

ESCUELA SANITARIA PARA FAMILIAS



ALIMENTACIÓN

SALUDABLE



ALERGIAS E

INTOLERANCIAS



ALIMENTARIAS

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación es una necesidad básica para la supervivencia, pero su papel va mucho más allá de simplemente proporcionar energía. Los alimentos influyen en el crecimiento, en el funcionamiento del cerebro, en el rendimiento físico y escolar, en el estado de ánimo y en la prevención de enfermedades. Desde los primeros años de vida, la manera en que nos alimentamos condiciona no solo el presente, sino también la salud adulta.

Una alimentación saludable no consiste únicamente en evitar alimentos poco recomendables, sino en comprender cómo combinar los alimentos, qué cantidad consumir, cómo adaptarlos según la edad, y también cómo influyen en el organismo. Este documento que se os envía busca servir como guía para entender la nutrición desde la infancia hasta la adolescencia, adaptándose también a situaciones especiales, así como aprender a abordar alergias alimentarias y que conozcáis diferentes patologías relacionadas con la alimentación que se pueden dar dentro de nuestro alumnado.

2. ALIMENTACIÓN Y GRUPOS ALIMENTARIOS

2.1. ¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para mantener el buen funcionamiento del cuerpo. Tiene varias características esenciales:

- **Equilibrada:** debe incluir alimentos diversos en proporciones adecuadas.

- **Variada:** no basarse siempre en los mismos platos. A mayor variedad, mayor aporte de nutrientes.
- **Suficiente:** ni comer de menos (desnutrición) ni de más (exceso calórico).
- **Adaptada:** a la edad, actividad física, condiciones de salud, cultura y gustos.

Ejemplo:

Una persona que solo come pollo y arroz consume proteínas y carbohidratos, pero carece de vitaminas y fibra. No es una dieta variada.

Una persona que come frutas y verduras, pero no suficientes proteínas o calorías tampoco está equilibrada.

2.2. GRUPOS ALIMENTARIOS

1. FRUTAS Y VERDURAS: LAS GRANDES PROTECTORAS DEL ORGANISMO

Son alimentos llenos de:

- Vitaminas (C, A, K...)
- Minerales (potasio, magnesio)
- Antioxidantes
- Agua
- Fibra

¿Por qué son tan importantes?

Porque ayudan al cuerpo a:

- Combatir infecciones.
- Regular el tránsito intestinal.
- Proteger contra enfermedades crónicas.
- Mantener la piel, la vista y los huesos en buen estado.

Ejemplos de cómo afectan:

- Un niño que come poca fibra puede sufrir estreñimiento frecuente.
- La falta de vitamina C debilita el sistema inmunológico.

Recomendación: 5 raciones al día (3 de fruta, 2 de verdura).

2. CEREALES Y TUBÉRCULOS: LA GASOLINA DEL CUERPO

Este grupo aporta carbohidratos complejos, “azúcares buenos” que liberan energía de manera lenta y constante.

Incluye:

- Arroz, pasta, pan
- Avena
- Patata, boniato
- Cereales integrales (los más recomendados)

¿Por qué elegir integrales?

Porque mantienen la fibra, que ayuda a regular la absorción del azúcar, proporciona saciedad y mejora la digestión.

Ejemplo práctico:

Un desayuno de avena y fruta ofrece energía hasta el mediodía.

Un desayuno de bollería produce una subida rápida de azúcar, pero es un azúcar o unos carbohidratos que se consumen muy rápidamente y que no aportan apenas energía, de hecho su consumo va seguido de un rápido bajón que provoca cansancio y más hambre.

3. LEGUMBRES: EL ALIMENTO COMPLETO Y ECONÓMICO

Las legumbres son esenciales porque aportan:

- Proteínas vegetales
- Fibra
- Hierro
- Carbohidratos complejos
- Vitaminas B

Son una alternativa magnífica a la carne.

Ejemplo:

Un plato de lentejas con verduras aporta proteínas, hierro y fibra, siendo un plato completo, saludable y económico.

4. LÁCTEOS: EL SOPORTE DEL CRECIMIENTO ÓSEO

Aportan:

- Calcio
- Vitamina D
- Proteínas
- Fósforo

Por qué son cruciales en la infancia y adolescencia:

Más del 90% de la masa ósea se forma antes de los 20 años y necesitamos para que se produzca de manera correcta el desarrollo completo de nuestros huesos esos minerales y estas vitaminas que nos proporcionan.

Ejemplo:

Un niño con déficit de calcio no alcanza el pico de masa ósea adecuado y tendrá mayor riesgo de fracturas o problemas de huesos en la vida adulta.

5. CARNES, PESCADOS Y HUEVOS: LOS REPARADORES DEL CUERPO

La proteína animal tiene un alto valor biológico porque contiene todos los aminoácidos esenciales.

- La carne roja debe consumirse con moderación.
- La carne blanca es más saludable: **Pollo, Pavo, o Conejo**, la **explicación es que tienen** menor cantidad de **mioglobina** y suelen ser más bajas en **grasas saturadas**, por lo que no son malas a nivel cardiovascular, al contrario que las carnes rojas

- El pescado ofrece beneficios para la memoria gracias al omega-3.
- Los huevos son uno de los alimentos más nutritivos por su alto aporte en proteínas, pero no se deben consumir fritos.

Ejemplo:

Un adolescente deportista necesita proteínas para recuperar los músculos después de entrenar.

6. GRASAS SALUDABLES: EL ALIMENTO DEL CEREBRO

El cerebro es 60% grasa, por eso es esencial consumir grasas de calidad.

Incluyen:

- Aceite de oliva
- Frutos secos
- Aguacate
- Semillas
- Pescado azul

Por qué son necesarias:

- Mejoran la memoria.
- Ayudan al corazón.
- Forman hormonas.
- Absorben vitaminas como A, D, E y K.

7. ULTRAPROCESADOS: LOS ENEMIGOS SILENCIOSOS

Incluyen:

- Refrescos
- Bollería industrial
- Snacks fritos
- Comida rápida
- Galletas y cereales azucarados

Problemas que causan:

- Aumentan el riesgo de obesidad.
- Pueden alterar la concentración.
- Favorecen enfermedades metabólicas.
- Generan hábitos adictivos.

3. ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA

3.1. NECESIDADES NUTRICIONALES

La infancia es la etapa de mayor plasticidad. Los hábitos que se establecen aquí suelen mantenerse en la vida adulta. Por eso es tan importante enseñar a comer bien desde pequeños.

Los niños necesitan:

- **Proteínas** para formar tejidos.
- **Energía** para crecer y jugar.

- **Hierro** para transportar oxígeno en la sangre.
- **Calcio y vitamina D** para formar huesos fuertes.
- **Vitaminas** para prevenir enfermedades.
- **Fibra** para regular la digestión.

3.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

- **Modelo familiar:** comen lo que ven.
- **Ambiente:** comer con pantallas disminuye la saciedad.
- **Presión social:** imitaciones de compañeros.
- **Preferencias sensoriales:** colores, sabores, texturas.

3.3. ESTRATEGIAS RECOMENDADAS PARA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

- Ofrecer alimentos nuevos repetidamente (hasta 10–15 exposiciones).
- Involucrar al niño en la compra y preparación.
- Evitar premios con comida.
- No obligar a terminar el plato si está saciado.
- Mantener horarios regulares.

4. ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa crítica por los cambios físicos, hormonales y psicológicos.

4.1. CAMBIOS QUE AFECTAN LA ALIMENTACIÓN

- Aumento de altura y masa muscular.
- Mayor autonomía para elegir qué comer.
- Mayor exposición a comida rápida.

4.2. NECESIDADES ESPECIALES EN ESTA ETAPA

- **Hierro:** las chicas necesitan más por la menstruación.
- **Calcio:** para completar el desarrollo óseo.
- **Proteína:** fundamental para quienes practiquen ejercicio físico.
- **Hidratación adecuada:** muchos adolescentes consumen poca agua.

4.3. PROBLEMAS COMUNES

- Abuso de bebidas energéticas.
- Saltarse el desayuno.
- Dietas extremas por presión estética.
- Picoteo continuo.

Ejemplo:

Un adolescente que sustituye comidas por bebidas energéticas puede sufrir nerviosismo, arritmias y problemas de sueño.

5. ALMUERZOS EN EL COLEGIO: RECOMENDACIONES Y CÓMO HACERLOS SALUDABLES

El almuerzo del colegio no debe ser una comida completa, pero sí debe aportar energía de calidad.

5.1. QUÉ EVITAR

- Bollería industrial.
- Zumos envasados.
- Embutidos grasos.

5.2. QUÉ INCLUIR

- Fruta.
- Pan integral.
- Proteínas ligeras.
- Yogur natural.
- Frutos secos naturales.

5.3. EJEMPLOS AMPLIADOS

- Bocadillo de tortilla francesa + tomate.
- Yogur natural + avena + fresas.
- Hummus + palitos de zanahoria.
- Fruta + puñado de nueces.
- Mini sándwich de queso fresco, lechuga y pavo.

6. MERIENDAS Y CENAS EN CASA

6.1. MERIENDAS SALUDABLES

La merienda es importante para evitar llegar con hambre excesiva a la cena.

Ejemplos ampliados:

- Batido casero de leche, plátano y avena.
- Tostada integral con aguacate y tomate.
- Macedonia de frutas.
- Tortitas caseras de avena y huevo.

6.2. Cenas equilibradas

Debe incluir:

- Verdura
- Proteína magra
- Un pequeño hidrato si es necesario
- Agua

Ejemplos:

- Verduras al vapor + pollo a la plancha.
- Puré de calabacín + huevo cocido.
- Ensalada completa con atún o legumbres.
-

7. ALIMENTACIÓN EN EDUCACIÓN ESPECIAL

Muchos niños con necesidades especiales presentan retos alimentarios:

- Trastornos del espectro autista (rigidez alimentaria).
- Problemas sensoriales (rechazo a olores, colores o texturas).
- Dificultades motoras (masticación o deglución).

7.1. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE ALIMENTOS

1. Introducción gradual

- Fase 1: ver el alimento.
- Fase 2: tocarlo.
- Fase 3: olerlo.
- Fase 4: acercarlo a la boca.
- Fase 5: probarlo.

2. Uso de pictogramas

Ayudan a anticipar qué alimentos hay en el menú.

3. Adaptación sensorial

- Texturas suaves: purés, cremas.
- Cambiar temperatura: frío, templado.
- Combinar con alimentos aceptados.

4. Refuerzo positivo

Premiar el intento, no el resultado.

5. Entorno tranquilo

Reducir ruidos, luces o distracciones.

8. ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

8.1. QUÉ ES UNA ALERGIA

Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunitario frente a una sustancia del alimento (alérgeno) que normalmente es inofensiva.

El cuerpo libera histamina y otras sustancias que provocan síntomas leves o incluso graves.

8.2. ALERGENOS MÁS COMUNES

- Leche
- Huevo
- Frutos secos
- Cacahuete
- Mariscos
- Pescado
- Gluten
- Soja

8.3. CÓMO DETECTARLAS

Los síntomas aparecen minutos u horas después de ingerir el alimento.

SÍNTOMAS FRECUENTES:

- Urticaria, picor, rojeces.
- Náuseas, vómitos, diarrea.
- Hinchazón de labios u ojos.
- Tos, dificultad para respirar.
- En casos graves: anafilaxia.

8.4. ¿CÓMO ACTUAR?

1. **Retirar el alimento inmediatamente.**
2. **Administrar antihistamínico** si está indicado.
3. **En caso de dificultad respiratoria o anafilaxia, usar adrenalina autoinyectable.**
4. **Si pérdida de conciencia poner en Posición Lateral de Seguridad**
5. **Si pérdida de conciencia + Parada cardiorrespiratoria: comenzar RCP**
6. **Llamar a emergencias.**
7. Informar al colegio y al entorno.

8.5 INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Una **intolerancia alimentaria** es una reacción adversa del organismo después de consumir un alimento, pero **no implica al sistema**

inmunitario. Esto significa que el cuerpo **no reconoce el alimento como una amenaza**, sino que **tiene dificultades para digerirlo, procesarlo o metabolizarlo.**

En una intolerancia, el problema suele estar en:

- una **enzima que falta o funciona mal,**
- una **sustancia química del alimento,**
- o una **hipersensibilidad digestiva.**

En lugar de producir una reacción inmediata y violenta, las intolerancias generan molestias digestivas más locales, generalmente relacionadas con el estómago o intestino.

8.6 EJEMPLOS DE INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Es la más común.

La lactosa es el azúcar de la leche, y necesita una enzima llamada **lactasa** para ser digerida.

Si el cuerpo no produce suficiente lactasa, la lactosa pasa sin digerir al intestino y produce síntomas.

INTOLERANCIA A LA FRUCTOSA

Dificultad para absorber este azúcar presente en la fruta, miel o algunos vegetales.

SENSIBILIDAD AL GLUTEN (NO CELÍACA)

No es alergia ni celiacía, pero el gluten genera malestar digestivo.

INTOLERANCIA A ADITIVOS

Colorantes, conservantes o glutamato monosódico (GMS).

8.7 SÍNTOMAS DE UNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA

Los síntomas suelen aparecer horas después de consumir el alimento y suelen ser:

- Gases
- Hinchazón abdominal
- Dolor de barriga
- Náuseas
- Diarrea
- Reflujo
- Pesadez tras las comidas

Importante:

Las intolerancias **no ponen en riesgo la vida** y no producen anafilaxia.

8.8 DIFERENCIAS ENTRE INTOLERANCIA Y ALERGIA ALIMENTARIA

- La alergia involucra al sistema inmunitario.
- La intolerancia NO involucra al sistema inmunitario.

Esto lo cambia todo: síntomas, gravedad, tiempos, diagnóstico y tratamiento.

Característica	Alergia alimentaria	Intolerancia alimentaria
Sistema implicado	Inmunitario	Digestivo/metabólico
Tiempo de aparición	Minutos o segundos	Horas
Gravedad	Puede ser muy grave (anafilaxia)	Molestias, nunca mortal
Cantidad que produce reacción	Mínima cantidad	Depende de la dosis
Síntomas principales	Urticaria, hinchazón, dificultad respiratoria	Gases, diarrea, dolor abdominal
Diagnóstico	Pruebas de alergia (IgE, prick test)	Pruebas de intolerancia o evaluación digestiva
Tratamiento	Evitar alérgeno por completo y a veces adrenalina	Reducir o controlar la cantidad consumida

9. ENFERMEDADES COMUNES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN

9.1. CELIAQUÍA

Es una enfermedad autoinmune en la que el gluten (presente en trigo, cebada, centeno) daña las vellosidades del intestino.

Síntomas:

- Dolor abdominal
- Diarrea crónica
- Distensión
- Pérdida de peso
- Problemas de crecimiento

Tratamiento:

- Dieta sin gluten estricta y de por vida.

9.2. DIABETES TIPO 1

Trastorno crónico donde el páncreas no produce insulina.

Síntomas:

- Mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Cansancio extremo
- Pérdida de peso
- Hambre excesiva

Tratamiento:

- Insulina diaria
- Control de glucosa
- Alimentación equilibrada

9.3. INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Incapacidad para digerir la lactosa (azúcar de la leche).

Síntomas:

- Gases
- Hinchazón
- Dolor abdominal
- Diarrea

Tratamiento:

- Reducir o evitar lactosa
- Consumir lácteos sin lactosa

10. CONSEJOS Y TÉCNICAS PRÁCTICAS

REGLA DE “LEER LA ETIQUETA EN 30 SEGUNDOS”

Objetivo: saber interpretar rápidamente si un alimento es saludable y si es ultraprocesado.

Se busca:

- Menos de **5 ingredientes** → si tiene más es un alimento mínimamente procesado.
- Azúcares < 10 g por 100 g.
- Grasas saturadas < 5 g por 100 g.
- Sal < 1 g por 100 g.

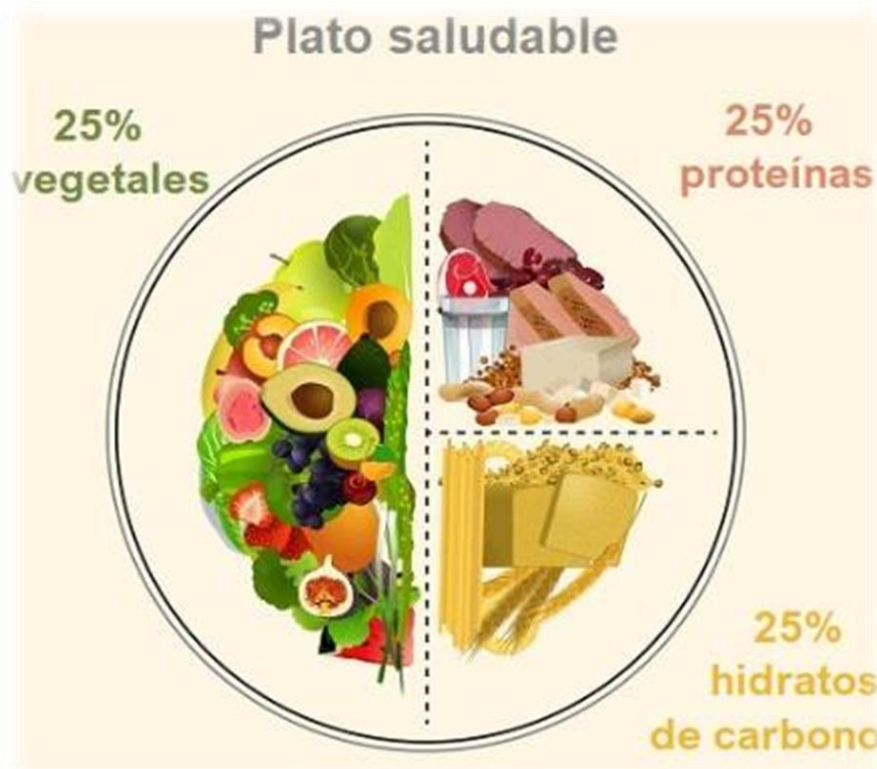
EL PLATO SALUDABLE DE HARVARD

Divide el plato en **proporciones visuales**, facilitando que cualquier persona aprenda a equilibrar comidas sin necesidad de pesar alimentos.

¿Cómo se divide el plato?

- **½ del plato: verduras y hortalizas**
 - Ej.: ensalada variada, judías verdes, brócoli, tomate, calabacín.
 - *Por qué:* aportan fibra, vitaminas y saciedad con pocas calorías.
- **¼ del plato: proteínas saludables**
 - Ej.: pollo, pescado, legumbres, tofu, huevo.

- *Por qué:* ayudan al crecimiento, reparación muscular y regulan el apetito.
- **¼ del plato: cereales integrales**
 - Ej.: arroz integral, pasta integral, pan 100%, quinoa.
 - *Por qué:* aportan energía estable y evitan picos de glucosa.
- **Grasa saludable**
 - En pequeñas cantidades: aceite de oliva, aguacate, frutos secos.
- **Agua como bebida principal**
 - Evita refrescos, zumos industriales y bebidas azucaradas.



EL “MÉTODO DEL PUÑO Y LA MANO” (PORCIONES SIN PESAR)

Permite calcular cantidades sin básculas ni medidas:

- **Tamaño del puño** → hidratos
- **Tamaño de la palma** → proteínas
- **Dos manos juntas** → verduras
- **Pulgar** → grasas saludables

LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA DE LA OMS Y LOS NUEVOS MODELOS BASADOS EN EVIDENCIA

Estructura de la pirámide de la OMS

(De abajo arriba)

Base: alimentos de consumo diario

- Frutas
- Verduras
- Hortalizas
- Cereales integrales
- Legumbres
- Agua
- Actividad física diaria

→ *Son la base porque aportan energía de calidad, fibra, vitaminas y minerales.*

Segundo nivel: alimentos de consumo frecuente pero moderado

- Carnes blancas (pollo, pavo)
- Pescado
- Huevos
- Lácteos
- Aceite de oliva

→ *Ricos en nutrientes esenciales, pero no deben sustituir a las verduras y legumbres.*

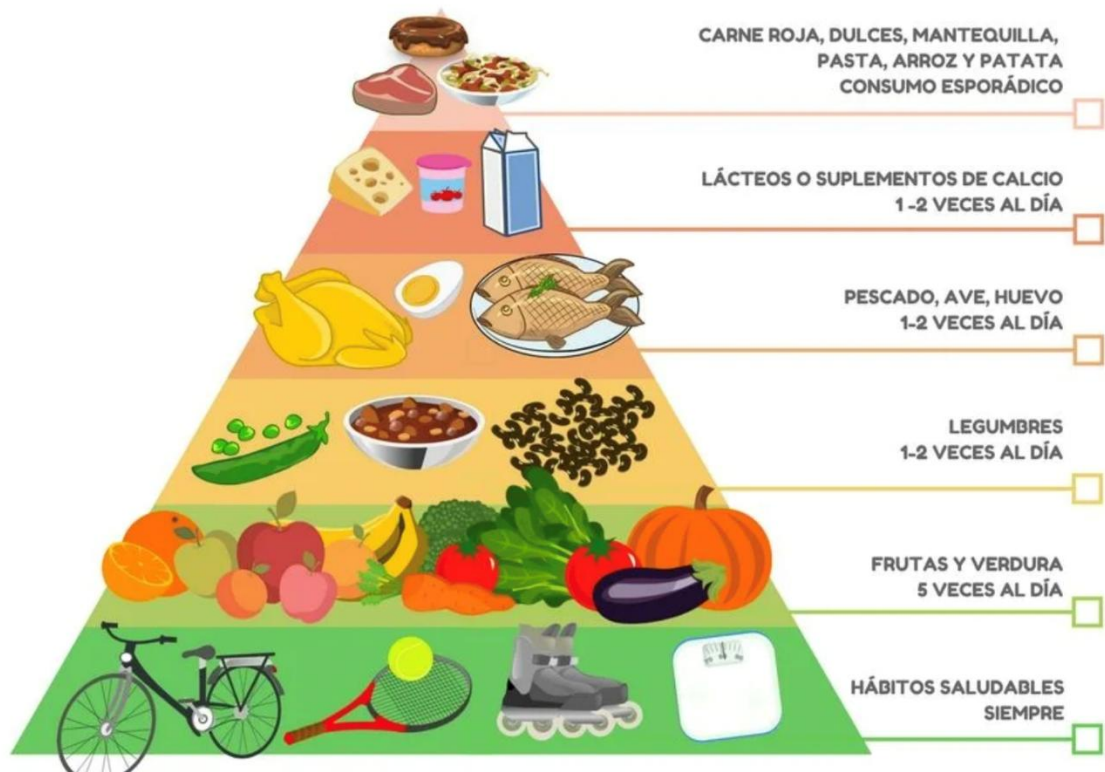
Tercer nivel: consumo ocasional

- Carnes rojas
 - Embutidos
 - Quesos grasos
- *Su consumo está asociado a mayor carga de grasas saturadas.*

Cúspide: consumo muy ocasional

- Dulces
 - Bollería
 - Refrescos
 - Comida rápida
- *Pobres en nutrientes y ricos en azúcares y grasas trans.*

NUEVA PIRÁMIDE NUTRICIONAL



11. CONCLUSIÓN

La alimentación es un componente esencial para la salud en todas las etapas de la vida, pero especialmente crítica en la infancia y la adolescencia. Desarrollar hábitos saludables desde edades tempranas evita problemas nutricionales y enfermedades crónicas. El conocimiento de los grupos de alimentos, una buena planificación de almuerzos, meriendas y cenas, así como la vigilancia sobre alergias y enfermedades específicas, permite garantizar un crecimiento óptimo y un bienestar general.