**ANEXO II. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

En el siguiente Anexo se aporta información sobre alimentación saludable y unos cuadros de recomendaciones, tanto para elaborar el menú como para corregir deficiencias y unas sugerencias para complementar el resto de la alimentación de los niños fuera del colegio.

Para las recomendaciones nos basamos: fundamentalmente en **la Estrategia NAOS, en el Programa PERSEO.**

- Estrategia NAOS: http://www.naos.aesan.msps.es/

- PROGRAMA PERSEO: <http://www.perseo.aesan.msps.es/>

La alimentación ha de ser saludable y para ello lo que ha de buscarse fundamentalmente es que sea equilibrada, y aportar la **energía** y los **nutrientes**, que son sustancias esenciales para el organismo, para mantener la salud. Los nutrientes que se encuentran en mayor cantidad en los alimentos reciben el nombre de macronutrientes (proteínas, lípidos e hidratos de carbono), mientras que los que constituyen una pequeña parte se denominan micronutrientes (vitaminas y minerales). La **variedad** en la dieta es garantía de equilibrio, ya que unos grupos de alimentos aportan nutrientes que en otros grupos son deficitarios e incluso, dentro del mismo grupo de alimentos, unos pueden suplir la carencia nutricional de otros. Este criterio de variedad debe ir unido al de **moderación**, ya que se debe comer de todo pero sin excederse en las cantidades. Para alcanzar este equilibrio existen unas recomendaciones que dan lugar a que la composición de la dieta sea la adecuada para cubrir las necesidades, especialmente en los niños y adolescentes.

Por este motivo **el menú escolar** se debe cuidar de forma especial.

Para los niños la comida en el colegio es muy importante, debido a que durante la semana son 5 días los que come en el colegio y por otro lado, ésta le ha de aportar el 35% de los nutrientes y calorías que debe comer al día. La escuela les ha de proporcionar un menú equilibrado y variado a la vez que les ha de fomentar buenos hábitos alimentarios y complementar la alimentación recibida en casa. Es importante informar a los padres sobre los menús que van a tomar e incluso aportar unas orientaciones de menús complementarios para las comidas no realizadas en el centro y de esta forma potenciar la labor educativa en el ámbito familiar. El plan semanal se basa en las recomendaciones de AECOSAN-NAOS.

**Plan semanal de comidas para el escolar**

Las recomendaciones Perseo plan semanal del escolar (incluidas todas las comidas del día y los fines de semana, las encontramos en el siguiente cuadro (Cuadro 1).

**Cuadro 1: Raciones recomendadas para la población infantil**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Alimentos** | **Recomendaciones** |  **Peso de ración\*\*** |
| **Arroz\*, cereales\*, pasta\* patatas** | **2-3 raciones/día** | **40-70 g de arroz, pasta****30 g de cereales****80-150 g de patatas** |
| **Pan\*** | **2-4 raciones/día** | **25-50 g de pan** |
| **Frutas**  | **> 2-3raciones/día** | **80-50 g de frutas, verdura** |
| **Verduras y hortalizas > 2-3** | **> 2-3raciones/día** | **80-50 g de frutas, verdura** |
| **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). Incluida en la guía de comedores escolares Programa PERSEO

**Cuadro 3: Recomendaciones a las familias para complementar con la comida del colegio.**

(Fte: Guía de alimentación para comedores escolares, editada por la Dirección General de Salud Pública).

**Desayuno** (Admite una oferta variada de alimentos). Debe incluir:

Un lácteo: leche, yogur, queso fresco….

Un alimento rico en hidratos de carbono complejos: pan, cereales, tostadas, galletas….

Una grasa de complemento: aceite de oliva, margarina…

Fruta o zumo de fruta natural.

En ocasiones puede incluir alimentos proteicos (como una loncha de jamón, de pavo…)

**Media mañana:** Puede tomarse como complemento a los alimentos ingeridos en el

desayuno (se pueden tomar uno de los siguientes):

Una pieza de fruta.

Un yogur.

Un hidrato de carbono más un alimento proteico (como un bocadillito de pan y

queso…)

**Merienda:** Puede incluir:

Una pieza de fruta.

Un lácteo.

Un bocadillito de pan y un alimento proteico variado de un día a otro.

La merienda no debe ser excesiva, para que tengan apetito a la hora de la cena. Se

evitará que la merienda este constituida por bollos, “chucherías”….

**Cena:** Se elegirá en función de los alimentos que haya tomado a lo largo del día. Por

ello es importante que los padres conozcan el Menú Escolar. Y podrá estar compuesta

por:

Primer plato formado por verdura, puré o sopa.

Segundo plato formado por un alimento proteico (carne, pescado o huevos). Según lo

tomado en la comida, para no repetir el alimento.

Guarnición de ensalada o verdura (dependerá del primer plato)

Fruta, pan y agua.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes

de ir a dormir se puede tomar un complemento de un lácteo si no ha tomado todos los

que debería al día.

**La “merienda-cena”:** puede ser aceptable si se realiza de forma ocasional y en ella

se incluyen alimentos variados y con alto valor nutritivo.