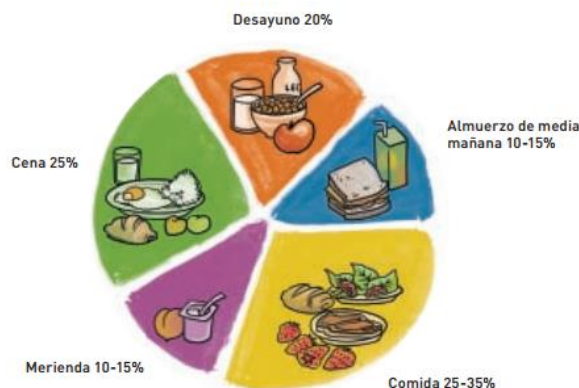


RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA:



*Fuente: Guía de comedores escolares. Programa Perseo. AECOSAN. Ministerio de Sanidad, 2014

PARA UN DESAYUNO SALUDABLE SE DEBE:

- Dedicar tiempo suficiente (aproximadamente 15 minutos).
- Variar a menudo, igual que otra comida del día.
- Incluir al menos:
 - ✓ **Un alimento lácteo** (leche, yogur, queso...) que aporta proteínas y calcio.
 - ✓ **Un cereal** (pan, bizcocho casero, galletas, cereales...) que aporta hidratos de carbono que son la principal fuente de energía. Mejor si los cereales son integrales y evitar los productos elaborados con exceso de azúcar y grasas.
 - ✓ **Fruta** que aporta fibra, azúcares, vitaminas y minerales.

Para variar el desayuno, se puede incluir aceite de oliva que aporta grasa monoinsaturada, embutidos poco grasos y huevos que nos aportan proteínas y grasas, siempre que se tomen con moderación.

- Iniciar con un lavado de manos y concluir con un correcto cepillado de dientes.

Ejemplo de un menú de desayuno semanal (las cantidades se adecuarán según a la edad):

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche	Leche	Yogur	Leche	Batido de leche con frutas
Pan con aceite y jamón serrano	Galletas	Cereales	Bizcocho casero	Pan con tomate, aceite y jamón de york
Naranja	Manzana	Frutas troceadas	Kiwi	



EL ALMUERZO Y MERIENDA SALUDABLE DEBE:

- Evitar que los niños pasen muchas horas sin comer entre las comidas principales, y que recurran al picoteo. Las cantidades del almuerzo y la merienda podrán ajustarse a lo ingerido en el desayuno, comida y cena.
- Favorecer el consumo de productos naturales y poco elaborados, con bajo contenido en azúcares, grasas y sal. Además de contener más nutrientes, estos alimentos son más indicados cuando no va a haber un cepillado de dientes posterior.
- Incluir fruta natural de temporada varios días a la semana (mejor variar la fruta cada día). Los zumos se consumen de forma puntual, sin eliminar la pulpa y sin añadir azúcar.
- Evitar los cereales elaborados con exceso de azúcar y grasa (mejor integrales y mejor el pan de barra que el de molde).
- Evitar lácteos con exceso de grasas y azúcares.
- Garantizar una correcta hidratación con la ingesta suficiente de agua.
- Incorporar alimentos nutritivos, baratos y poco habituales, de manera creativa: zanahorias, pepinos, tomates, frutos secos sin freír...

Ejemplo de un menú de almuerzo/ merienda semanal (las cantidades se adecuarán según la edad y necesidades del niño):

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Leche y 6 galletas.	Yogur con fruta troceada.	Bocadillo de jamón serrano y tomate.	Pera y nueces.	Pan con queso fresco y manzana.

¡SI LES ENSEÑAMOS A CUIDARSE APRENDERAN A HACERLO PARA TODA LA VIDA!