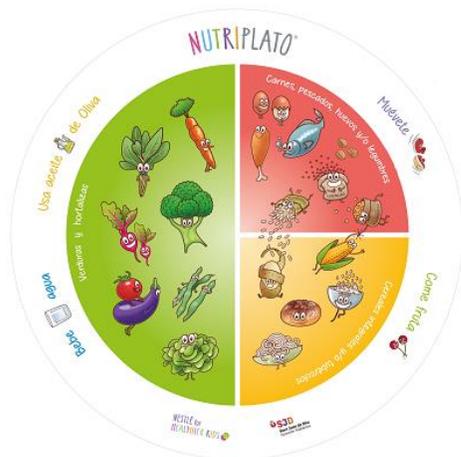




Nestlé

Good Food, Good Life



XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Castell de Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

Nutriplato y otras iniciativas

Nestlé

Laura González

Responsable de Nutrición, Salud y Bienestar



XXII Jornades
ACEBA
2211 2019

Castell de Peralada
Girona

Salut
a totes les
polítiques

10 compromisos Nutricionales Nestlé



Nuestra hoja de ruta en materia de nutrición.

Productos

Mejorar el perfil
nutricional de los
productos

Información

Ofrecer una información
nutricional transparente
y responsable

Educación

Impulsar programas
de educación nutricional
y fomentar hábitos
de vida saludables

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019

Castell de Peralada
Girona

Salut
a totes les
polítiques

1



Promover una alimentació saludable en los 1.000 primeros días del bebé

2



Mejorar el perfil nutricional de los productos destinados a niños

3



Reducir las grasas saturadas, la sal y el azúcar en nuestros productos

4



Fomentar el uso de ingredientes naturales en nuestros productos

5



Ofrecer soluciones para personas con necesidades nutricionales específicas

6



Proporcionar información nutricional y consejos en todos nuestros productos

7



Realizar publicidad responsable en productos para niños

8



Impulsar programas de educación en nutrición y hábitos de vida saludables

9



Promover la divulgación científica entre profesionales de la salud

10



Fomentar programas de salud para nuestros empleados

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019

Castell de Peralada
Girona

Salut
a totes les
polítiques

1



Promover una alimentació saludable en los 1.000 primeros días del bebé

2



Mejorar el perfil nutricional de los productos destinados a niños

3



Reducir las grasas saturadas, la sal y el azúcar en nuestros productos

4



Fomentar el uso de ingredientes naturales en nuestros productos

5



Ofrecer soluciones para personas con necesidades nutricionales específicas

6

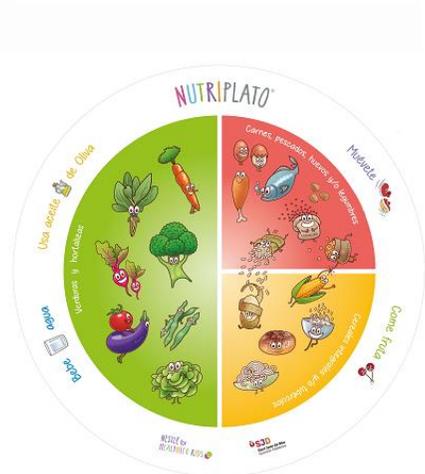


Proporcionar información nutricional y consejos en todos nuestros productos

7



Realizar publicidad responsable en productos para niños



8



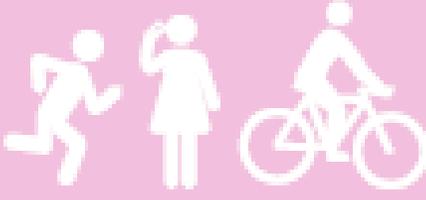
Impulsar programas de educación en nutrición y hábitos de vida saludables

9



Promover la divulgación científica entre profesionales de la salud

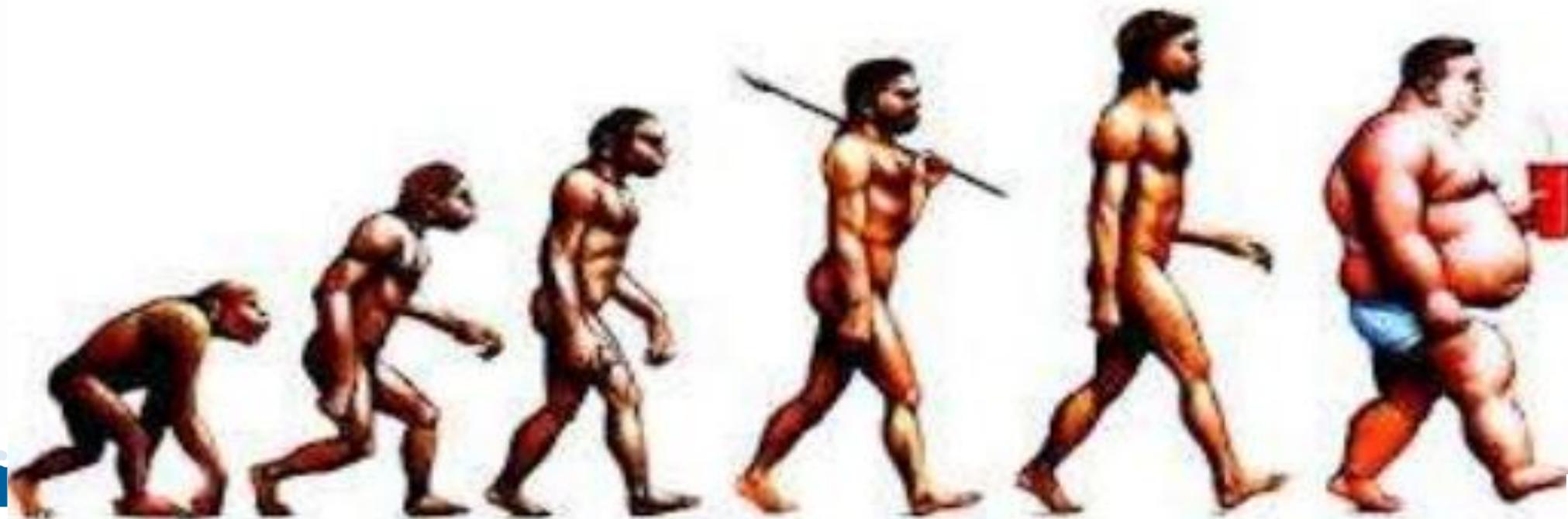
10



Fomentar programas de salud para nuestros empleados

Situación actual

En los últimos años la población española se ha alejado de la dieta mediterránea y ha adoptado hábitos más sedentarios, provocando el aumento de trastornos como el sobrepeso y la obesidad entre la población, tanto en adultos como en niños.



Algunas cifras...

ALADINO 2015

- Prevalencia de sobrepeso: **23,2 %**
- Prevalencia de obesidad: **18,1 %**

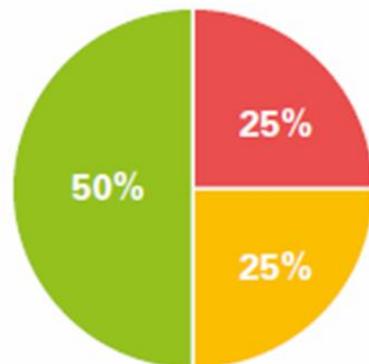
Durante la infancia se establecen los **hábitos alimentarios**, por lo que constituye un momento óptimo para fomentar una alimentación saludable



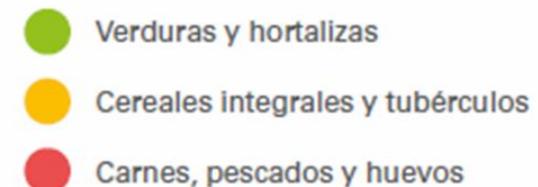
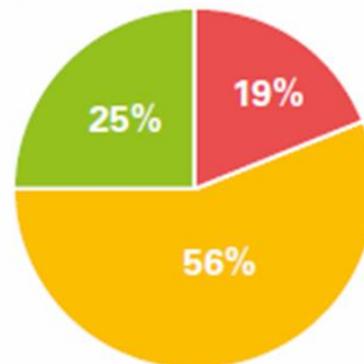
IV Observatorio Nestlé de Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de las Familias

- Sólo el 17% de los padres da a sus hijos la fruta recomendada
- Únicamente el 54% les ofrece la cantidad de verdura adecuada
- Los niños, en las comidas principales, consumen más del doble de la cantidad recomendada de hidratos de carbono

¿Qué recomiendan los expertos?



¿Cuál es la realidad?



Pionera colaboración en materia de Nutrición

El Hospital Sant Joan de Déu y Nestlé han puesto en marcha una pionera colaboración en materia de nutrición infantil en España con el propósito de promover los buenos hábitos alimentarios y la dieta mediterránea en los niños. Fruto de este convenio nace el método **Nutriplato**.



XXII
2211

Castell de Peralada

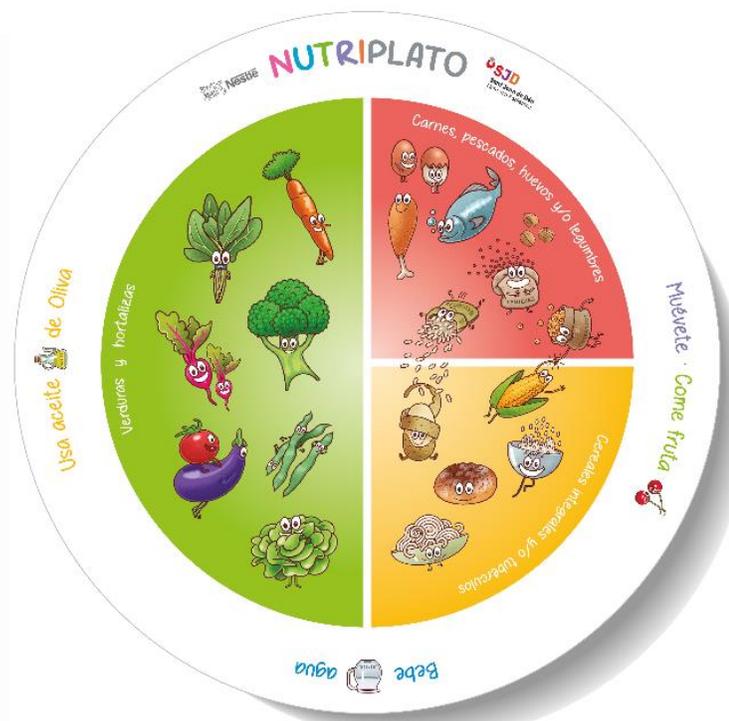
Girona



[v..l..l.\Causa subtítulado inglés con logo HSJD.mp4](#)



Objetivos del método



- **Mejorar hábitos alimentarios** en los niños de 4 a 12 años a través de la educación nutricional a los padres, cuidadores y niños con la ayuda de la herramienta del Nutriplato.
- **Potenciar** la práctica de **la dieta mediterránea** con el fin de fomentar el consumo de legumbres, verduras y frutas de la región y de temporada, así también como el consumo de alimentos con grasas saludables como el pescado, aceite de oliva y frutos secos.
- **Prevenir y/o revertir la aparición de sobrepeso y obesidad** en la población mencionada.

Mucho más que un plato

NUTRIPLATO®



Plato didáctico



Guía

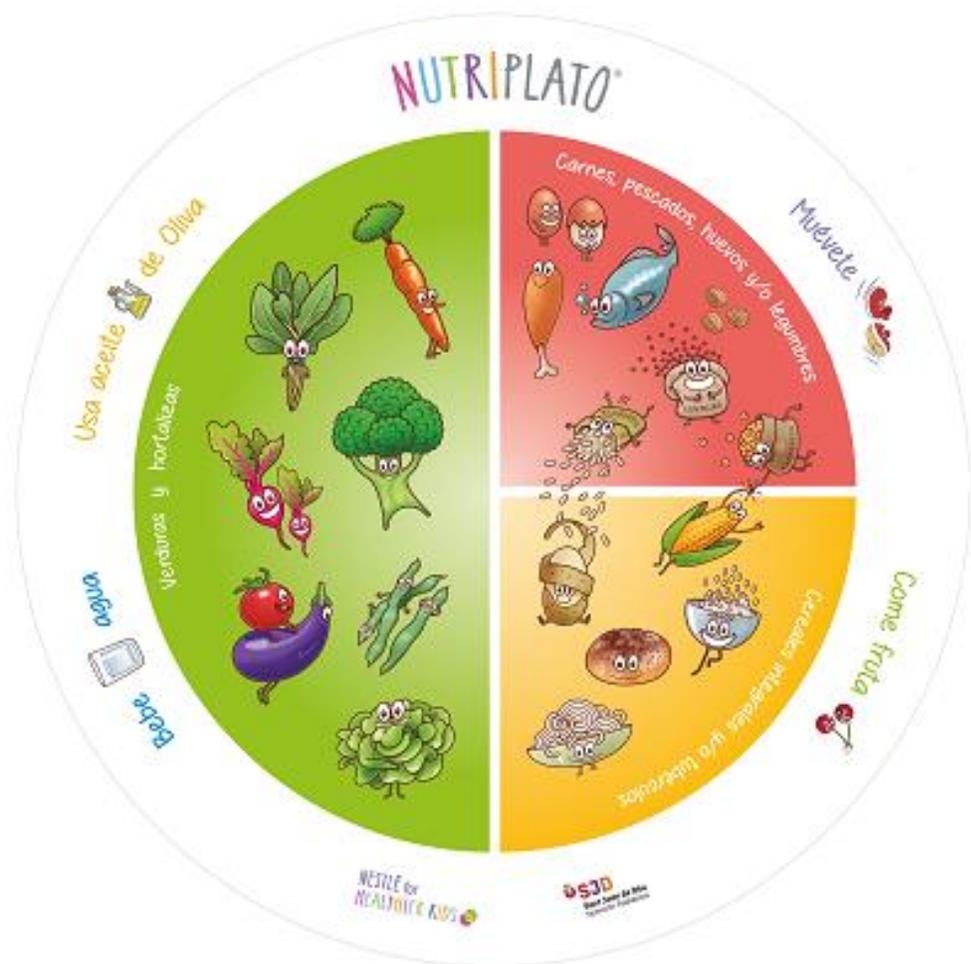


Web



Programa de Intervención nutricional

El Kit Nutriplato



4 Mensajes clave!

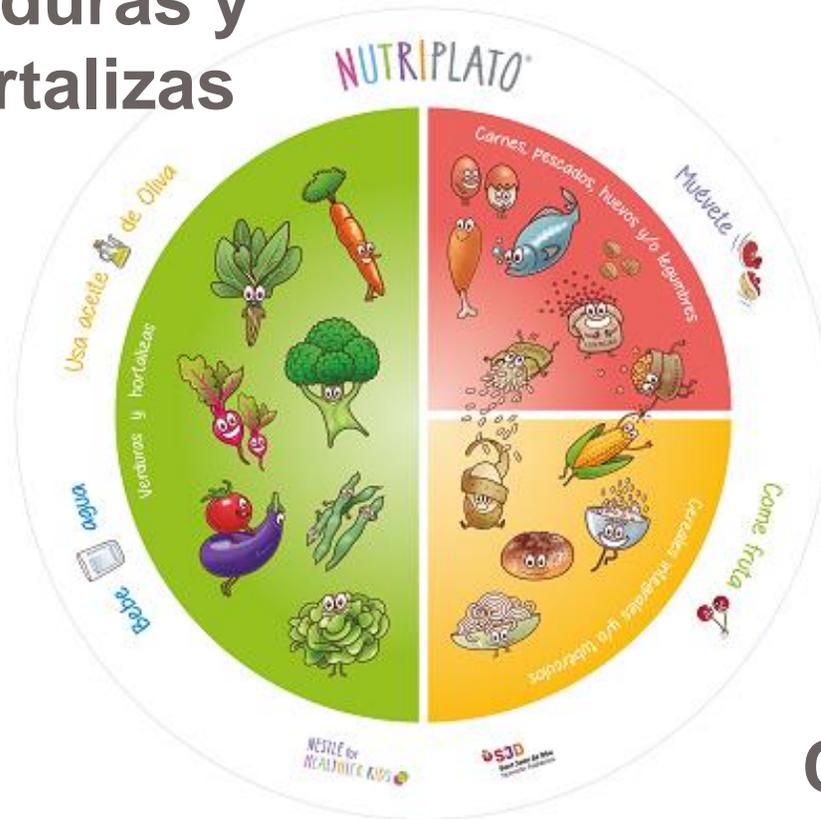
Nutriplato[®] : El plato

50%
Verduras y hortalizas

25%
Carnes, pescados, huevos y/o legumbres

Usa aceite de oliva

Bebe agua



Muévete

Come fruta

25%
Cereales integrales y/o tubérculos



video

Guía Nutriplato®

- Para padres y profesionales de la salud
- Explica de forma fácil y atractiva:
 - Cómo usar el plato
 - Proporciones y función por grupos de alimentos
 - Tamaño orientativo de raciones
 - Recetas con raciones adaptadas a la edad de los niños
 - Consejos para un estilo de vida saludable





Verduras y hortalizas

RECOMENDACIÓN: Idealmente consumir mínimo 2 raciones de verduras u hortalizas al día.



2 manos



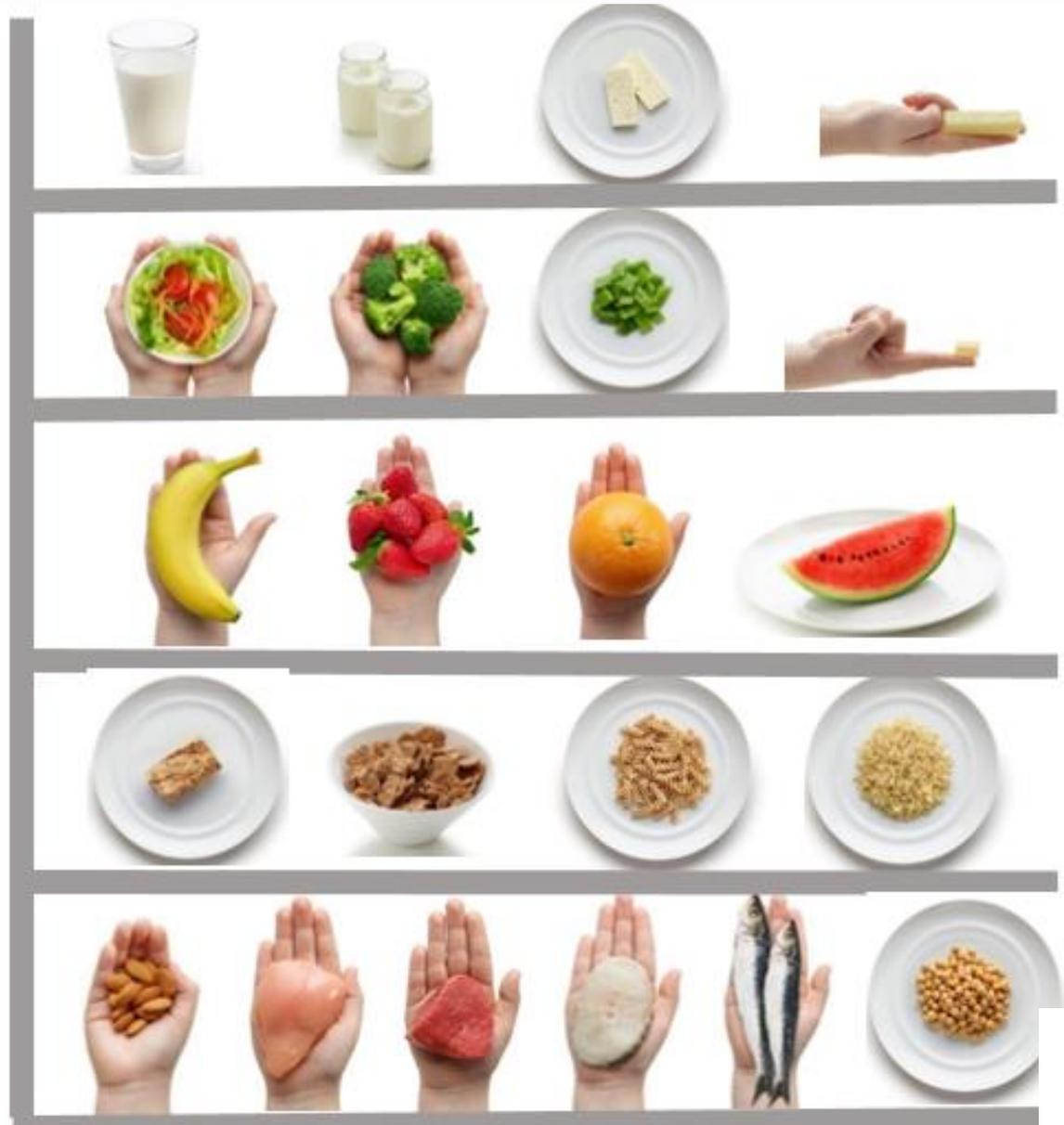
150 g de ensalada = 1 bol



150 g de brócoli, zanahoria, berenjena, calabacín, cebolla, remolacha, tomate...



150 g = 1 bol





Carnes, pescados, huevos y legumbres

✓ **RECOMENDACIÓN:** idealmente deben consumirse 2 raciones al día.



De 60 a 90 g de carne blanca



De 70 a 120 g de pescado



1 o 2 unidades



De 60 a 90 g de carne roja



2 o 3 unidades de sardinas u otros pescados pequeños



10 cucharadas soperas en cocido = 60 g en crudo



2 yogures de 125 ml

Lácteos

✓ **RECOMENDACIÓN:** idealmente deben consumirse de 2 a 3 raciones al día.



1 vaso de leche de 250 ml



80 g (de 3 a 6 años)
125 g (de 7 a 12 años)
de queso fresco o Burgos



1 puñado = 20 g de frutos secos

Frutos secos

✓ **RECOMENDACIÓN:** idealmente deben consumirse entre 3 a 7 veces a la semana.



Cereales integrales, tubérculos y legumbres

✓ **RECOMENDACIÓN:** idealmente deben consumirse de 4 a 6 raciones de cereales y tubérculos al día.

Pasta

de 3 a 6 años



7 cucharadas soperas en cocido = 50 g en crudo

Arroz, cuscús, quinoa



7 cucharadas soperas en cocido = 50 g en crudo

Legumbres



5 cucharadas soperas en cocido = 30 g en crudo

de 7 a 12 años



10 cucharadas soperas en cocido = 70 g en crudo



10 cucharadas soperas en cocido = 70 g en crudo



10 cucharadas soperas en cocido = 60 g en crudo

Cereales integrales, tubérculos y legumbres

Pan



3 dedos de ancho de una barra de pan = 30 g

Patatas y boniato



1 unidad mediana (de 150 a 200 g aprox.)

Cereales integrales



1/2 bol = de 30 a 60 g



1 a 2 rebanadas pequeñas de pan rústico = 30 g

Recetas

Facilitan el uso de Nutriplato de una manera muy visual

✓ **SIN GLUTEN**

Paella

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Arroz crudo.....	50 g	70 g
Gambas	2 unidades.....	2 unidades
Sepia	1/4 de sepia pequeña (40 g).....	1/2 sepia pequeña (60 g)
Mejillones	2 unidades.....	2 unidades
Tomate.....	1/2 unidad.....	1/2 unidad
Cebolla picada.....	2 cucharadas	2 cucharadas
Alcachofas	1 unidad.....	1 unidad
Judía verde.....	3 unidades.....	3 unidades
Pimiento verde.....	1/5 unidad.....	1/5 unidad
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Una pizca de sal		

Preparación

- Hacer un sofrito de cebolla y sepia en la misma sartén. Agregar los pimientos picados en dados, esperar un par de minutos y agregar el tomate. Guisar bien.
- Añadir las judías y la alcachofa.
- Incorporar el arroz crudo y el caldo de pescado. Dejar cocinar con la sartén tapada unos 15 minutos.
- Al final, añadir los mejillones. Dejar 5 minutos más y añadir las gambas previamente cocinadas a la plancha. Dejar a fuego suave 3 minutos más y apagar el fuego. Listo para servir. Acompañar con una ensalada fresca.

✓ Puedes sustituir el marisco por pollo, pavo o conejo, así como añadir las verduras que más te gusten.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración
7 a 12 AÑOS



Hamburguesas de lentejas con queso

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Lentejas cocidas.....	4 cucharadas	6 cucharadas
Arroz cocido	2 cucharadas	4 cucharadas
Pan integral	1 unidad de 30 g	1 unidad de 60 g
Cebolla picada.....	1 cucharada	2 cucharadas
Tomate.....	3 rodajas	3 rodajas
Lechuga	2 hojas	2 hojas
Queso feta	20 g	40 g
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Zanahoria rallada.....	1 unidad pequeña	1 unidad pequeña

Preparación

- Usar una cucharada de aceite para hacer un sofrito de cebolla.
- En un bol poner las lentejas y el arroz cocido junto con el queso feta e ir mezclándolo con el tenedor hasta que el queso se desmenuce, quedando una masa homogénea.
- Agregar la cebolla y una cucharada de zanahoria rallada y mezclar.
- Formar una o dos hamburguesas y dorarlas en una sartén con el resto del aceite, unos minutos por cada lado.
- Servir la hamburguesa con pan y las hojas de lechuga. Como guarnición, poner las zanahorias cortadas en láminas finas y el tomate en rodajas. Aliñar con un poco de aceite y una pizca de sal.

✓ Las legumbres contienen hidratos de carbono y proteínas y por tanto se pueden integrar tanto en el cuadrante de los cereales como en el de las carnes, huevos y pescados. Por ello, puedes configurar el plato con la mitad de verduras y la otra mitad con legumbres acompañadas de pequeñas cantidades de carne, pescado o lácteos. También puedes comer las legumbres con cereales en partes iguales y la otra mitad del plato con verduras.

ⓘ En casos de celiacía o intolerancia al gluten, puedes prepararlo con pan sin gluten.



Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración
7 a 12 AÑOS



✓ SIN GLUTEN

Bistec con patatas

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad > 3 a 6 años	Cantidad 7 a 12 años
Bistec	60 g	90 g
Patata	1 unidad pequeña (150 g)	1 unidad mediana (200 g)
Canónigos	1/2 taza	1/2 taza
Lechuga	1/2 taza	1/2 taza
Cebolla germinada	1 a 2 cucharadas	1 a 2 cucharadas
Tomates <i>cherry</i>	2 unidades	3 unidades
Aceite de oliva	2 cucharadas	2 cucharadas
Vinagre y una pizca de sal		

Preparación

- Lavar y cortar las patatas con piel a lo largo. Freirlas en aceite de oliva caliente hasta que estén hechas y ligeramente doradas.
- Asar la carne sazonada con un poco de sal en una plancha muy caliente con una cucharada de aceite. Retirla y reservar.
- Preparar una ensalada con lechuga, tomates, canónigos y germinado de cebolla. Aliñar con un poco de aceite de oliva, vinagre y sal.
- Servir el filete con las patatas y la ensalada. En lugar de patatas fritas, puedes prepararlo con puré de patatas.



Ingredientes
CRUDOS

Ración de
> 3 a 6 AÑOS



Ración
7 a 12 AÑOS



XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Castell de Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

La Web, todo sobre Nutriplato® en un click



NESTLÉ for
HEALTHIER KIDS


ALBERA SALUT
ABS DE PERALADA


aceba
AUTOGESTIÓ EN SALUT

www.nutriplatonestle.es


Nestlé

EL MÉTODO NUTRIPLATO® ES LA MEJOR AYUDA PARA PLANIFICAR LA COMIDA Y LA CENA DE TUS HIJOS

NUTRIPLATO es un plato de tamaño real, de 26x26 cm, que te muestra las proporciones de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: la comida y la cena. Por los 12 años, es el método ideal para conseguir que tus hijos sigan una dieta

El Doctor Martín de Carpi, especialista en nutrición pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu, es importante que nuestros hijos adquieran hábitos de vida saludable para prevenir problemas. Nutriplato puede ayudarte a conseguirlo.



Descubre NUTRIPLATO

Te presentamos el método para conseguir que tus hijos coman equilibradamente y además se diviertan. ¡Mira el vídeo!



Dr. Javier Martín de Carpi
Jefe de Gastroenterología, Hospital Sant Joan de Déu

Home > Nutriplato > Recetas

RECETAS

IDEAS EQUILIBRADAS Y SANAS PARA LAS COMIDAS DE TUS HIJOS

Nuestro listado de recetas te dará buenas ideas para organizar las comidas y las cenas siguiendo todos los consejos de NUTRIPLATO. ¡Son muy completas! Están calculadas para cubrir los requerimientos nutricionales medios de los niños y las niñas. ¡Ten siempre en cuenta que deben acompañarse con

Home > Nutrinanny



Salmón con judías verdes

NUTRINANNY® SABE CÓMO HACER QUE TUS HIJOS VEAN LA COMIDA CON BUENOS OJOS

El método Nutriplato te da toda la información necesaria para alimentar bien a tus hijos. Pero una buena alimentación pasa también por unos buenos hábitos. Y eso, como todo, se aprende.



¿Qué hago Nutrinanny?

ANA MAZO
Experta en Psicoducción Nutricional

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019

Castell de Peralada
Girona

Salut
a totes les
polítiques

Instagram, ¡síguenos!



@nutriplatonestle

Más de 2800 profesionales
de la salud ya utilizan
Nutriplato en sus consultas

¿Tú también quieres tu Nutriplato?

¿Eres profesional de la salud?

www.nutriplatonestle.es

2011 2010



NUTRIPLATO®

LA FORMA MÁS DIVERTIDA Y FÁCIL DE QUE TUS HIJOS
LLEVEN UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

DALE AL PLAY

CONSIGUE TU
NUTRIPLATO

Haz click aquí

SUSCRIPCIÓN CONTACTO REGISTRO PROFESIONALES DE LA SALUD



Inicio > Nutrición > Publicaciones para Profesionales > Suscripción

Comparte: [Me gusta](#) [Twitter](#) [Facebook](#)

Publicaciones dirigidas a profesionales de la salud

Apúntese solo si es dietista-nutricionista, enfermero/a, farmacéutico/a o médico.

Para recibir nuestras publicaciones dirigidas a profesionales de la salud de forma totalmente gratuita, solo tiene que rellenar el siguiente formulario:

Su nombre*

Primer apellido* Segundo apellido*

Sexo*

Mujer Hombre

Tipo de vía*
--seleccionar--

Dirección* Nº*

Resido:

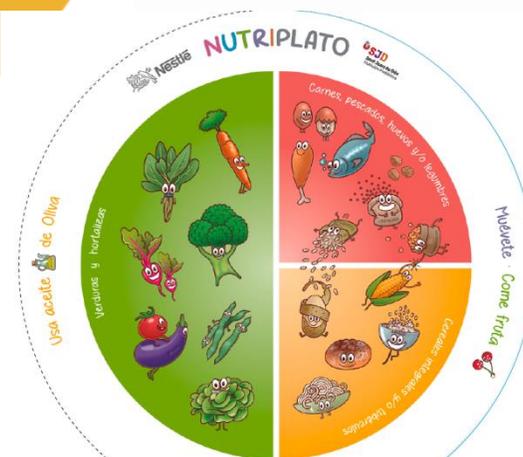
Código Postal*

Localidad* Provincia*
--seleccionar--

Teléfono*

E-mail* Confirmar E-mail*

RECIBIRÁ EL PLATO DIDÁCTICO Y LA GUÍA PARA AYUDARLE A IMPLANTAR EL MÉTODO EN SU CONSULTA Y DOS TALONARIOS CON HOJAS RECORTABLES PARA ENTREGAR A SUS PACIENTES



Salmón con judías verdes

Receta para 1 persona

Ingredientes	Cantidad	Cantidad
	→ 3 a 6 años	7 a 12 años
Salmón	40 trozos de 80 g	40 trozos de 120 g
Judías verdes	40 g	40 g
Cebolla	10 g	10 g
Aceite de oliva	1 cucharadita	1 cucharadita
Sal	1 pizca	1 pizca
Aguo y parafino*	1 cucharadita de cada uno	1 cucharadita de cada uno

Preparación

- Limpia las judías, córtalas y cóctalas a vapor, unos 8 minutos.
- Cóctalo el salmón en una sartén a la plancha.
- Cóctalo el cebolla con agua caliente con el salmón, la colofloro de la cebolla, parafino y sal.
- Una vez listo, agraga una cucharadita de aceite vegetal y una cucharadita de cebolla cocida para decorar.
- Servir el salmón en el plato con un mueblete para de la forma y colofloro al lado del salmón con las judías cocidas. Recorta lo que le convenga de acuerdo al caso.

El Nutriplato es un método de educación nutricional formado por un plato y una guía aplicable a 4 a 12 años, aunque sus principios pueden aplicarse a todos los miembros de la familia.

Descubre más sobre la Guía del Nutriplato en www.nutriplatonestle.es

Encuentra consejos de recetas, menús completos para saber cómo utilizar el plato y cómo preparar recetas atractivas y saludables.

XXII

Jornades
ACEBA

2211

2019

Castell de Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

gràcies!

