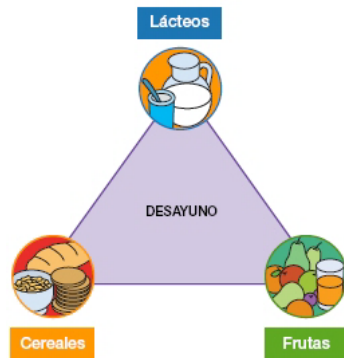


¿En qué consiste un buen desayuno?

Debe estar basado en tres alimentos básicos:



- Lácteos (leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier variedad, evitando los muy grasos...);
- Cereales (pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos...);
- Cualquier variedad de fruta o su zumo;

Y podemos añadir: mermeladas, miel, aceite de oliva y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.

¡Tomar un buen desayuno es muy importante!

- ✚ El 8% de los escolares van al colegio sin haber desayunado. Y sólo el 5% realiza un desayuno completo o adecuado.
- ✚ Los niñ@s que dedican menos de 10 minutos al desayuno y lo hacen solos/as, toman un desayuno incompleto o inadecuado.

Porque:

- ✚ Mejora el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar.
- ✚ Contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- ✚ Evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares, etc.)
- ✚ Contribuye a la prevención de la obesidad.

A título de sugerencia o ejemplo, se propone un plan semanal de comidas para un escolar.

desayuno en casa

- LUNES.** Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.
- MARTES.** Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.
- MIÉRCOLES.** Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.
- JUEVES.** Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo.
- VIERNES.** Leche. Copos de cereales. Zumo.
- SÁBADO.** Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo.
- DOMINGO.** Chocolate con pan tostado. Zumo.

¡MUY IMPORTANTE!

Es necesario dedicar al desayuno entre 15 a 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado. Para ello se aconseja despertar al niño/a con suficiente tiempo y acostarle a una hora apropiada.

¿Y el desayuno escolar o de media mañana?

A media mañana se puede tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso. Con cierta frecuencia, los niños/as que desayunan mal llegan hambrientos a la hora del recreo y entonces comen demasiado y no siempre lo comen bien: "chucherías", bollos, etc., que, además, les quitan el apetito en la hora de la comida.

No se debe sustituir nunca un desayuno completo por este tipo de alimentos nada recomendables.

La comida. Si su hijo realiza la comida en el comedor escolar, debe de estar informado de lo que come con el fin de complementar su dieta diaria.

comida

- LUNES.** Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana.
- MARTES.** Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.
- MIÉRCOLES.** Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur.
- JUEVES.** Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.
- VIERNES.** Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.
- SÁBADO.** Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera.
- DOMINGO.** Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.

La merienda. No debe ser excesiva, para que los niños/as mantengan apetito para cenar.

La denominada "merienda cena" es una opción nutricional elegida por algunas familias, pero no recomendable, porque hace perder una comida (deben respetarse las 5 comidas del día) y aumenta las horas de ayuno.

merienda

- LUNES.** Yogur y pera.
- MARTES.** Bocadillo de queso.
- MIÉRCOLES.** Bizcocho y manzana.
- JUEVES.** Frutos secos (almendras) y plátano.

VIERNES. Bocado de jamón de York. Pera.
SÁBADO. Yogur y uvas.
DOMINGO. Yogur de frutas.

La cena. La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien (2 h antes de ir a la cama).

cena

LUNES. Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche.

MARTES. Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao.

MIÉRCOLES. Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche.

JUEVES. Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur.

VIERNES. Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche.

SÁBADO. Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano.

DOMINGO. Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel.

Y ya por último:

- Se recomienda tomar pan en todas las comidas y siempre agua como bebida.
- Actividad física diaria durante 60 minutos.
- Un problema: el "picoteo" entre horas.
- No se obsesione con el peso del niño/a.
- No haga regímenes/dietas por su cuenta.
- No se exceda en las cantidades y tenga más en cuenta los nutrientes.
- Y una buena presentación de lo alimentos!

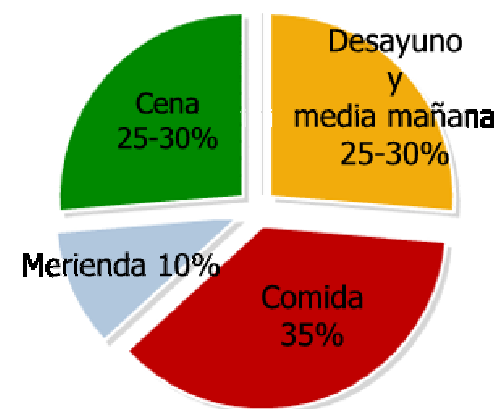
Alimentos, frecuencia de consumo y cantidad, según la Pirámide para una alimentación saludable.

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y seco)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≤2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≤5 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NUESTROS ESCOLARES

Creer bien alimentados es la base de una vida saludable

Las necesidades energéticas de nuestros escolares deben ser satisfechas siguiendo la siguiente distribución:



Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para evitar enfermedades crónicas y para tener mejor calidad de vida en la edad adulta.

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DE ANTEQUERA
 CHARO PARADAS VALENCIA (PSICÓLOGA-ORIENTADORA ESCOLAR)
 EDUARDO ROMERO TORRES (MÉDICO)