

Nuestras Recomendaciones

UNA DIETA DIARIA EQUILIBRADA

Para que nuestros alumnos reciban una dieta diaria equilibrada con un aporte adecuado de calorías es imprescindible que su alimentación diaria sea completa. No sólo debemos planificar adecuadamente las comidas sino también sus desayunos, meriendas y cenas. Por ello, los padres reciben el menú mensual así conocen la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, pueden tener en cuenta lo que sus hijos han comido al mediodía en el colegio y, de esta manera, ajustar el resto de las comidas.

ALIMENTOS FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA

<i>Verduras y hortalizas</i>	<i>En cada comida, al menos en guarnición una ensalada al día.</i>
<i>Arroz</i>	<i>1-3 veces/semana</i>
<i>Pasta</i>	<i>2-4 veces/semana</i>
<i>Patatas</i>	<i>3-4 veces/semana</i>
<i>Legumbres</i>	<i>2-3 veces/semana</i>
<i>Carnes</i>	<i>3-4 veces/semana</i>
<i>Pescados</i>	<i>3-4 veces/semana</i>
<i>Huevos</i>	<i>3-4 veces/semana</i>
<i>Frutas</i>	<i>2-3 al día</i>
<i>Lecche y derivados</i>	<i>2-3 al día</i>
<i>Pan</i>	<i>Diario. En cada comida</i>

DESAYUNOS SALUDABLES

El desayuno es una comida principal, y debemos darle la importancia que se merece, servirles alimentos que proporcionen la energía indispensable para realizar las diferentes tareas escolares, además de servir como perfecto reflejo de una dieta saludable.

Todos sabemos que es la comida más importante del día y por ello debemos transmitir los siguientes valores:

- 1. Hay que desayunar todos los días.*
- 2. Su fórmula debe ser la correcta (lácteos, cereal y fruta).*
- 3. Es importante desayunar sin prisas, y degustar bien los alimentos.*
- 4. Se debe desayunar en un espacio adecuado y sentados.*

Ingredientes para un buen desayuno

Un desayuno equilibrado debe incluir ingredientes de los tres bloques siguientes.

- 1. Cereal: Pan, tostadas, biscotes, cereales.*
- 2. Fruta. Una pieza de fruta tiene más vitaminas que un zumo.*
- 3. Leche. Puede estar acompañada de cereales o cacao.*

Propuestas de desayunos saludables

Lunes: Vaso de leche con cacao + galletas + plátano

Martes: Batido de frutas + Sándwich de jamón.

Miércoles: Cereales azucarados con leche + zumo de naranja

Jueves: Vaso de leche + Tostada con aceite de oliva y azúcar + una mandarina u otra pieza de fruta mediana

Viernes: Yogur + frutos secos (nueces, almendras o cacahuetes)

Sábado: Bol de frutas y cereales con yogur + cacao con leche

Domíngo: Vaso de leche con cacao + bizcocho casero + una pera.

CENAS SALUDABLES

La cena es la última toma diaria, debe completar las necesidades nutricionales del día.

Una cena adecuada aportará alrededor del 25-30% de la energía diaria necesaria, además es un momento que ayuda a mejorar la relación familiar y permite a los niños socializarse con sus padres

Debe ser variada y equilibrada: dos platos y postre.

Ingredientes para una buena cena

Primer Plato

Lo más indicado es que la cena incluya un plato de verdura, tanto cocinada como cruda en ensalada.

Si el niño ha comido pasta, arroz, o legumbre conviene ofrecerle para cenar un plato de verdura en ensalada o cocida.

Si el niño ha comido una ensalada o verdura cocida, conviene poner un plato de pasta o arroz o tortilla de patata para cenar, o incluso una ensalada de pasta o patata.

Segundo plato

Si la comida ha consistido en carne, en la cena se les debería preparar un plato de pescado o huevo.

Si han comido pescado o huevo lo más adecuado es que cenen carnes sobre todo recetas que incluyan pavo, pollo, salchichas frescas...

El postre

Lo ideal es ir combinando, na pieza de fruta, tanto entera como cortada en macedonia, batidos y lácteos.

Propuestas de cenas saludables

1: Crema de calabacín. Tortilla de patata. Pan. Yogur

2: Ensalada de tomate y atún. Hamburguesa casera de pollo o ternera con patatas o puré de patatas. Pan. Fruta

3. Cena sana para niños 3: Sopa de fideos. Albóndigas de pescado. Pan. Fruta

4: Arroz con tomate. Tortilla de espinacas. Pan. Yogur

5: Judías verdes con patata. San Jacobo casero. Pan. Fruta

6: Puré de verdura. Pizza casera con tomate, queso y jamón york. Pan. Yogur

7: Sopa de estrellitas. Filete de lenguado con patata cocida. Pan. Fruta

.