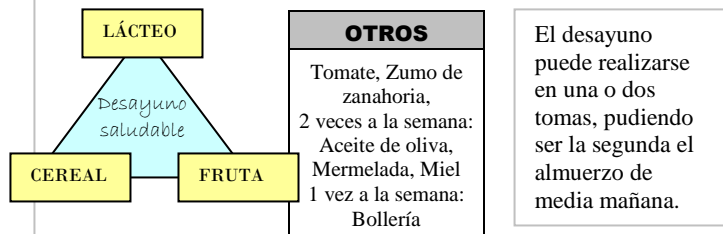


## COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

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:**

### ERRORES FRECUENTES EN ALIMENTACIÓN INFANTIL

Existen una serie de creencias erróneas acerca de la alimentación infantil, algunas de ellas se comentan a continuación:

*Preguntar a los menores que quieren tomar:* los adultos tienen o pueden adquirir, los conocimientos necesarios para llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada. Es adecuado ofrecer la posibilidad de elegir entre dos o tres alimentos que las personas adultas tengan ya previstos, pero dentro de las opciones más saludables.

*Sustituir la fruta por zumos envasados:* Ésta no es la opción más adecuada, dado que la fruta contiene azúcares naturales y, además, fibra, minerales y vitaminas. Sin embargo, en los zumos envasados, al eliminar la pulpa, desaparece la fibra y parte de las vitaminas. Es preferible que coman fruta al natural, masticando y saboreando las distintas variedades y tomando zumos envasados de forma ocasional.

*Meriendas blandas o a base de pan de molde o bollería:* Los alimentos de consistencia algo dura, que hacen trabajar a dientes y mandíbulas, favorecen el desarrollo de los músculos de la cara y de la masticación, al mismo tiempo fortalecen los dientes y encías. Por el contrario, los alimentos demasiado blandos, al estar compuestos de azúcares, se adhieren a los dientes y contribuyen a la aparición de caries. Además los productos de bollería y los panes de molde suelen tener grasa añadida, que no tiene el pan del día. Es más aconsejable que niños y niñas merienden alimentos de más consistencia: bocadillos de pan normal, fruta en trozos.

*Dar siempre postre lácteo.* La mayoría de los niños y niñas toman muchos lácteos a lo largo del día y muy poca fruta. La fruta contiene muchas vitaminas. Concretamente la vitamina C contribuye a que se asimile el hierro de otros alimentos que se hayan tomado. Es conveniente que se acostumbren desde el primer año a tomar la fruta en trocitos y dar ejemplo teniendo siempre al alcance de la mano frutas variadas de la temporada.

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

## VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. MARZO 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)	871
Proteína (g)	33,7
Hidratos de C (g)	100
Fibra dietética (g)	12,4
Grasa total (g)	34,3
AGS (g)	8,2
AGM (g)	14
AGP (g)	8,9
AGP/AGS	1,1
[AGP+AGM]/AGS	2,8
Colesterol (mg)	145
Calcio (mg)	199
Hierro (mg)	6,3
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	312
Vitamina D (µg)	0,55

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA (realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL) MENÚ ESCOLAR MARZO 2010		
ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	19,75	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	10,75*	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	6,25	4--8
LEGUMBRES	7,25	6--8
CARNES	14,75*	8--10
vísceras...	0	0--2
PESCADOS	8,5	8--10
PRECOCINADOS	5	0--6
FRITURAS	7	0--6
HUEVOS	4	4--8
SALSAS	1,75	0--6
LÁCTEOS	8	8--10
FRUTA FRESCA	17	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 23 días