

PLAN E- SALUDABLE

Para mantener un buen índice de masa corporal (imc)

I. CONSEJOS GENÉRALES

- 5: Cinco comidas diarias: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena.
- 2: No más de 2 hs diarias de pantalla
- 1: hora de actividad física / día.
- 0: Eliminar las bebidas azucaradas.
- No picar entre tomas.
- Desayunar todos los días.
- Cenar en familia. Hablar.
- Primer plato, bien abundante, de verduras o legumbres variadas
- Disminución del contenido graso (fritos, empanados, rebozados y guisos) del segundo plato, aumentando la guarnición con verduras.
- Segundo plato: Plancha y al vapor con verduras
- Disminuir las comidas en restaurantes, sobre todo en “fast-food.
- Insistir / ofrecer ante el rechazo.

II. ALIMENTACION SALUDABLE

Tipos de alimentos

- Alimentos libres: todos los días, sin límite de cantidad. Agua, refrescos light, verduras.
- Alimentos ligeros: todos los días. Frutas. Pasta, pan, patata y arroz. Huevo. Garbanzo y lenteja. Lácteos semidesnatados y desnatados. Carne y pescado.
- Alimentos pesados. Preparados y precocinados. Ligeros en guiso, rebozados y empanados. Lácteos enteros y carnes grasas. Refrescos y zumos azucarados.
- Alimentos mega-pesados. Aceite (1), margarina, mantequilla, helados de crema, salsas. Embutidos grasos. Muchos alimentos industrializados.

“...Nuestra alimentación debe estar compuesta principalmente por alimentos libres y ligeros controlando el consumo de alimentos pesados y mega-pesados...”

- (1) El aceite de oliva es muy sano e hipercalórico. Guisar con aceite de oliva no mas de 3 cucharadas soperas al día.

Cinco comidas diarias

- Desayuno (cereal + lácteo + fruta)

- Almuerzo (fiambre no graso con pan) y merienda (fiambre no graso con pan o fruta y lácteo)
- Comida y cena (Verdura / legumbre; carne / pescado. Fruta / lácteo)

Cantidades

- Desayuno

1 lácteo (1 vaso de leche desnatada, o 1 o 2 yogures desnatados, o 1 o 2 quesitos frescos desnatados). Una pieza de fruta o un vaso de zumo de frutas frescas; y cereales (3 biscotes de pan con aceite de oliva virgen extra o $\frac{3}{4}$ de tazón de cereales o 20 gramos de pan o 3 galletas tipo maría).

- Almuerzo y Merienda:

60 gramos de pan y 30 gramos de alimento proteico ligero (jamón cocido, jamón serrano magro, pechuga de pavo).

- Comida y Cena:

Primer plato. Se aliñan con una cucharada sopera de aceite por persona. Un plato de verdura, o un plato de ensalada, o puré de verduras, o dos cucharones de garbanzos, lentejas, guisantes, espaguetis o arroz.

Segundo plato. Dos cucharadas soperas de aceite por persona. 150 g de pescado o 100 g de carne magra y dos huevos. 60 g de pan.

Si de primer plato el niño come garbanzos, lentejas, guisantes, espaguetis, arroz o verdura con patata, no debe comer pan. En este caso, el segundo plato se acompaña de verdura o ensalada.

*Fuente: “niñ@s en movimiento”

III. ACTIVIDAD FISICA y EJERCICIO

Actividad Física Habitual

- Ir y volver caminando al colegio.
- Subir escaleras, varias veces al día.
- Tareas domésticas.

Ejercicio

- ***Esterilla para abdominales, flexiones y tabla de gimnasia*** (*Debería ser enseñada por un monitor para luego continuarla en casa*).
- ***Bicicleta estática.***

Deporte extraescolar, 3 horas por semana*

Chicas: Fútbol, Baloncesto, tenis, natación, atletismo, jota, baile.

Chicos: Futbol, baloncesto, tenis, balonmano, atletismo, jota, baile.

*Fuente: Plan de prevención de la osteoporosis en Aragón