

Todos á mesa: Recomendacións e planificación de menús saudables

17 de Febreiro de 2021

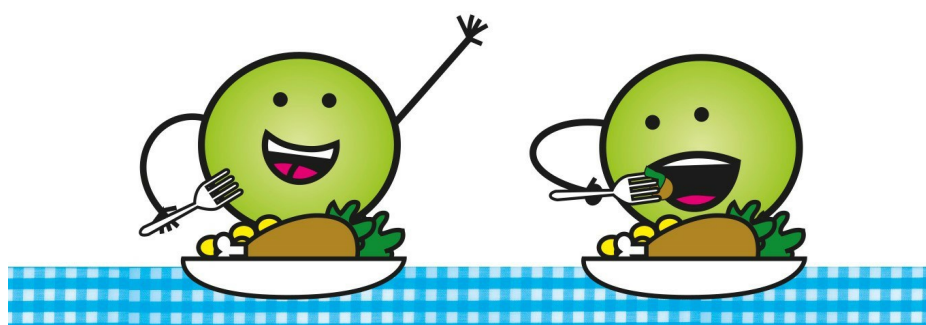
Tempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

O feito alimentario integra outros aspectos ademais do nutricional. A capacidade de socialización, de evocación ou de aprendizaxe forman parte importante do proceso. As experiencias positivas favorecen a adquisición natural de alimentos e establecen as bases duns hábitos saudables ao longo da vida. Por isto, non é aconsellable ser demasiado restritivo nin manifestar unha preocupación excesiva pola comida



Na mesa, recordade que:

- O televisor ou calquera outro tipo de pantallas non están convidados!
- Buscade momentos agradables e fomentade a conversa!
- Non é recomendable instar ós pequenos a acabar pronto a comida, expresando prisa ou urxencia para recoller a mesa.
- Intentade ser flexibles! Aos poucos, aqueles alimentos que rexeitaban, acabaranos introducindo na súa dieta.
- Os alimentos nunca deber ser utilizados como premio ou castigo.
- Comezade a previr desordes alimentarias e certas obsesións coa imaxe corporal.
- Incluíde hábitos básicos de hixiene.



Mantede un adecuado horario de comidas

O establecemento dun adecuado patrón na distribución das comidas ao longo do día, favorece a adquisición dun hábito saudable e axuda ao correcto proceso da dixestión. Aconséllanse 5 comidas ao día, 3 principais (almorzo, xantar e cea) e 2 merendas lixeiras a media mañá e a media tarde. Esta pauta non é estrita e pode adaptarse en función das preferencias ou características individuais. Con todo, si é importante manter a norma de establecer un horario e evitar o salto dalgunhas comidas ou de petiscar entre horas.



Recordade distribuír a achega calórica de forma axeitada ao longo do día.

En principio, aconséllase repartir o valor calórico total (VCT) do seguinte xeito: o 25% no almorzo, o 35% no xantar (cun rango aceptado entre 30-40%), o 20% na cea e o 10-15% para cada unha das dúas merendas.



Cómo planificar un menú



Fixádevos no menú seguinte: imos contar racións seguindo as indicacións que vos amosamos a continuación para un día.

Recordade os números:
2 pratos de **hortalizas**
e verduras,
3 pezas de **froita,**
3 racións de **lácteos...**

Exemplo **modelo A**

Almorzo	1	1 vaso (200 ml) 1 rebanda grande 1 peza grande	Leite Pan integral Laranxa
Media mañá	2	1 peza grande 1 envase	Mazá Iogur
Xantar	3	1 ración Gomición 1 ración 1 rebanda grande 1 unidade	Robaliza ao forno Patacas con chicharos e tomate ao forno Ensalada con leituga, noces e aguacate Pan integral Plátano
Merenda	4	½ cunca 60 g	Uvas Queixo fresco
Cea	5	1 ración 1 envase 1 rebanda grande	Xudías verdes con cenorias e dadiños de polo á grella e arroz en branco Iogur Pan branco

- ✓ - Distribución en **5** comidas e horario regular
- ✓ - Variedade: **19** alimentos distintos
- ✓ - Polo menos **3** pezas de froita/día
- ✓ - **3-4** racións de **leite, iogur ou queixo**
- ✓ - Os azucres só proveñen de alimentos como leite e froitas
- ✓ - < 5 g sal
- ✓ - Recordade que un menú debe avaliarse sempre no contexto dunha programación quincenal. O menú dun día sérvenos tan só como exemplo para ilustrar as recomendacións

Fijadevos neste outro

Exemplo **modelo B**

Almorzo	30 g 1 vaso	Cereais con chocolate Zume comercial
Media mañá	2 unidades	Queixiño en porcións
Saída do cole	1 bolsa	Gusanitos
Xantar	1 ración 1 bolsa de cada	Filete <i>San Xacobe</i> Patacas fritas precocinadas con ketchup
5 da tarde	1 envase	Crema de chocolate e nata
7 da tarde	1 unidade 60 g	Boliño de "leite" industrial Salame
10 noite	1 unidade ½ envase	Hamburguesa pequena Refresco
11 noite	2 unidades	Galletas

x · Exceso de azucres: Cereais con chocolate, zume comercial, copa chocolate, salsa tipo ketchup, refresco, galletas, boliño de leite...

x · Exceso de sal: queixos en porcións, gusanitos, patacas de bolsa, salame...

x · Perfil lipídico non adecuado: salame, queixiños, hamburguesa, filete *San Xacobe*, copa de chocolate...

x · Exceso de comida entre horas e cunha achega calórica considerable, 3 racións de carne e derivados no mesmo día, última comida demasiado tarde para inducir un óptimo descanso nocturno etc.

x · Faltan alimentos ricos en calcio. Algúns derivados lácteos como os amosados na táboa non son os máis adecuados para formar parte da dieta habitual dos rapaces e das rapazas, e o seu consumo debería ser sempre ocasional.