recomendaciones generales para un menú saludable en edad escolar

salud escolar: accidentes, enfermedades y fomento de hábitos saludables en el centro educativo

guía para el profesorado

Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid

OBRA SOCIAL CAJA MADRID

recomendaciones generales para un menú saludable en edad escolar

Llevar a cabo una alimentación equilibrada y saludable es una de las elecciones más importante que las personas pueden hacer para influir positivamente en su salud. En este sentido, los niños constituyen uno de los grupos más vulnerables debido a que su organismo se encuentra en desarrollo y crecimiento y una alimentación incorrecta puede conllevar una serie de carencias nutricionales perjudiciales para su salud y derivar en la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta. Por este motivo, es básico promover en estas edades la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida correctos.

La alimentación del escolar:

Los alimentos son las fuentes de energía y nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) que nuestro cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

Los niños deben aprender a comer de todo, realizando así una alimentación variada, equilibrada y saludable aunque, en la medida de lo posible, hay que respetar las preferencias y gustos del niño pues no existe una única forma correcta de alimentarse, sino de nutrirse. De toda la variedad de alimentos que existe, siempre habrá varios que tengan una composición nutricional similar, de manera que el niño puede elegir aquel que le resulte más apetecible sin que esto suponga una pérdida del valor nutricional.

Los alimentos que deben formar parte de la dieta de los niños, y en general de toda la familia, son:

Lácteos: los niños deben tomar entre 1/2 litro a 1 litro de leche o derivados lácteos (yogures, cuajada, quesos, etc.) lo que supondría 2 ó 3 raciones repartidas a lo largo del día.

Carnes, pescados, legumbvres y huevos: se deben tomar 2 ó 3 raciones al día. Se aconseja moderar el consumo de carnes grasas y embutidos.

Frutas, verduras y hortalizas conviene consumir 5 raciones al día. No deben faltar 2 ó 3 piezas de fruta al día pudiendo sustituirla en ocasiones por un zumo recién exprimido. De verduras y hortalizas se consumirán 3 o más raciones, algunas en forma de ensaladas o como guarnición de segundos platos.

Los cereales (pan, maíz, arroz y pasta) se deben consumir hasta alcanzar 6 raciones diarias. Una o dos raciones se pueden tomar en el desayuno (pan, galletas, cereales de desayuno) o a media mañana (bocadillo), también en la comida, merienda y cena se puede incluir pan y además en la comida o en la cena se puede tomar: pasta, arroz y/o legumbres para completar el consumo aconsejado.

Los *dulces y grasas* deben tomarse con moderación debido a que son productos ricos en grasas (principalmente saturadas) y/o azúcares sencillos y pobres en vitaminas y minerales. Las grasas de elección serán el aceite de oliva y algunos aceites de semilla, como el de girasol.

Beatriz de Bobadilla 14,
28040 Madrid
Telf.: 91 563 44 11
defensor@defensordelmenor.org
www.defensordelmenor.org

Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid

OBRA SOCIAL
CAJA MADRID

www.obrasocialcajamadrid.es
902 131 360