

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LAS MERIENDAS Y CENAS.

El comedor escolar es un marco educativo ideal para que los niños adquieran una serie de hábitos saludables que les servirán durante toda la vida. En nuestro centro se elaboran menús equilibrados con el fin de que los alumnos consuman alimentos de alto valor nutritivo, aprovechando cada comida para inculcar el valor de una buena alimentación.

Es muy importante entender que la responsabilidad de que la dieta sea completa, nutritiva y equilibrada recae sobre profesores, dietistas y los propios padres. En cada comida se debe hacer comprender a los pequeños la importancia de la alimentación correcta y saludable.

Por ello, los padres reciben el menú mensual para que puedan ajustar el desayuno, el tentempié de media mañana, la merienda y la cena para que su dieta diaria sea completa y equilibrada.

La comida proporciona a los pequeños alrededor del 35% de la energía diaria que necesitan y la cena hasta un 25%, desayuno un 20%, media mañana un 10% y merienda otro 10%, por lo tanto, la cena debe ser más ligera y baja en alimentos grasos. Sin embargo, debe cumplir la misma distribución que la comida principal: dos platos y postre.

Para que los padres sean capaces de construir un menú equilibrado, es necesario que conozcan la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos y tengan en cuenta lo que sus hijos han comido al mediodía en el colegio, para ello a continuación detallamos varios cuadros indicativos donde siguiendo sus indicaciones podrán hacer una alimentación saludable y equilibrada todos los días complementando el menú escolar (Datos obtenidos del programa PERSEO, ESTRATEGIA NAOS).

Lo más indicado es que la cena siempre incluya un plato de verdura, tanto cocinado como cruda en ensalada. Los primeros platos de la cena en caso de que el niño al mediodía haya comido de plato principal pasta, arroz o legumbres conviene ofrecerle para cenar un plato de verdura en ensalada o cocida. Es primordial que este plato resulte atractivo a los pequeños ya que en la edad

escolar los niños ya tienen unos gustos y preferencias muy forjados, y la verdura no suele ser un plato que les resulte gustoso y apetecible.

En caso de que en el colegio hayan comido una ensalada o verdura cocida en el plato principal, se deberá poner por ejemplo un plato de pasta, arroz o tortilla de patata para cenar, y la ración de verduras correspondiente.

Los segundos platos de la cena también irán en concordancia con los de la comida, aunque los de la noche no serán tan abundantes como los del mediodía. Si la comida ha consistido en carne, por la noche se les debería preparar un plato de pescado o huevo, y si han comido pescado o huevo se deberá ofrecer carne, aunque es preferible elegir recetas no tan contundentes como un filete de ternera, sino recetas como pavo, pollo, etc., como indicamos anteriormente acompañado de verduras.

El postre es un buen momento para que los niños coman una pieza de fruta, tanto entera como cortada en Macedonia, en batidos o incluso lácteos. Es aconsejable no ofrecer dulces de forma habitual.

Para cualquier duda, consulta o solicitar recetas y técnicas de cocinado no duden en ponerse en contacto a través de nuestro correo sportandcookssl@gmail.com.

A) RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN LA INFANCIA

Raciones recomendadas para la población infantil

Alimentos	Recomendaciones	Peso de ración**
Arroz*, cereales*, pasta* y patatas	2-3 raciones/día	40-70g de arroz, pasta 30 g de cereales 80-150 g de patatas
Pan*	2-4 raciones/día	25-50 g de pan
Frutas	≥ 2-3 raciones/día	80-50 g de frutas, verduras y hortalizas
Verduras y hortalizas	≥ 2-3 raciones/día	
Lácteos	2-4 raciones/día	100-200 g de leche 125 g de yogur 20-60 g de queso
Legumbres	2-3 raciones/semana	35-50 g de legumbres
Pescados	≥ 4 raciones/semana	50-85 g de pescados
Carnes	3-4 raciones/semana	50-85 g de carnes
Huevos	3 raciones/semana	1 huevo

*Incluir integrales; **Los pesos indicados se refieren a peso neto crudo listo para cocinar

Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN)

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

EJEMPLOS DE DESAYUNO						
LÁCTEO		CEREAL		FRUTA		OTROS
Leche, yogur, queso, cuajada, requesón	+	Pan, cereales, galletas	+	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahorias	+	Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces por semana Bollería: 1 vez por semana
EJEMPLOS PRÁCTICOS DIARIOS						
<ul style="list-style-type: none"> • Leche con cacao. Cereales no azucarados. Pera. • Leche con colacao, galletas y un zumo de naranja • Vaso de leche, tostada con mantequilla y mermelada y una manzana • Leche con cacao, cereales y una manzana • Vaso de leche, barrita de pan tostado, aceite de oliva con tomate triturado 						
EJEMPLO PRÁCTICO FIN DE SEMANA						
<ul style="list-style-type: none"> • Batido de kiwi y fresas natural. Pan tostado, queso fresco y rodajas de plátano. 						

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

Opciones al **ALMUERZO DE MEDIA MAÑANA** y **MERIENDA**

EJEMPLOS DE MERIENDAS				
LÁCTEO Y/O FRUTA		CEREALES		OTROS
Yogur, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo	+	Pan, galletas, etc.	+	Embutido o fiambre magro, etc.
EJEMPLO PRÁCTICO DIARIO				
<ul style="list-style-type: none"> • Yogures. Pan con aceite de oliva y jamón serrano. • Vaso de leche y sándwich de pavo. • 2 yogures con cereales. • Zumos de naranja con galletas y quesito. • Vaso de leche, barrita de pan con 2 onzas de chocolate con leche 				
EJEMPLO PRÁCTICO FIN DE SEMANA				
<ul style="list-style-type: none"> • Zumos de naranja. Bizcocho con nueces. 				

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.

Opciones de **CENAS**:

La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (arroz/pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERA SEMANA				
<ul style="list-style-type: none"> · Rollitos de lechuga con jamón y piña. · Tortilla de atún · Yogur con trozos de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de coditos · Salchichas naturales de pollo con tomate en rodajas · Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabacín · Gallo a papillote con zanahoria · Queso fresco con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada mixta · Patatas con piel, jamón y queso · Mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> · Tomates al horno · Merluza a la plancha con berenjenas · Arroz con leche
SEGUNDA SEMANA				
<ul style="list-style-type: none"> · Espárragos aliñados · Hamburguesa a la plancha con champiñones · Manzana asada 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de arroz · Sepia a la plancha con limón · Yogur con trozos de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Acelgas salteadas · Rollitos mexicanos · Piña en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de tapioca · Lenguado en salsa verde · Yogur de sabores 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de escarola, cherry y nueces. · Tortilla de patata · Fruta de temporada
TERCERA SEMANA				
<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada murciana · Minipinchos de jamón y champiñones · Arroz con leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Lasaña de espinacas · Revuelto de gambas y ajetes tiernos · Cubitos de fantasía con frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de estrellas · Boquerones fritos con tomate en rodajas. · Queso fresco con miel. 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de puerros · Brocheta moruna con pimiento. · Batido de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Endivias con queso fresco y tomate · Croquetas de jamón y pollo · Macedonia de frutas
CUARTA SEMANA				
<ul style="list-style-type: none"> · Tarta de tres colores · Lomo de bacalao con tomate · Yogur con frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Patatas a la archenera · Pechuga de pavo con tomatitos · Mouse de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Brócoli gratinado · Tomates rellenos de carne (ternera) · Fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada capresse · Pizza casera con jamón y gambas · Yogur de sabores 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Huevos rellenos de atún · Melocotón en almibar
QUINTA SEMANA				
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa juliana · Rollitos de salmón y arroz · Brochetas de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Berenjena, calabacín y tomates asados · Tortilla de jamón serrano. · Queso fresco con membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de pasta · Lenguado a la plancha · Batido de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Vainas verdes · Empanadillas de bonito · Macedonia de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de verduras asadas · Salchichas de pollo · Cuajada