

PROGRAMA DE INTERVENCION DIETETICA

GUIA ALIMENTARIA

ALIMENTACION BASICA

El mantenimiento de la Salud, un adecuado crecimiento, el rendimiento escolar y la capacidad de realizar una actividad deportiva dependen, fundamentalmente, de la calidad y la cantidad de los alimentos consumidos a diario, es decir, de que se apliquen las bases de la llamada Dieta Saludable.

Una DIETA, para ser SALUDABLE, debe cumplir las siguientes condiciones:

1. Aportar todos los nutrientes necesarios.
2. Evitar el exceso de nutrientes.
3. Permitir mantener el peso corporal adecuado, y en el caso de los niños, un crecimiento normal.
4. Prevenir la aparición de enfermedades relacionadas con la mala nutrición.

La Guía Alimentaria que se presenta a continuación se empleará para la elaboración de Dietas Saludables semanales, ajustadas a las condiciones y circunstancias de cada jugador y su familia. Son una adaptación del trabajo realizado por un grupo de trabajo del Ministerio de Sanidad y Consumo, constituido por expertos en nutrición, dietética, psicología y salud pública y de las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada.

Se empleará un modelo basado en 6 grupos de alimentos:

GRUPO I. PAN, PASTA, ARROZ, CEREALES...

GRUPO II. FRUTAS Y VERDURAS.

GRUPO III. LECHE Y DERIVADOS.

GRUPO IV. CARNE, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.

GRUPO V. ACEITES Y GRASAS.

GRUPO VI. AGUA.

Cada grupo se caracteriza por aportar uno o varios nutrientes en mayor medida que el resto, por ejemplo, el grupo de lácteos es importante por ser rico en calcio, aunque existan otros alimentos que también lo contengan.

Algunos grupos contienen alimentos muy diferentes como la carne y las legumbres del cuarto grupo, ambos ricos en proteína, pero en el primer caso es proteína animal y en el segundo vegetal, lo que se recomienda entonces es variar el consumo de los diferentes alimentos que componen cada agrupación.

Las recomendaciones respecto al consumo de alimentos diario o semanal y la cantidad aconsejada para cada grupo de edad y sexo es la siguiente:

GRUPO I. PAN, PASTA, ARROZ, PATATAS, CEREALES ...

Se recomienda consumir 6 raciones de estos alimentos cada día (preferentemente integrales).

El tamaño de cada ración y su frecuencia debe ser:

1. Pan. La cantidad indicada se repartirá entre las cinco comidas del día, pudiéndose cambiar, como se indica más abajo, por copos de cereales (sin azúcar ni grasas añadidas), pasta o arroz:

- ◆ **4-6 años:** 250 g al día.
- ◆ **7-9 años:** 350 g al día.
- ◆ **10-12 años:** 400 g al día.
- ◆ **13-15 años (chicas):** 400 g al día.
- ◆ **15-19 años (chicas):** 300 g al día.
- ◆ **13-19 años (chicos):** 400 g al día.

2. Pasta y arroz: 2 raciones a la semana de cada uno. El tamaño de la ración por edad y sexo es:

- ◆ **4-6 años:** 50 g por ración.
- ◆ **7-9 años:** 60 g por ración.
- ◆ **Chicos de 10 a 12 años y chicas de 10 a 19 años:** 70 g por ración.
- ◆ **13-19 años (chicos):** 80 g por ración.

Cada 50 g de pan se puede cambiar 30-40 g de pasta o arroz, o sea, por un plato de sopa de fideos o por una guarnición de arroz de unos 100 g (peso ya cocido).

3. Copos de cereales y papilla de cereales: cada 50 g de pan equivale a 30 g.

4. Patatas: Se pueden consumir todos los días como base del plato o como guarnición (60 a 250 g por día).

5. Azúcar, cacao, bollería y pastelería casera: se aconseja un consumo moderado. No deben sustituir a los alimentos antes mencionados de manera habitual.

GRUPO II. FRUTAS Y HORTALIZAS.

1. Hortalizas: 100 a 125 g por ración, al menos 2 veces al día. En el caso de niños de 4 a 6 años, la ración es de 80 g.

2. Frutas: 150 g por ración, al menos 3 raciones al día, una de ellas cítrica.

En el caso de niños de 4 a 6 años, la ración es de 100 g.

GRUPO III. LECHE Y DERIVADOS.

▪ **7 a 12 años:** 2 a 4 vasos de leche al día (o su equivalente).

▪ **12 a 19 años:** 3 a 4 vasos de leche al día (o su equivalente).

La leche será desnatada y su equivalencia en calcio, respecto a otros lácteos, es la siguiente: 1 vaso de leche desnatada = 2 yogures = 150 g de queso de Burgos = 60 g de queso tierno = 30 - 40 g de queso semicurado o curado. No son equivalentes en calorías ni en composición grasa.

GRUPO IV. CARNE, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS.

1. **Carne.** El consumo será de 3 - 4 veces a la semana, siendo el tamaño de cada ración:

- ◆ **4 a 6 años:** 70 g por ración.
- ◆ **7 a 9 años.** : 100 g por ración.
- ◆ **Chicos mayores de 9 años:** 150 g por ración.
- ◆ **Chicas mayores de 9 años:** 125 g por ración.

2. **Pescado.** La frecuencia será de 3 - 4 veces a la semana y se elegirá pescado azul de una o dos veces. El tamaño de cada ración:

- ◆ **4 a 6 años:** 120 g por ración.
- ◆ **7 a 9 años.** : 150 g por ración.
- ◆ **Chicos mayores de 9 años:** 200 g por ración.
- ◆ **Chicas mayores de 9 años:** 175 g por ración.

3. **Huevos.** Considerando el tamaño del huevo de 60 a 70 g, se tomarán 3-4 huevos a la semana.

4. **Legumbres (garbanzos, judías, lentejas, habas, guisantes, soja).** Se deben consumir 2-3 veces a la semana, siendo cada ración del siguiente peso:

- ◆ **4 a 6 años:** 50 g por ración.
- ◆ **7 a 9 años:** 60 g por ración.
- ◆ **Chicos de 10-12 años y chicas mayores de 9 años:** 70 g por ración.
- ◆ **Chicos mayores de 12 años:** 80 g por ración.

5. **Frutos secos.** Aunque no se han establecido cantidades recomendadas para el consumo de frutos secos en edad infantil-juvenil, sirva para tener una idea, las raciones aconsejadas para personas adultas, que es de 3 a 7 raciones semanales a razón de 20-30 g por ración. Los frutos secos deberán ser naturales, comprados con cáscara y sin freír ni salar, para que mantengan sus propiedades.

GRUPO V. ACEITES Y GRASAS.

Deben consumirse con moderación por su densidad calórica y elegir aceites vegetales en lugar de grasas (ácidos grasos saturados). Se recomienda el consumo de aceite de oliva virgen sobre cualquier otro.

GRUPO VI. AGUA.

La cantidad de agua a beber diariamente depende de las calorías que se tomen a través de los alimentos y de las condiciones ambientales, de la actividad física que se realice (sudoración) etc..Siempre superará la cantidad mínima de 4 vasos diarios.

Los alimentos y las cantidades recomendadas deberán distribuirse a lo largo de una semana, de tal manera que cada día se repartirán en un desayuno compuesto por un alimento del grupo I, uno del grupo II y otro del grupo III, una toma a media mañana, una comida, una merienda y una cena. En algunos casos puede ser necesaria la toma de un vaso de leche antes de acostarse.

La elaboración de los menús semanales podrá confeccionarse con la ayuda de la autora de las guías en los talleres que en próximas fechas se organizarán.

En la próxima entrega de material informativo se darán las pautas a seguir para los entrenamientos y los días de partido.