



LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LAS CANTIDADES A LA HORA DE COMER

El ritmo rápido de crecimiento que tiene lugar en la infancia hace necesario que se cuiden la cantidad y la calidad de los alimentos de la dieta para hacer frente a ese aumento de la estatura.

Además de hacer una alimentación sana y equilibrada, en el manejo de la obesidad infantil es clave reforzar el mensaje sobre el **TAMAÑO DE LAS RACIONES** en las comidas de los menores.

Hay que tener claro que el tamaño de las raciones debe adecuarse a su edad, considerando que a lo largo de la infancia sus necesidades varían en función de la edad y de los ritmos individuales de crecimiento y de actividad física.

La cantidad de calorías que necesita una persona depende de muchos factores: edad, estatura, sexo, actividad motora, etc. Los niños no necesitan las mismas calorías que sus padres.

Es necesario también tener en cuenta que la mayoría de los escolares toma, al menos, una comida en el colegio, por lo que es muy importante que sepamos qué es lo que come en el comedor escolar para alcanzar, como mínimo, las cantidades de alimentos que proporcionan una dieta suficiente y variada y, por tanto, saludable.

Aconsejamos utilizar el **MÉTODO DEL PUÑO** porque refuerza esta idea de la proporción de las raciones con respecto a la edad.

Las manos pueden ser muy útiles a la hora de calcular el tamaño de las raciones: siempre están disponibles y siempre son del mismo tamaño.

A la hora de planificar una comida se pueden utilizar como guía para determinar el tamaño de las raciones.



MÉTODO DEL PUÑO

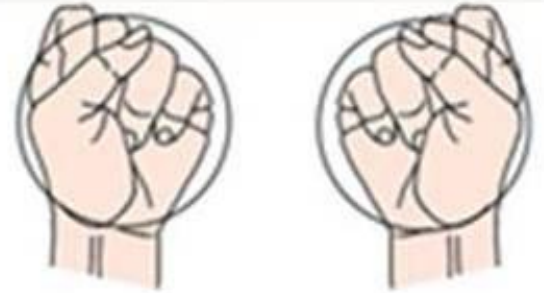
HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono constituyen la principal fuente de energía de nuestro organismo.

Estos alimentos son la base de nuestra alimentación.

Los cereales, el pan, las legumbres, el arroz y la pasta son hidratos de carbonos.

Para calcular una ración adecuada de estos alimentos escoja una cantidad del **TAMAÑO DEL PUÑO DEL MENOR**.



PROTEÍNAS

El pescado, la carne, los huevos son alimentos que nos aportan proteínas de alto valor biológico.

Para calcular la ración adecuada de estos alimentos escoja una cantidad equivalente al **TAMAÑO DE LA PALMA DE SU MANO** y del **GROSOR DE SU DEDO MEÑIQUE**.



VERDURAS Y HORTALIZAS

Son alimentos de bajo contenido energético ya que casi un 90% de su composición es agua. Son alimentos ricos en vitaminas y minerales y fibras.

Para calcular la ración adecuada de estos alimentos escoja tantas como pueda sujetar con **AMBAS MANOS**.

