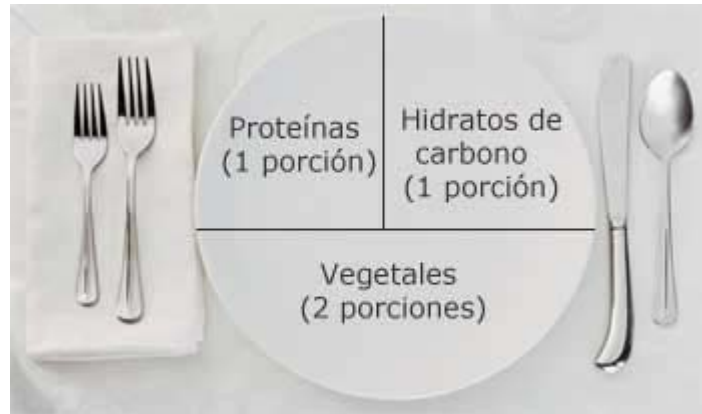


## En qué consiste una alimentación saludable

Para tener una idea clara de lo que debe contener un plato en la comida o en la cena, recordad la siguiente fórmula:



### Las comidas principales

#### Un **desayuno** equilibrado... ¡Les da energía y previene la obesidad!

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe cubrir el 25% del requerimiento energético diario del niño.

Cuando el desayuno no es adecuado el niño no tiene la energía y la vitalidad necesaria para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que le exigen las actividades escolares, reduciendo la atención y el rendimiento. Además, la falta de dicha energía hará que el niño sienta la necesidad de tomar un tentempié a media mañana. Generalmente, para un niño es fácil encontrar en el colegio productos con alto contenido en azúcar y ácidos grasos saturados como bollos y chuches, lo que favorece el desarrollo de sobrepeso y obesidad.

Piensa en tu hijo, prepárale un desayuno adecuado y dale su tiempo para que se lo tome.

### El desayuno ideal

Es el que aporta una proporción adecuada de proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales.

- Un vaso de leche o su equivalente en derivados (yogur, queso, cuajada,...). Los lácteos aportan grasas, proteínas e hidratos de carbono.
- Los hidratos de carbono, que son la base de una buena alimentación, los puede obtener de los cereales como galletas, pan, bizcocho, magdalenas, copos,... pero también de la mermelada, miel, etc.

- También son necesarias las grasas, preferiblemente aceite de oliva, aunque también mantequilla o margarina.
- Una pieza de fruta o un vaso de zumo les aporta vitaminas y minerales.

**Este desayuno les permitirá llegar al colegio repletos de energía. ¡Podrán con todo!**

Además, todo es cuestión de hábito. Si desde pequeños les enseñas a desayunar de manera adecuada, no tendrás ningún problema cuando sean más mayores.

Si ocasionalmente no tienes tiempo para prepararles un desayuno adecuado, es preferible que se lleven algo para comer desde casa, en vez de que lo compren en el colegio.

**Ponles en la mochila:**

- Una pieza de fruta fácil de pelar como el plátano o que no necesite ser pelada, como la manzana o la pera.
- Un yogur líquido que no necesita de una cuchara para que lo tomen.
- Un bocadillo o un sándwich.

Si por tus horarios en el trabajo, tus hijos tienen que desayunar en el colegio, pregunta cuál es el desayuno que ponen en el colegio y qué toman habitualmente.

## La **comida**...El plato fuerte del día

La comida debe aportar el 35% de los requerimientos energéticos diarios de un niño.

Cada vez con más frecuencia los niños realizan esta comida en el colegio y no depende de ti lo que los niños coman, sin embargo es importante que tengas en cuenta:

- Solicita el plan mensual de comedor.
- Ten en cuenta el menú del medio día para complementarlo y completarlo con la cena.
- Si consideras que el menú escolar no es equilibrado, habla con el centro, para que lo modifiquen.

## La **merienda**...El mejor momento del día para los niños

La merienda debe aportar aproximadamente el 10% de los requerimientos nutricionales de un niño.

Esta es la comida que más les gusta a los niños, por lo que debes aprovechar para incluir lácteos, fruta o zumos y bocadillos.

Aunque la merienda no debe ser excesiva para que no les quite las ganas de cenar, debes tener en cuenta que es una necesidad diaria que no es recomendable saltarse. Les ayuda a recuperar las energías consumidas a lo largo de todo el día con las actividades escolares y es un momento de relajación antes de hacer los deberes.

La merienda como el resto de comidas debe ser sana y equilibrada para prevenir el desarrollo de sobrepeso y obesidad:

- Ofrece al niño un zumo o una pieza de fruta diferente cada día.
- Aunque ocasionalmente pueda tomar bollería, evita que se convierta en un hábito.
- Los bocadillos les suelen gustar mucho, además te permiten mucha variedad.
- Evita darles la merienda con refrescos.
- Evita que el niño meriende delante de la televisión, ordenador o consola, les distrae y hace que coman más.

Es frecuente que el niño tenga actividades extraescolares, por lo que una alimentación adecuada es un factor importante para que tengan energía durante todo el día.

## ¡La **cena** nutritiva!

La cena debe suponer el 30% de los requerimientos nutricionales del niño.

Para que la dieta sea equilibrada, la cena se debe preparar teniendo en cuenta lo que el niño ha comido en el colegio para complementar el aporte de nutrientes, para ello consulta todos los días el menú escolar.

Es conveniente que la cena se haga temprano y que no sea rica en alimentos grasos ni muy abundantes, ya que pueden impedir conciliar el sueño o que éste sea lo suficientemente reparador.

## A tener en cuenta...

Por lo general, los platos de la cena no deben ser tan contundentes como los de las comidas.

Lo más indicado es que incluyas un plato de verduras, bien cruda en forma de ensalada o bien cocinada con poca grasa.

La ensalada debe ser variada, y presentada de forma original con distintos colores para que les resulte atractiva. Si al medio día no han comido pasta o arroz, puedes incluirlos en la ensalada.

Puedes preparar la verdura de diferentes maneras cada día, en puré, salteada, a la plancha, en forma de brochetas... lo importante es que al niño le resulte divertido. Si no le gusta un tipo de verdura... no te desanimes, hay que respetar sus gustos, prueba con otra variedad o cocínala de otra manera.

Si el niño ya ha tomado verdura o ensalada al medio día, una buena opción es la pasta, el arroz o una tortilla de patata.

Con los segundos platos debes tener muy en cuenta qué han comido en el colegio. Si han comido carne, debes ofrecerles pescado o huevos. Si han tomado pescado una buena opción es el pavo, pollo o huevos.

De postre lo aconsejable es la fruta. Dale cada día una diferente, preparada de forma variada (entera, en macedonia, zumos, etc.). Un par de días a la semana puedes ofrecerles lácteos

No abuses de los dulces o postres preparados.

Ningún tipo de alimento por sí mismo es capaz de cubrir las necesidades de nutrientes diarias en las cantidades necesarias. Por este motivo, es aconsejable llevar una dieta variada, consumiendo los distintos alimentos en las proporciones adecuadas.