialmente durante las comidas (*desayuno, almuerzo o merienda*). En particular a los más pequeños.
- Solicitar a los padres que envíen una botella o cantimplora de agua en la mochila, ya que los niños corren mayor riesgo de deshidratación y se encuentran continuamente en movimiento (*jugando, caminando o corriendo*). Es importante hidratarse siempre con pequeños sorbos de agua pura antes, durante y después de realizar actividad física.



**ACTIVIDAD FÍSICA**

**¡A moverse!**

## ACTIVIDAD FÍSICA

### MÁS QUE UN BUEN COMPLEMENTO

Una alimentación con variedad y moderación es imprescindible pero no es suficiente. La actividad física es esencial para mantener y mejorar la salud. Además, es una forma de que los chicos hagan amigos y estén de buen humor. Entre los ejercicios hay algunos que se destacan por la resistencia (correr, caminar, andar en bici, patinar, nadar) otros por la fuerza (trepar, hacer artes marciales) y otros por la flexibilidad (danza, yoga, gimnasia artística). Todos son igual de importantes y tienen efectos positivos sobre el corazón, los huesos, los músculos y las articulaciones.

Mantener un cuerpo activo y ejercitado es el complemento ideal de una buena alimentación e hidratación.

### TIPS PARA COMPARTIR CON LOS NIÑOS

. Antes de realizar cualquier actividad física es recomendable comer hidratos de carbono (pastas, arroz, pan) ya que brindan energía de rápida utilización.

. Hacer deportes permite compartir más tiempo con amigos.

. Realizando actividad física se ejercitan capacidades de resistencia, fuerza y flexibilidad.

. Se puede reforzar la actividad física a través de actividades cotidianas como ir caminando o en bicicleta a la escuela, jugar al aire libre, sacar a pasear al perro...

. Es importante evitar pasar mucho tiempo frente a la tele o compu.



## ACTIVIDAD FÍSICA

## ACTIVIDAD FÍSICA

### LOS PRINCIPALES BENEFICIOS

El ejercicio físico es la actividad física planificada, mientras que el deporte es el ejercicio físico con reglas de competencia.



#### RESISTENCIA AERÓBICA

##### EJEMPLOS

Correr, caminar, andar en bici, patinar, nadar y otros deportes aeróbicos.

##### BENEFICIOS

Sobre el corazón, huesos, músculos, pulmones y articulaciones.

#### FLEXIBILIDAD

##### EJEMPLOS

Baile, gimnasia rítmica, deportiva, estiramientos, yoga.

##### BENEFICIOS

Sobre huesos, músculos y articulaciones.

#### FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

##### EJEMPLOS

Trepar, artes marciales, juegos de fuerza, (caballito, cinchada, etc.)

##### BENEFICIOS

Sobre huesos, músculos y articulaciones.



**BUENAS COSTUMBRES**

**Para compartir...**

## BUENAS COSTUMBRES

Las buenas costumbres también forman parte de los hábitos saludables. Dentro de ellas podemos reconocer, fundamentalmente, dos tipos: las que tienen que ver con el tiempo y dedicación dado al consumo de alimentos y las que están relacionadas con la limpieza tanto personal como de aquello ingerido.

Es muy importante que los chicos tomen conciencia e incorporen naturalmente estas pautas, tanto en sus casas como en todos los lugares donde pasan muchas horas por semana: el colegio, el club, un comedor comunitario. Tienen que ver con el respeto hacia los alimentos y hacia los demás.



## ¿CÓMO COMER?

- . Sentados a la mesa.
- . Con tiempo suficiente.
- . Masticando despacio.
- . Compartiendo un lindo momento en familia o amigos.

## HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- . Lavar frutas y verduras con abundante agua.
- . Separar los alimentos crudos de los cocidos.
- . Mantener la cadena de frío.
- . Procurar que los alimentos estén bien cocidos, especialmente carnes y verduras.

## HIGIENE PERSONAL

- . Lavarse con agua y jabón las manos y las uñas antes de comer, después de jugar e ir al baño.
- . Bañarse con regularidad
- . Lavarse los dientes



**BUENAS COSTUMBRES**

## PARA RECORDAR

Con variedad y moderación se puede comer lo que nos gusta y tener una vida saludable. Los alimentos no son ni buenos ni malos en si mismos, depende de la actitud frente a ellos. Por eso la premisa es tener una alimentación variada, equilibrada y suficiente, mantenernos hidratados, sostener buenos hábitos de higiene y hacer ejercicio regularmente.

**1**

**COMER CON  
VARIEDAD Y  
MODERACIÓN.**

**2**

**LÁCTEOS  
TODOS LOS DÍAS  
Y EN TODAS  
LAS EDADES.**

**3**

**FRUTAS Y VERDURAS  
DIARIAMENTE,  
DE TODO TIPO  
Y COLOR.**

**4**

**RETIRAR  
LAS  
GRASAS VISIBLES  
DE LAS CARNES.**

**5**

**PREFERIR  
EL ACEITE CRUDO  
Y EVITAR  
LA GRASA.**

**6**

**DISMINUIR EL  
CONSUMO  
DE AZÚCAR Y SAL.**

**7**

**VARIEDAD  
DE CEREALES,  
LEGUMBRES  
Y DERIVADOS.**

**8**

**TOMAR AGUA  
DURANTE  
TODO EL DÍA.**

**9**

**APROVECHAR LAS  
COMIDAS PARA  
EL ENCUENTRO  
Y EL DIÁLOGO.**

**10**

**HACER  
EJERCICIO  
REGULARMENTE.**

**11**

**CUIDAR LA HIGIENE  
Y DESCANSAR  
LO NECESARIO.**



Los presentes materiales fueron preparados siguiendo los lineamientos del Manual Temático para formadores desarrollando por el Lic. Alberto Arribas, presidente de la Asociación Civil Supersaludable. En la producción del mismo se siguieron lineamientos de las Guías Alimentarias para la población Argentina de AADyND



[www.supersaludable.org](http://www.supersaludable.org)