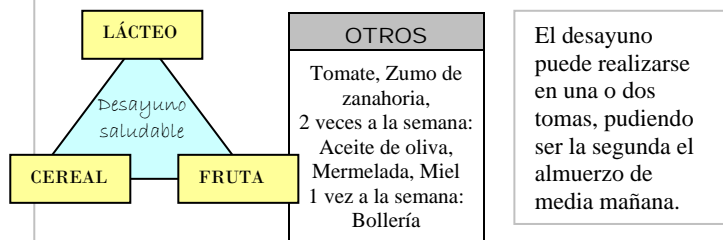


## COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:

Un **desayuno** equilibrado ha de estar compuesto por:

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

+



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:

### LA FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden ser tanto de **origen animal** (carne, pescado, leche o huevos) como de **origen vegetal** (cereales, frutas y verduras).

Las sustancias que componen los alimentos se denominan **nutrientes**, cada uno de los cuales tiene su papel en el organismo. Algunos nutrientes se encuentran en grandes cantidades en la comida, **macronutrientes**: proteínas, hidratos de carbono y/o grasas; y en pequeñas cantidades, **micronutrientes**: vitaminas y minerales. Los alimentos contienen diferentes tipos de nutrientes, por eso es tan importante que la **alimentación sea tan variada**.

Los alimentos se clasifican según sus características nutricionales, es decir, porque aporten nutrientes similares o tienen **funciones** parecidas en el organismo:

- **Energética**: grasas y aceites, frutos secos, cereales, pan y patatas, y azúcares.
- **Crecimiento y renovación de las estructuras del organismo**: alimentos ricos en proteínas y minerales: carne, pescado, huevos, lácteos y legumbres.
- **Mantenimiento del buen funcionamiento del organismo**: alimentos ricos en vitaminas y minerales: frutas, verduras y hortalizas

*Material didáctico. Guía para familias. Programa piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad (PERSEO).*

## VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. NOVIEMBRE 2011

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)	894
Proteína (g)	33.6
Hidratos de C (g)	92.8
Fibra dietética (g)	13.1
Grasa total (g)	40.1
AGS (g)	9.2
AGM (g)	17
AGP (g)	9.7
AGP/AGS	1.1
[AGP+AGM]/AGS	2.9
Colesterol (mg)	154
Calcio (mg)	230
Hierro (mg)	7
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	663
Vitamina D (µg)	0.63

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUALITATIVA (realizada por departamento de Nutrición y Dietética, IRCO,SL) MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2011		
ALIMENTOS	TOTAL	RECOMENDADO "Guía de los Menús en los Comedores Escolares" Conselleria de Sanitat, 2007
VERDURAS-HORTALIZAS	18,25	18-20
ENSALADAS		
ARROZ	10,5*	8--10
PASTA, MASA, PIZZA		
PATATAS	4,75	4--8
LEGUMBRES	7,25	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	8,5	8--10
FRUTA FRESCA	17	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