

¿QUÉ ES UN TENTEMPÍE SALUDABLE?

INTRODUCCION

Os presentamos la guía de alimentación para almuerzos y meriendas saludables de la Asociación Española Contra el Cáncer. Si tenéis este documento en vuestras manos significa que vuestro centro educativo está colaborando con nosotros para alcanzar un ambicioso objetivo: mejorar la salud de los niños y los jóvenes a través de la alimentación. Concretamente, queremos conseguir incrementar el consumo de alimentos frescos y saludables en sus tentempiés de media mañana y merienda, y reducir o eliminar el de productos con alto contenido en azúcar y grasas no saludables, que en la mayoría de los casos han sido sometidos a un alto nivel de procesado.

Para perseguir este propósito, la AECC ha diseñado una serie de acciones que se enmarcan en el programa de Prevención "En Marcha: Iniciativas Saludables", un proyecto que llama a la participación para alcanzar un fin muy claro: prevenir el cáncer y otras enfermedades no transmisibles (diabetes, hipercolesterolemia, enfermedades cardiovasculares, obesidad). Para conseguirlo, desde la AECC queremos trabajar para que el centro educativo se transforme en un entorno saludable donde se faciliten las elecciones más sanas.

Esta propuesta es necesaria y muy urgente en una realidad en la que el 17% de los niños de entre seis y nueve años padece obesidad infantil, y un 23% sobrepeso. Ambos problemas de salud en la infancia están asociados a múltiples enfermedades en la edad adulta, como la diabetes o las cardiopatías. Según el Informe Aladino 2019 (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2020) más del 80% de los niños de nuestro país consume algún alimento azucarado para desayunar, superando en la mayoría de los casos la recomendación de la Organización Mundial de la Salud sobre el consumo máximo de azúcar libre diario solo en esta comida.

La buena noticia es que, si actuamos, la alimentación y el estilo de vida se pueden cambiar, y podemos conseguir prevenir un alto porcentaje de enfermedades no transmisibles.

¿Qué te parece? ¿Te pones En Marcha con nosotros para mejorar la alimentación de los niños y los jóvenes?

Esta guía te ofrecerá unas nociones básicas sobre alimentación y te enseñará a diferenciar opciones de almuerzos y meriendas saludables de las que no lo son.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué es la alimentación saludable?

Una alimentación saludable se define como aquella que es completa, suficiente, satisfactoria, equilibrada, segura y adaptada al comensal y al entorno.

La dieta mediterránea tradicional cumple estos requisitos. Promueve consumir mayoritariamente alimentos de origen vegetal (frutas enteras, hortalizas, frutos secos, legumbres, tubérculos, aceite de oliva virgen extra, cereales preferentemente integrales, como pan, pasta, arroz, etc.). En cuanto a los alimentos de origen animal, propone alternar el consumo de pescado, huevos, lácteos y carne, priorizando en este último grupo, la carne blanca sobre la carne roja. Las bebidas azucaradas, los productos ultraprocesados, bollería, etc., no entran dentro de una dieta mediterránea, y se recomienda no consumirlos o hacerlo lo mínimo posible.

¿Qué es un alimento saludable?

Un alimento fresco o mínimamente procesado (siempre que este procesamiento no haya empeorado su calidad).

- Verduras, hortalizas y frutas.
- Frutos secos.
- Legumbres.
- Pescado y marisco.
- Tubérculos.
- Cereales integrales.
- Huevos.
- Carnes sin procesar (preferiblemente carnes blancas y con poca grasa).
- Lácteos.
- Hierbas, especias y semillas.
- Café e infusiones.

ULTRAPROCESADOS

¿Qué es un producto ultraprocesado?

Un producto que ha sido sometido a múltiples procesos de transformación, con un alto contenido en grasa de mala calidad, azúcar y sal. Su aporte calórico es muy elevado, favorece el aumento de grasa corporal y no contiene los nutrientes que necesitamos. Además, su consumo desplaza el de otros alimentos más saludables como la fruta o la verdura. Debido a estas características, estos productos se relacionan con un mayor riesgo de desarrollar algunas enfermedades (cardiovasculares, metabólicas como la diabetes, obesidad, cáncer, etc.).

- Bebidas energéticas.
- Zumos envasados.
- Lácteos azucarados.
- Bollería.
- Panes industriales
- Carnes procesadas y embutidos
- Pizzas industriales.
- Galletas y derivados.
- Cereales refinados y barritas.
- Precocinados y listos para calentar o freír.
- Patatas fritas y snacks salados.
- Dulces, chucherías y helados.
- Productos dietéticos o de adelgazamiento.
- Salsas comerciales.
- Pescados procesados

Habitualmente sustituimos el consumo de alimentos frescos y saludables por el de ultraprocesados sin reparar en que su calidad nutricional es inferior. A continuación, te mostramos alternativas saludables a los productos ultraprocesados.

ULTRAPROCESADOS	ALTERNATIVAS SALUDABLES
Zumos industriales	Fruta fresca y entera
Cremas de verduras con muchos ingredientes (sal, almidones y harinas refinadas)	Verduras frescas, congeladas o en conserva
Cereales refinados, galletas industriales (aunque indiquen que son integrales)	Cereales de copos enteros (avena, maíz, espelta) sin azúcar
Chips de legumbres industriales	Legumbres frescas y cocidas
Carnes procesadas (salchichas, hamburguesas, embutidos y fiambres)	Carnes sin procesar (preferiblemente carne blanca)
Pescados procesados (palitos de cangrejo, gulas, varitas de merluza, etc.)	Pescado fresco, congelado o en conserva
Lácteos con azúcar o edulcorados, de sabores, batidos, etc.	Lácteos naturales sin azúcar ni edulcorantes.
Frutos secos elaborados (fritos, con sal o con azúcar)	Frutos secos naturales, crudos o tostados, sin sal y sin freír
Refrescos (normal, light, Zero). Bebidas alcohólicas (vino, cerveza, bebidas destiladas)	Agua

APRENDE A IDENTIFICAR TENTEMPIÉS SALUDABLES

LAS FRUTAS

¿Por qué son importantes?

Aportan vitaminas y nutrientes esenciales, aumentan la aportación diaria de fibra, contienen mucha agua, aportan pocas calorías, y contribuyen a una dieta equilibrada.

¿Mejor con o sin piel?

La mejor opción es comerlas con piel porque al pelarlas se pierde una parte de su fibra. Si las comemos con piel, es importante que antes las lavemos muy bien.

¿Por qué es mejor consumirla entera que exprimida?

Es mejor consumir la fruta entera porque conserva toda su fibra y nuestro cuerpo absorbe lentamente el azúcar que contiene. Cuando exprimimos la fruta, le quitamos la fibra, favoreciendo que la absorción del azúcar sea mucho más rápida, y nos provoque un pico de glucosa parecido al que nos causan los zumos envasados con azúcar añadido. Además, la fruta entera sacia mucho más que los zumos naturales.

¿Qué fruta es la más recomendable? ¡La de temporada!

Siempre que sea posible, apuesta por productos de proximidad y de temporada. Al final de la guía te ayudamos a descubrir todas las opciones que tienes.

¿Qué pasa con los zumos envasados?

Cada brick de zumo envasado contiene entre 6 y 10 terrones de azúcar añadido, el doble de la cantidad máxima diaria de azúcar recomendada para los niños. No son una buena opción.

LOS LÁCTEOS

El grupo de los lácteos incluye alimentos como la leche, el yogurt, el queso o el kéfir. Los niños en edad escolar deben consumir de una a tres raciones de productos lácteos al día, pero no es necesario que sean enriquecidos con nutrientes (calcio, omegas...). No es recomendable que añadamos azúcar, cacao, miel o cereales azucarados a los lácteos. Si queremos aderezarlos, podemos hacerlo con alternativas saludables como el cacao puro sin azúcar, canela o cereales integrales y sin azúcar añadido.

El brick de leche, uno de los mejores aliados a la hora del recreo

Una de las mejores alternativas de los batidos azucarados y los yogures bebidos es el brick de leche. Los venden en formato individual y se pueden transportar a cualquier sitio para disfrutar en almuerzos y meriendas.

Los yogures

Estamos acostumbrados a los sabores dulces, y el yogur tiene un punto de acidez que no gusta a todo el mundo. Por ese motivo, la mayoría de los yogures tienen un alto contenido en azúcar añadido o edulcorantes artificiales. Si nos acostumbramos a comer los yogures naturales, nuestro paladar se acabará acostumbrando a su acidez, pero si queremos hacer más atractivo su sabor, podemos añadirle fruta cortada, semillas, cereales sin azúcar, frutos secos naturales o tostados, o fruta desecada sin azúcar añadida (orejones, pasas, hijos secos, etc.)

¿Por qué los yogures de sabores no son saludables?

A los yogures de sabores (fresa, plátano, limón, piña, coco, frutas del bosque, melocotón, manzana, etc.) les añaden saborizantes y azúcares, pero en la mayoría de los casos, no contienen ni un mínimo porcentaje de fruta. La mejor opción es elegir un yogur natural y añadirle fruta fresca cortada si queremos aportarle un toque de sabor.

Los quesos

Son una buena opción para consumir alguna de las raciones de lácteo diarias, y un buen recurso para los bocadillos saludables. Es mejor elegir los quesos poco procesados (con menos ingredientes).

LOS CEREALES

Cereales de desayuno

Los cereales son una muy buena opción para desayunar, nos aportan energía, son ricos en vitaminas y minerales, nos ayudan a equilibrar el nivel de azúcar en la sangre y tienen un alto contenido en fibra.

La mayoría de los cereales de desayuno dirigidos al público infantil tienen un alto contenido en azúcar, por ello, cuando vamos a comprar es importante queelijamos cereales integrales libres de azúcares añadidos, como los copos de avena, de maíz o de espelta. Si queremos endulzarlos, podemos añadirles fruta cortada.

El pan

El pan es un alimento básico de nuestra dieta, pero en el mercado podemos encontrar pan de muchos tipos. En la elaboración del pan blanco, los granos de trigo son separados de su envoltura, despreciándose una parte muy importante de la fibra y

otros nutrientes (vitaminas, minerales ...); por ello, se recomienda consumir pan integral, que se produce con harina de granos enteros. Para saber identificar un buen pan integral, tenemos que mirar la lista de sus ingredientes y comprobar que el primero sea harina integral o de grano completo. Si el primer ingrediente no especifica que sea integral o de grano completo, no es un pan integral.

Evitar el pan de molde

Deberíamos de evitar el consumo del pan de molde industrial porque contiene un alto contenido de azúcar y grasa.

¿Con que puedo acompañar el pan para los almuerzos?

Los peores acompañantes del pan son los embutidos y las cremas azucaradas.

Los embutidos (chorizo, el lomo, el jamón serrano, el jamón cocido, el pavo, el jamón york, el salchichón, la morcilla, la mortadela o las salchichas) son una opción rápida, cómoda y económica, pero forman parte de las carnes procesadas, y debemos de consumirlos lo mínimo posible porque no son un alimento saludable. Debemos de tener cuidado con los mensajes publicitarios que indican que se trata de productos "light", ya que siguen siendo perjudiciales por su alto contenido en grasa saturada y sal.

Algunas alternativas para acompañar el pan integral serían las siguientes:

- Opciones saladas: queso, hummus, tomate, aguacate, tortilla francesa, pescado en conserva con aceite de oliva.
- Opciones dulces: requesón con plátano, chocolate > 85%, crema de frutos secos sin azúcar.

LA BOLLERÍA CASERA

¿Qué nos motiva a consumir la bollería industrial?

El consumo de bollería industrial ha aumentado considerablemente en los últimos años debido a su gran accesibilidad, disponibilidad y a grandes estrategias de marketing y publicidad. Estas características la convierten en una opción muy frecuente en los desayunos y meriendas de los niños.

¿Por qué es mejor cocinar bollería casera saludable?

La principal ventaja de hacer nuestra propia bollería es que podemos utilizar ingredientes de calidad, nutritivos y saludables, y evitar los que no aportan beneficios para la salud. Además, podemos conseguir un ahorro económico considerable. No obstante, sigue siendo recomendable consumirla ocasionalmente.

Ingredientes de calidad para cocinar bollería casera

- Harinas integrales o copos de cereal enteros (copos de avena, de maíz...) mejor que harina refinada.
- Aceite de oliva virgen extra como materia grasa, en lugar de mantequillas o margarina.
- Plátano maduro, dátiles triturados u otra fruta desecada sin azúcar añadida (orejones, pasas, higos secos, etc.) para endulzar, en lugar de azúcar, miel, panela o edulcorante.
- Frutos secos naturales o tostados, canela, vainilla, jengibre, cacao puro en polvo sin azúcar, semillas, etc.

LOS FRUTOS SECOS

Los frutos secos deberían estar siempre presentes en una alimentación saludable porque son una fuente importante de minerales y vitaminas, y son ricos en grasas saludables. Eje: castañas, anacardos, pistachos, almendras, avellanas, nueces, piñones, cacahuetes, etc.

¿Cuántos frutos secos se pueden tomar al día?

Podemos tomar un puñado (20g) de frutos secos naturales o tostados todos los días. Siempre sin sal o azúcar añadida. Cualquier momento del día es bueno para tomarlos, pero son muy recomendables para la hora del almuerzo y la merienda por su alto contenido nutricional y su practicidad para transportar.

CALENDARIO FRUTA DE TEMPORADA

	En.	Febr.	Mzo.	Abr.	My.	Jun.	Jul.	Agt.	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.
Aguacate												
Albaricoque												
Caqui												
Cereza												
Ciruela												
Frambuesa												
Fresa												
Granada												
Higo												
Kiwi												
Limón												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Naranja												
Nectarina												
Níspero												
Paraguayo												
Pera												
Plátano												
Pomelo												
Sandía												
Uva												