

Nutri-Score: comer bien es así de fácil



Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.



Con niños en casa, hay comidas que pueden resultar más difíciles de planificar. Las prisas o la comodidad hacen que te decantes por productos menos saludables, pero que suponen un menor tiempo de preparación o son del agrado de los más pequeños. Esto puede hacer que entres en una dinámica de malos hábitos, sobre todo en desayunos, meriendas o comidas de fin de semana, cuando la planificación suele ser más complicada.

Con Nutri-Score como guía y unas ideas básicas, es mucho más sencillo elegir una opción saludable que guste a nuestros hijos. Este etiquetado permite comparar productos del mismo tipo y sirve para adoptar una pauta más sana para distintos momentos de consumo.

DESAYUNO

Las mañanas pueden ser caóticas por las prisas, el sueño, etc. En esos momentos, lo más sencillo es optar por alimentos procesados como cereales, cremas de cacao, zumos o bollería, que tienen grandes cantidades de azúcar y grasa de baja calidad. La alternativa pasa por buscar otros que no requieran preparación, pero que sean frescos o reducidos en azúcar o grasa.

+ RECOMENDABLES



Debido a la cantidad de azúcar que contienen, los niños prefieren los productos menos saludables, pero siempre podrás añadir tú el azúcar e ir reduciéndolo con el tiempo para que se vayan acostumbrando a sabores menos dulces. Para endulzar, también podrás optar por alternativas como dátiles, canela, aroma de vainilla o frutas más dulces como plátano, uvas, higos, caqui, etc.



■ ALMUERZO/MERIENDA

Es otro de los momentos del día en el que la elección suele ser un producto fácil y cómodo de comer. La clave está en que aguante en la mochila o fiambra todo el día, no manche y les guste, para estar seguros de que se lo comerán.

El bocadillo ha sido desde siempre la opción más socorrida para estos momentos del día pero, a veces, por falta de imaginación o porque requiere más tiempo, no lo preparamos con ingredientes saludables, como las sardinillas en conserva o el humus.



+ RECOMENDABLES



- RECOMENDABLES



No hay problema por tener un yogur o un queso fuera de la nevera unas pocas horas, por lo que son una buena elección para llevar al colegio.



■ COMIDAS DE FIN DE SEMANA Y VACACIONES

Barbacoas, reuniones con amigos, comidas con familiares... En estos meses de verano estamos más tiempo fuera de casa, lo que invita a permitirse licencias a la hora de comer. Y los más pequeños imitan lo que ven en casa. Por eso, no hay que privarles de disfrutar de una pizza o una brocheta a la parrilla. Solo necesitas elegir la opción más saludable y Nutri-Score te lo pondrá más fácil.



Además de elegir con la ayuda de Nutri-Score, una de las claves a la hora de disfrutar de la versión saludable de tu comida favorita es la manera en que la cocinas. Muchos de estos productos se suelen freír y eso hace que su calidad nutricional disminuya. Por eso, es importante utilizar métodos de cocción como el horneado, la plancha o incluso el microondas. Si necesitamos freírlo, siempre hay que elegir aceite de oliva.



SUPEREXPERTOS EN NUTRI-SCORE



Loy, ¡me encantan los yogures de sabores!

¡Oye, pero mira esta etiqueta!
¿Por qué tiene una C de color amarillo? ¡A lo mejor llevan trocitos de limón!

¡Qué va, Tix!

Esta es la etiqueta Nutri-Score

y viene en muchos productos envasados.

Es para que sepas si este yogur es más saludable que este otro.

¿Qué tal si nos llevamos estos yogures?

Son naturales, ¡y por eso llevan la **letra A de color verde oscuro!**

Leer la etiqueta

Encontrarás la etiqueta Nutri-Score en los productos envasados y funciona como una especie de semáforo.

Tiene un sistema de clasificación de cinco letras y colores.



Contiene muchas grasas saturadas, azúcares, calorías y sal.

Con esta etiqueta **podemos comparar productos similares**, como distintos tipos de yogures o de almendras, y elegir el más recomendable.

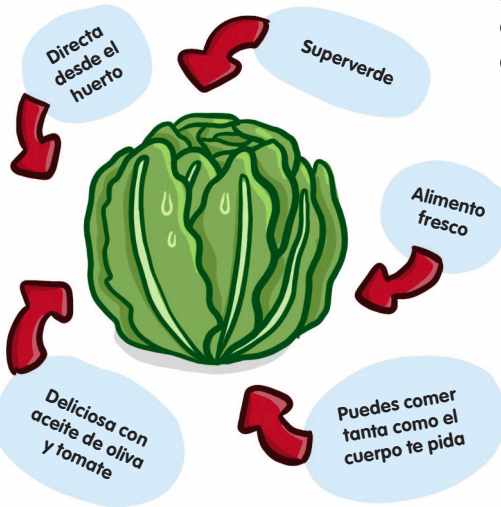


¡Totalmente diferentes!

Los alimentos se clasifican en 3 grupos, compáralos:

FRESCOS

Como, por ejemplo, la lechuga que va de la huerta a la mesa.



PROCESADOS

Como, por ejemplo, el maíz en lata, que pasa por un proceso industrial para que se conserve durante más tiempo, pero sin cambiarlo mucho.



Directo desde la fábrica

¡No podemos saber con qué se han hecho sin leer su etiqueta!

ULTRAPROCESADOS

Como, por ejemplo, bollos o snacks, que están hechos con distintos ingredientes, entre ellos grasas, azúcar o sal.

Su forma final es muy diferente a la de los alimentos iniciales.



Naranja total

Puedes comerlo, ¡pero solo de vez en cuando!



¡Ey! Deja de buscar con lupa en las mandarinas. Aquí la etiqueta Nutri-Score es invisible.

¡En los productos frescos sin envasar (frutas, frutos secos, verduras, legumbres, pescados y carnes) no la ves!

Aunque en todos ellos puedes imaginarte una **letra A de color... ¡Verde!**



¿Oyes ese ruido? ¡Es mi tripa Y tú ¿no tienes hambre?

Echa un vistazo a la estantería y elige el alimento con mejor puntuación Nutri-Score de entre estas parejas.



¿SABES LO QUE COMES?

¿Es lo mismo comerse un alimento fresco que un ultraprocesado con Nutri-Score A?

¡No! La base de una alimentación saludable son los **alimentos frescos de origen vegetal**. ¡Elige alimentos frescos y de temporada!

¡Recuerda! En los envasados las mejores letras son **A** y **B**, y los alimentos que llevan **D** y **E** deberías consumirlos solamente de vez en cuando.

La etiqueta Nutri-Score nos sirve para elegir los **productos envasados más recomendables**, ¡siempre comparando entre alimentos del mismo grupo! Yogures con yogures, galletas con galletas...

Una elección saludable



Fíjate en las etiquetas

Ahora que ya sabes para qué sirven las etiquetas Nutri-Score, mira el resto de información que viene en los envases.

Las etiquetas nos cuentan la cantidad de **grasas saturadas, azúcares y sal**.

¡Acuérdete de este trío!

Cuanto menos consumes, ¡mejor!



UN BOL DE CEREALES (40g) CONTIENE:

KCAL	GRASAS	GRASAS SATURADAS	AZÚCARES	SAL
160	2,2g	0,5g	4,8g	0,24g
8%	3%	2%	5%	4%

de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal)* -Energía por 100g: 1691kJ/400kcal-

JUEGO ¡ENCUENTRA EL CAMINO!

¡Edda y Kun se han hecho un lío!

¡Ayúdalas a encontrar el camino para llegar a cinco alimentos saludables!

Cuando termines, ordena las letras rojas que has descubierto en cada alimento para encontrar la palabra mágica que todos andamos buscando.

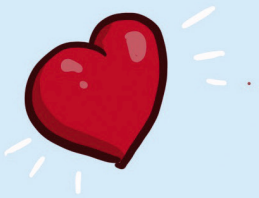
¿Adivinas cuál es?



Solución: Salud

¿Sabías que...?

Además de elegir alimentos frescos y envasados con la mejor etiqueta Nutri-Score, puedes hacer muchas otras cosas para estar saludable.



JUEGO EL SEMÁFORO DE LAS CONDUCTAS SALUDABLES

Pinta cada uno de los semáforos de estas actividades según sean:



Saludables

Poco saludables



DESAYUNAR FRUTA FRESCA



BEBER REFRESCOS TODOS LOS FINES DE SEMANA



COMER MIENTRAS VEO LA TV



PICOTEAR FRUTOS SECOS EN LUGAR DE PATATAS FRITAS



PASEAR EN BICI



IR A DORMIR PRONTO



■ CINCO consejos para comprar con Nutri-Score

1 Siempre que sea posible, opta por productos frescos frente a procesados.

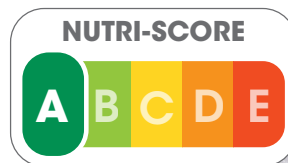
2 Utiliza Nutri-Score para elegir la opción más saludable dentro del mismo tipo de producto o entre productos de un mismo momento de consumo.

3 No todos tienen que ser productos con Nutri-Score A. Podemos conseguir un plato completo y saludable siempre y cuando los ingredientes mayoritarios sean alimentos frescos o procesados con una buena calidad nutricional. Por ejemplo, una ensalada en la que predominen las verduras frescas o una conserva de hortalizas. En menor cantidad, podremos añadirle quesos, pescados en conserva, jamón cocido, etc.

4 Si, además de la valoración global, quieres saber la cantidad exacta de un ingrediente perjudicial –como sal, grasa saturada o azúcar– que tiene un producto.

5 Si dispones de tiempo suficiente, puedes mejorar mucho la calidad nutricional de productos como las galletas o los helados. Puedes hornear en casa galletas de avena u otra harina

integral y fruta. Lo mismo ocurre con los helados. Una manera muy sencilla de refrescarte en verano es elaborar helados con batidos de frutas y congelarlos después.



Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.

A mi hijo le encanta la leche con cacao en polvo. ¿Es demasiado tomarla tres veces al día, en el desayuno, merienda y después de cenar?

Si suponemos que cada taza contiene dos cucharaditas de postre de cacao en polvo, y sabemos que cada una de ellas pesa de cinco a seis gramos, consume cerca de 36 gramos diarios. Según la composición, en la mayoría de los cacaos en polvo, el 71,8% es azúcar, así que consumiría a diario 26 gramos de azúcar, es decir, el equivalente a unos cinco o seis terrones.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y niñas no consuman más de 25 gramos diarios de azúcares. En este caso, además de plantear una disminución en la ingesta del cacao soluble azucarado, es imprescindible insistir para que se cepille bien los dientes después de cada vaso de leche con cacao. Lo mejor sería ofrecer una alternativa y también disminuir la cantidad de cacao soluble poco a poco.

Durante las vacaciones, los niños se han acostumbrado a comer pasta, arroz y pan. ¿Cuál es la recomendación de consumo para niños de entre 5 y 11 años?

Uno de los nutrientes principales en la alimentación de los niños son los hidratos de carbono. El aporte de energía de estos -4 kcal/g- , es fundamental en la infancia. Se trata de alimentos que están en la base de la pirámide nutricional, por lo que su consumo habitual no es perjudicial. Eso sí, a diferencia de frutas y hortalizas, y debido a su aporte de energía, es recomendable adecuar

la cantidad a la actividad y el peso. Como ejemplo, la ración de pasta para un niño de 3 a 6 años equivale a 50-60 gramos. Para uno de 6 a 10 años, la ración equivale a 60-80 gramos, igual que la de un adulto. Otro aspecto importante a tener en cuenta es que estos alimentos es mejor que sean siempre integrales y elegir acompañamientos y salsas saludables.

