PROGRAMA EDUCATIVO CAPRABO PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Elige bueno, elige sano

Programa educativo

para una alimentación saludable y responsable

CERCA DE LAS FAMILIAS

UNA BUENA MANERA DE ALIMENTARSE



Desde el programa educativo *Elige bueno, elige* sano de Caprabo, llevamos 18 años fomentando la difusión de hábitos saludables en la alimentación y la actividad física.



El entorno familiar es el contexto ideal para promover que nuestras hijas e hijos desarrollen una actitud responsable y comprometida con su salud, el medio ambiente y la sostenibilidad.

HÁBITOS SALUDABLES Y CONSUMO RESPONSABLE

Fomentar el espíritu crítico de los niños y niñas y garantizar que aprendan a alimentarse de forma saludable y responsable es proporcionarles herramientas para cuidar de sí mismos y del mundo donde viven.

La Organización de las Naciones Unidas ha adoptado unos **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**, con la intención de acabar con la pobreza, proteger al planeta y garantizar la prosperidad. En este sentido, la alimentación tiene un gran impacto en nuestra salud y en el planeta.

Para mayor información sobre los ODS: www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/

MEJORAR NUESTRA ALIMENTACIÓN ES FÁCIL

Observad y haced vuestros estos **pequeños cambios**. Se trata de pautas muy sencillas que agrupan las principales recomendaciones para disfrutar de una alimentación saludable.

Pequeños cambios para comer mejor



Más

Frutas y hortalizas
Legumbres
Frutos secos
Vida activa y social

Estos son alimentos con un perfil nutricional muy saludable.

Acompáñalos con un estilo de vida activo y social.



Cambiad a

Agua
Alimentos integrales
Aceite de oliva virgen
Alimentos de temporada y proximidad

Podemos sustituir algunos alimentos por alternativas más saludables. Por ejemplo el pan o la pasta blancos o refinados por los integrales; dando preferencia al aceite de oliva virgen por encima de otras opciones, y escogiendo el agua como bebida principal.



Menos

Sal
Azúcares
Carne roja y procesada
Alimentos ultraprocesados

Hay que reducir el consumo de estos alimentos y productos, el exceso de los cuales se relaciona con importantes problemas de salud.

Extraído de: Agencia de Salud Pública de Catalunya. Pequeños cambios para comer mejor. Barcelona: editado por la Agència de Salut Pública de Catalunya, 2024.

EJEMPLOS DE UN MENÚ SEMANAL SALUDABLE

Ejemplos de almuerzos

Primera hora	Media mañana
Pan integral con rodajas de tomate y aceite de oliva virgen.	Mandarinas y un puñado de frutos secos.
Bol de yogur con dados de manzana y muesli.	Bocadillo de tortilla.
Leche con copos de maíz.	Una pera y un puñado de frutos secos.

Ejemplos de meriendas

Una o dos piezas de fruta fresca y palitos de pan integral.
Un puñado de frutos secos crudos o tostados (nueces, almendras, avellanas...).
Un yogur no azucarado o un vaso de leche con muesli.
Macedonia de frutas frescas con yogur no azucarado.

La estructura de la comida y de la cena recomendada es:

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postres	Siempre con
Farináceos (pasta, pan, arroz y patatas) y/o legumbres y/o hortalizas.	Alimento proteico (carne, pescado, huevos o legumbres).	Hortalizas y/o farináceos.	Fruta fresca de temporada.	Pan integral y agua. Aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar.

Planificación semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Grupos de alimentos	pasta integral carne blanca hortalizas fruta agua	legumbres hortalizas fruta agua	arroz integral frutos secos huevo hortalizas fruta agua	patata carne roja hortalizas fruta agua	legumbres hortalizas fruta agua
Ejemplos de comidas y cenas	pasta integral con setas y dados de pollo pera agua	garbanzos con puerro, zanahoria y calabacín mandarinas agua	arroz integral con brócoli y calabaza al vapor, nueces y huevo duro plátano agua	estofado de patatas, alcachofas y carne magra de cerdo manzana agua	guisado de lentejas con hortalizas naranja agua

Extraído de: Agencia de Salud Pública de Catalunya. La alimentación saludable en la etapa escolar. Barcelona: editado por la Agencia de Salud Pública de Catalunya, 2020.

LOS DIEZ MEJORES CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN Y CONSUMO RESPONSABLE

1 LAS 5 COMIDAS SON IMPORTANTES

Recordad que el desayuno antes de ir a la escuela y el almuerzo a media mañana son comidas muy importantes que cubren aproximadamente el 25% de las necesidades nutritivas del niño o niña.

2 CINCO RACIONES DE FRUTAS Y HORTALIZAS AL DÍA

Es preferible que sean frutas de temporada puesto que tienen un mejor sabor y aportan más nutrientes. Recuerda que podemos poner las frutas y hortalizas como acompañamiento de platos principales.

Además, se recomienda comer fruta como postre habitual de las comidas principales. Conseguiremos aumentar el consumo de fruta en los más pequeños, además de ser una opción saludable, rica en azúcares simples y fibra.

3 RACIONES PERSONALIZADAS

A menudo se cuantifica en gramajes el concepto de ración, a pesar de que la medida de las raciones varía según la edad y las necesidades individuales, y es conveniente, sobre todo en los niños, que las cantidades se adecúen a la sensación de hambre expresada.

4 ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Las legumbres, los frutos secos, las hortalizas y la fruta son alimentos ricos en fibra, que nos aportan energía y mejoran nuestro tránsito intestinal.

5 ALIMENTOS FRESCOS

Estimular el consumo de alimentos frescos y crudos. Las frutas y hortalizas en crudo conservan mejor sus vitaminas y minerales. Reducid el consumo de alimentos ultraprocesados.

La energía utilizada en su fabricación es muy elevada, afectando negativamente al medio ambiente.

6 HACER LA LISTA DE LA COMPRA

Se recomienda ir al establecimiento de compra con una lista de aquello que necesitamos. Así se reduce la compra excesiva y el derroche de alimentos.

7 ACEITE DE OLIVA VIRGEN Y VARIEDAD DE COCINADOS

Utilizad preparaciones variadas (asado, hervido, guisado, etc.) y consumid aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar.

El aceite de oliva contiene ácidos grasos beneficiosos para nuestro organismo. Con comidas más elaboradas y variadas. conseguiremos llamar la atención de los niños y niñas y los invitaremos a probar alimentos nuevos.

8 AGUA COMO BEBIDA PRINCIPAL

Todos y todas necesitamos el agua para depurar y limpiar el organismo. Además, las bebidas azucaradas y zumos no naturales aportan gran cantidad de calorías que el/la niño/a no necesita. Esta es la causa principal de la obesidad infantil.

9 UNA COMIDA, UNA OPORTUNIDAD

Evitad utilizar la comida como medio para paliar el aburrimiento, la ansiedad, etc. En cambio, es conveniente aprovechar el momento de la compra o de las comidas en familia para inculcar el valor de los alimentos y el respeto por el medio ambiente.

10 ESCOGER PRODUCTOS LOCALES

Es beneficioso escoger productos locales y producidos de forma sostenible, puesto que se reduce el transporte y por tanto la emisión de CO_2 en la atmósfera.

Encontraréis la información sobre la procedencia, así como del proceso de producción, procesamiento y conservación a los cuales han sido sometidos, en las etiquetas.



EN FAMILIA

Facilitad y promoved la **participación de los niños y niñas en el proceso alimentario** (compra y preparación de las comidas). Aprovechad estos momentos para generar un ambiente agradable y divertíos probando los sabores de la tierra, e**scogiendo alimentos de temporada y priorizando la compra de productos de proximidad**.

La comida en familia es una experiencia relacional educativa en la que los niños aprenden de los modelos de los adultos. Se recomienda comer en familia (al menos una vez al día), puesto que es una gran oportunidad para comunicarse y fomentar relaciones positivas entre los diferentes miembros.

De la misma forma, es importante practicar **actividad física** todos juntos.

PRACTIQUEMOS LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES Y RESPONSABLES

La compra es un momento decisivo de la alimentación. **Recuerda hacer un listado y priorizar los productos de proximidad**, de temporada y sostenibles. Consultar los compromisos de los pequeños cambios será de utilidad para diseñar el menú óptimo.

Os animamos a comprobar en familia si cumplís las recomendaciones siguientes o bien si hace falta que reviséis algún aspecto.

Recomendaciones	¿Lo cumples? Sí	No
1. Cada día tomo, como mínimo, 3 piezas de fruta fresca.	○	○
2. Tanto en la comida como en la cena siempre hay alguna hortaliza.	○	○
3. Como legumbres de 3 a 4 veces a la semana.	○	○
4. Tomo frutos secos (nueces, avellanas, almendras...) 3 veces a la semana.	○	○
5. Solo tomo refrescos, embutidos, patatas chips, golosinas, bollería, mantequilla, helados, etc. de vez en cuando y en pequeñas cantidades.	○	○
6. Mi bebida habitual durante el día es el agua.	○	○
7. Cuando voy a comprar sé qué necesito porque me planifico; ¡llevo mi lista de la compra! Así reduzco el derroche de alimentos.	○	○
8. Me fijo en la procedencia de los alimentos y priorizo la compra de productos locales.	○	○
9. Siempre como frutas y hortalizas de temporada.	○	○
10. Priorizo la compra de alimentos que generan el mínimo de residuos (alimentos a granel, envases totalmente reciclables, biodegradables o fabricados con materiales reciclados).	○	○

Si todos o la mayoría de los puntos son de **color verde**, ¡enhorabuena! Cumples muchos de los requisitos para una alimentación saludable. Si todavía hay algún punto que se pueda mejorar (**marcado en rojo**), te animamos a conseguirlo.

Si muchos de los puntos te salen de color rojo, tienes que revisar las recomendaciones y hacer todo lo posible para cumplirlas. Empieza con objetivos pequeños y asequibles y ve progresando hasta que cumplas tantos como puedas.

LOS MATERIALES



Elige bueno, elige sano es un programa que, edición tras edición, pretende fomentar hábitos de alimentación saludable a través de divertidas actividades que implican la participación activa del alumnado junto con sus familias.

Danos tu opinión contestando a este sencillo cuestionario.

VER

¿Conoces ya todos los materiales de Elige bueno, elige sano?

Adaptados a cada curso escolar (de primer ciclo de Infantil hasta sexto de Primaria) y a sus necesidades, el programa presenta un amplio abanico de materiales descargables y recursos interactivos.

De este modo, los niños y niñas de 2 a 12 años aprenderán todo sobre hábitos saludables y acciones responsables mientras se divierten en familia.

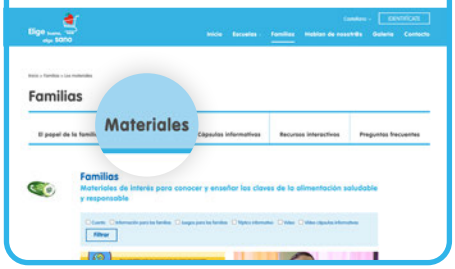
1

Haced clic en la web: **www.eligebuenoeligesano.es** y seleccionad el curso escolar adecuado en el apartado "**Familias**".



2

En la pestaña "**Materiales**", encontraréis actividades de todo tipo para disfrutar de un buen rato en familia mientras aprendéis juntos/as.



3

En la pestaña "**Cápsulas informativas**" encontraréis vídeos y recursos informativos prácticos para una alimentación saludable en familia.



CONCURSO FAMILIAR



Dirigido a niñas y niños de 8 a 12 años y a sus familias.

Tienes una nueva oportunidad de ganar premios para toda la familia con el concurso "¡Únete al club de los Super-Tria!".

¡Una propuesta para descubrir cómo los alimentos pueden convertirse en auténticos aliados para cuidar de nuestra salud y del entorno!

Toda la información en la web
www.eligebuenoeligesano.es



DESCARGAR FICHA