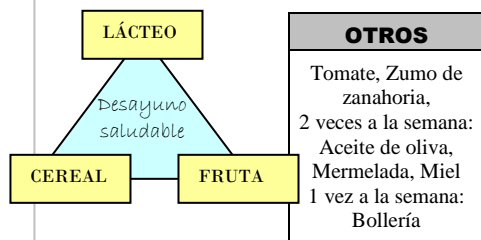


## COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

Un desayuno equilibrado ha de estar compuesto por:

<b>LÁCTEO</b>	+	<b>CEREAL</b>	+	<b>FRUTA</b>
Leche, Yogur, Queso		Pan, Cereales, Galletas		Fruta entera, Zumo de frutas

+



El desayuno puede realizarse en una o dos tomas, pudiendo ser la segunda el almuerzo de media mañana.

Es importante dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, en familia y ambiente relajado.

La **merienda** no debe ser excesiva alrededor de un 10% de la energía consumida diaria, para que se mantenga el apetito a la hora de la cena.

Se recomienda consumir alimentos como:

FRUTA, ZUMO, LECHE, YOGUR, QUESO, BOCADILLO, GALLETAS

## CONSEJOS NUTRICIONALES

Fomento de hábitos saludables:

### APRENDER A COMER SALUDABLEMENTE:

Desde sus primeros años, las niñas y los niños pueden tener preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, pero es función de la familia orientar el consumo de alimentos en cantidad, variedad y frecuencia hacia una alimentación equilibrada y saludable.

La familia debe tratar de abordar distintos aspectos de la alimentación y la nutrición de los niños y las niñas para que, desde los primeros años:

- Conozcan una gran variedad de alimentos.
- Aprencien distintas formas de preparación
- Valoren y diferencien aromas, sabores y texturas.
- Eviten dietas monótonas.
- Controlen el tamaño de la ración, evitando que se coma mucho de lo que gusta y muy poco de lo que gusta menos.
- Prueben nuevos alimentos
- Tengan curiosidad hacia el consumo de alimentos propios de otras culturas
- Se incorpore a toda la familia a las actividades que giran alrededor del acto alimentario: compra, conservación, preparación servicio, consumo.
- Reflexionen sobre el valor de los alimentos, lo que cuesta comer y la necesidad de evitar el desperdicio.
- Relacionen el estado de salud, la capacidad de trabajar y disfrutar del tiempo libre cuando se está bien alimentado.

Existen alimentos básicos que deben estar presentes en la alimentación y cuya frecuencia de consumo debe ser diaria o de varias veces por semana: pan, legumbres, frutas, verduras, hortalizas, lácteos, pescado, huevos, carne. Otros alimentos hay que consumirlos como complemento, es el caso de las carnes grasas, embutidos, quesos grasos... Finalmente los dulces, refrescos y aperitivos sólo deben ser tomados ocasionalmente. En cualquier caso, una persona sana puede comer toda clase de alimentos, porque no hay alimentos buenos o malos, sino formas desequilibradas de comer. Se puede seguir una alimentación que corresponda a nuestros gustos, pero respetando los aportes nutritivos que se recomiendan.

Material divulgativo, Programa piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad (PERSEO)

### VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. NOVIEMBRE 2009

Los menús de IRCO han sido revisados y valorados por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL CUANTITATIVA

Energía (kcal)	951
Proteína (g)	40,2
Hidratos de C (g)	106
Fibra dietética (g)	13,6
Grasa total (g)	37,4
AGS (g)	9,5
AGM (g)	13,6
AGP (g)	10,3
AGP/AGS	1,1
[AGP+AGM]/AGS	2,5
Colesterol (mg)	168
Calcio (mg)	236
Hierro (mg)	7,7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	572
Vitamina D (µg)	0,6

#### VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA

(realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL)  
MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2009

ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	18,25	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	9,75	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	5	4--8
LEGUMBRES	6,5	6--8
CARNES	13*	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	7,25	8--10
PRECOCINADOS	5	0--6
FRITURAS	6	0--6
HUEVOS	4	4--8
SALSAS	1,25	0--6
LÁCTEOS	9,5	8--10
FRUTA FRESCA	16	16--20
FRUTA EN CONSERVA Y OTROS	0	0--2

Observaciones:

\* número de raciones recomendadas para una oferta de 20 menús en un mes

\* Menú propuesto para 21 días