

RECOMENDACIONES DE COMPLEMENTACIÓN DE MENÚS ESCOLARES



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!



NUESTRO CONSEJO PARA EL DESAYUNO

La falta de tiempo y apetito es una dificultad añadida, especialmente en las y los más pequeños. Dejar la mesa preparada la noche anterior (colocar en la mesa las tazas, cubiertos, piezas de fruta...) nos puede ayudar a ganar algo de tiempo, a favorecer el apetito y, sobre todo, a darle al desayuno el carácter de comida que se merece. Si puedes hacerlo, intenta que el desayuno se haga en familia, alrededor de una mesa y dedicándole al menos 10 minutos.

4.3. HAMAIKETAKO (MEDIA MAÑANA) Y MERIENDA

Son las ingestas intermedias entre las comidas principales (desayuno, comida y cena).

Es frecuente que no se hagan en casa, sino en el patio del colegio, lo que limita un poco el tipo de alimentos a suministrar, ya que tienen que ser fáciles de llevar y tomar.





La cantidad de las raciones a ofrecer irán en función de la edad, el apetito individual y lo ingerido en el resto de comidas.



Es el momento perfecto para incluir una pieza de fruta y/o cereales integrales (por ejemplo, en forma de bocadillo).

HÁBITOS POCO SALUDABLES...

... Y ALGUNAS SUGERENCIAS PARA MEJORARLOS

-  Incluir batidos o lácteos bebibles azucarados de forma habitual.
-  Incluir zumos de fruta industriales.
-  Incluir bollería, galletas o alimentos azucarados de forma habitual.
-  Abusar de productos grasos o dulces como ingredientes de los "bocatas".
-  Aporte de cantidades excesivas, teniendo en cuenta que en unas horas se va a realizar la comida o la cena.



Ofrecer agua.



Ofrecer en su lugar una pieza de fruta.



Sustituir estos productos por pan (preferiblemente integral), en forma de bocadillos.

Limitar los dulces, galletas y las golosinas a momentos ocasionales.



Alternar el contenido de los bocadillos (jamón cocido, quesos poco grasos).

Para aumentar la variedad se pueden incluir conservas de pescado o alimentos de origen vegetal (aguacate, tomate natural, frutos secos crudos*, hummus...).



Moderar el tamaño del bocadillo y complementar con una fruta.



**NUESTRO CONSEJO
PARA EL HAMAIKETAKO**

Si la niña o el niño tiene poco apetito, es preferible hacer un desayuno ligero (un lácteo, algo de pan...) y complementar a media mañana con alimentos sanos, antes que desayunar alimentos poco saludables como bollería, galletas... con tal de que no vaya al cole sin desayunar.


Incluir fruta fácil de pelar y comer (plátanos, mandarinas...) o llevarla pelada y en trocitos (en una bolsa con cierre hermético o táper) favorece que se consuma, especialmente entre las y los más pequeños.

**NUESTRO CONSEJO
PARA LA MERIENDA**


4.4. CENAS


Es la última ingesta que se realiza en el día, por lo que para favorecer el descanso se recomienda incluir alimentos sencillos de digerir y no tomar la cena justo antes de acostarse.

HÁBITOS POCO SALUDABLES...

 Ausencia de verduras en las cenas.

 Elevada proporción de carne en las cenas.

 Abusar de precocinados y frituras, por ser platos bien aceptados y rápidos de preparar.

 Monotonía en los menús de cenas.

... Y ALGUNAS SUGERENCIAS PARA MEJORARLOS



Incluir verduras en los platos, como ingrediente principal o como guarnición.



Alternar con otros alimentos, como pescados y huevos o proteínas vegetales (legumbres y cereales).

Moderar el tamaño de la ración de carne y complementar con guarniciones de origen vegetal.



Alternar con otro tipo de preparaciones culinarias: plancha, asado, cocido, guisado. Utilizar aceite de oliva para cocinar.



Incluir nuevas recetas sencillas que permitan aumentar la variedad de los alimentos ofrecidos (hamburguesas o croquetas de legumbres o pescado, verduras rellenas...).



NUESTRO CONSEJO PARA CENA

Seguir las recomendaciones de los menús escolares sobre la composición de las cenas permite equilibrar de forma saludable los alimentos tomados al mediodía. La idea general, si no se dispone de esas recomendaciones específicas en los propios menús, es la siguiente:

SI HEMOS COMIDO...	PODEMOS CENAR...
● Cereales (arroz, pasta), féculas (patata) o legumbres	>> Hortalizas crudas o verduras
● Verduras	>> Cereales (arroz, pasta), féculas (patata)
● Carne	>> Pescado o huevo
● Pescado	>> Carne magra o huevo
● Huevo	>> Pescado o carne magra
● Fruta	>> Lácteos o fruta
● Lácteo	>> Fruta

Incluir alimentos de origen vegetal (como guarnición o ingrediente de los platos) y fruta de postre es una buena opción, ya que facilita cumplir con la recomendación de 5 raciones de frutas y verduras al día.

4.5. FINES DE SEMANA

Los fines de semana constituyen los momentos más importantes de ocio y vida familiar y por lo general, a la hora de preparar los menús tendemos a guiarnos por nuestros gustos (o los gustos de las niñas y los niños) sin tener demasiado en cuenta el equilibrio nutricional.



Combinar ambos factores (gustos y equilibrio nutricional) es la clave para conseguir una alimentación saludable y equilibrada.

HÁBITOS POCO SALUDABLES...



Basar los menús de fin de semana en cereales (pasta y arroz), por ser los platos mejor aceptados por el colectivo infantil.



No incluir pescado en los menús de fin de semana por ser un alimento con poco éxito entre las y los niños.



... Y ALGUNAS SUGERENCIAS PARA MEJORARLOS


Incluir al menos un día del fin de semana verdura y/o legumbre como plato principal en la comida.

Alternar con cereales (arroz, pasta y pan) integrales.

Complementar las cenas con los grupos de alimentos no suministrados en las comidas.


Incluir una ración de pescado a lo largo del fin de semana.


Para favorecer su consumo, se pueden elaborar aquellas recetas que resulten más atractivas para las y los niños: albóndigas, croquetas o pastel de pescado.


 Asociar el fin de semana a hábitos poco saludables como consumo habitual de comida rápida.

Espaciar en el tiempo el consumo de comida rápida.

Moderar las raciones ingeridas.


 Sustituir por alimentos similares elaborados en casa (pizzas o hamburguesas caseras), acompañados de guarnición vegetal y fruta de postre.

 Consumo de refrescos o bebidas azucaradas en las comidas principales o entre horas.

 Escoger agua como bebida principal, dejando los refrescos, zumos y bebidas azucaradas para las ocasiones especiales.

 Consumo "libre" y excesivo de chucherías.

Limitar el consumo de chucherías y golosinas y moderar las raciones.

 Fomentar los frutos secos crudos y sin sal, evitando los del grupo "alimentos superfluos".



NUESTRO CONSEJO
PARA LA ALIMENTACIÓN
DEL FIN DE SEMANA

ser una herramienta para compartir nuestro tiempo y desplazar el consumo de alimentos poco recomendables (ej.: comida rápida, bollería) por otros alimentos más saludables (comida casera).

Hacer partícipes a las y los niños del proceso de elección y elaboración de comidas puede favorecer el consumo de alimentos saludables y reducir el de productos poco recomendados o comida rápida.

Preparar determinados platos en familia puede ser una herramienta para compartir nuestro tiempo y desplazar el consumo de alimentos poco recomendables (ej.: comida rápida, bollería) por otros alimentos más saludables (comida casera).

4.6. OCASIONES ESPECIALES: CUMPLEAÑOS Y CELEBRACIONES

Los cumpleaños son un motivo de alegría y celebración, en especial para las y los más pequeños, y generalmente están asociados a lo que denominamos productos "prescindibles" o "superfluos", es decir, aquellos que nutricionalmente no contienen elementos de interés, pero aportan un exceso de azúcar, grasas poco saludables y/o sal (aperitivos salados, bollería, chucherías, refrescos...).

Este tipo de productos no son necesarios para llevar una vida saludable, pero existen en el mercado y suelen estar asociados a celebraciones, actos sociales y momentos de ocio.




La recomendación es que su consumo sea ocasional, lo que podemos traducir como "lo mínimo posible".


Aunque los cumpleaños y celebraciones son momentos especiales y deben considerarse como tal, la frecuencia con la que se suelen dar este tipo de circunstancias hace que el consumo de estos productos pase a ser más frecuente que ocasional.


Con algunas sencillas pautas podemos conseguir que estos momentos de ocio sean un poco más saludables:


HÁBITOS POCO SALUDABLES...

 Centrar los cumpleaños infantiles principalmente en el consumo de chucherías y alimentos superfluos.


 Incluir refrescos o bebidas azucaradas.


 Ofrecer bolsas de golosinas a las y los invitados.

 Ofrecer elevada variedad de golosinas, dulces y chucherías.


 Excesivo consumo de alimentos insanos.


... Y ALGUNAS SUGERENCIAS PARA MEJORARLOS

 Incluir alimentos tradicionales (bocadillos, fruta troceada), además de las golosinas, para que éstas sean un complemento y no la única opción.

 Utilizar el agua como bebida principal. Moderar las cantidades servidas de bebidas azucaradas.

 Sustituirlas por otro tipo de detalle (cuadernos para pintar, pegatinas...).

 Restringir las variedades de “chuches”, escogiendo preferentemente aquellas que tengan un mejor perfil nutricional (Ver tabla 8 en cuadernillo 1).

 Moderar las raciones ofrecidas.



NUESTRO CONSEJO PARA LA ALIMENTACIÓN EN CUMPLEAÑOS Y OCASIONES ESPECIALES

que contengan menor proporción de azúcar, sal y grasas poco saludables pueden ayudarnos a mejorar un poco el perfil nutricional en estas ocasiones.

* Es importante tener en cuenta que estos productos pueden ocasionar problemas de atragantamiento en niñas y niños pequeños, por lo que es recomendable no incluirlos enteros hasta los 5 años. (Se pueden ofrecer troceados, triturados o molidos).

Centrar las celebraciones en el tiempo compartido y no en los productos consumidos e incluir productos saludables (palomitas de maíz caseras*, frutos secos*, frutas desecadas, palitos de pan integral...) o aquellas golosinas