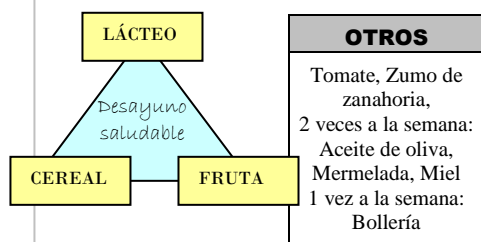


## COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

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:

### LAS GRASAS

La grasas es un componente fundamental, y debe consumirse habitualmente, pero si se consume en exceso se produce un aporte de energía demasiado elevado que, si no se gasta, se acumula conduciendo al sobrepeso y favoreciendo la aparición de enfermedades cardiovasculares.

Hay varios tipos de grasas y no todos afectan de igual manera al organismo.

- Grasa saturada: la encontramos en la grasa animal (leche, nata, mantequilla, carne) y en algunos aceites vegetales (palma, coco). Es necesario tomarlas con moderación porque en exceso aumentan el colesterol.
- Grasas insaturadas: ayudan a disminuir el nivel de colesterol, por lo que es necesario aumentar su consumo.
  - Monoinsaturadas: presentes principalmente en aceite de oliva, son las más adecuadas para prevenir enfermedades.
  - Poliinsaturadas: en aceites de semilla (girasol, soja, maíz) y de pescado. En este grupo están los Omega 3 y Omega 6
- Grasas trans: se obtienen a partir de las grasas insaturadas mediante hidrogenación de aceites, en este proceso parte de las grasas poliinsaturadas se transforman en saturadas. Son de origen vegetal, pero aumentan el colesterol malo. Para controlar la ingesta de grasas trans hay que buscar en la etiqueta si contiene grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas.

Se recomienda utilizar preferentemente como grasas culinarias aceites vegetales monoinsaturados (aceite de oliva) y poliinsaturados (aceite de girasol, maíz, soja) y reducir el consumo de grasas trans.

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

## VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. ENERO 2010

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)	901
Proteína (g)	37,8
Hidratos de C (g)	105
Fibra dietética (g)	13,7
Grasa total (g)	33,3
AGS (g)	8,4
AGM (g)	10,9
AGP (g)	10,1
AGP/AGS	1,2
[AGP+AGM]/AGS	2,5
Colesterol (mg)	141
Calcio (mg)	241
Hierro (mg)	7,2
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	604
Vitamina D (µg)	0,64

### VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA

(realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL)

#### MENÚ ESCOLAR ENERO 2010

ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	20	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	8,75	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	5,25	4--8
LEGUMBRES	7	6--8
CARNES	13,5*	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	6,75	8--10
PRECOCINADOS	3	0--6
FRITURAS	6	0--6
HUEVOS	4	4--8
SALSAS	1,5	0--6
LÁCTEOS	8	8--10
FRUTA FRESCA	15	16--20
FRUTA EN CONSERVA Y OTROS	1	0--2

Observaciones:

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

\* Menú propuesto para 21 días