

Centros de promoción integral

-PROIN S.L.-

MENÚ FEBRERO 2013, VALORACIÓN NUTRICIONAL Y PAUTAS NUTRICIONALES

INTRODUCCIÓN

- El siguiente menú para comedor escolar para el curso 2012-2013 está indicado para niños de 3 a 12 años, teniendo en cuenta las necesidades estándar (1400-1900 Kcal.), cada niño tiene unas necesidades distintas, por tanto nuestros educadores y responsables de comedor serán los responsables de ofrecer a los niños la cantidad adecuada de comida.
- Se podrá aplicar a niños de menos edad disminuyendo el tamaño de la ración, por tanto la energía y macronutrientes cambian. El menú de triturados está indicado para los bebés de guarderías que pueden comer diferentes tipos de carne y pescado, está también indicada la valoración nutricional de nuestros triturados, pan, frutas y yogur. En el comedor los niños beberán únicamente agua, a excepción de algún evento festivo, previa comunicación a la empresa.
- Está desglosado el menú anual de la **dieta astringente** y el menú anual para **celíacos**. En el caso de los alérgicos a **la proteína de leche ó intolerantes a la lactosa** (se excluirá la leche, derivados lácteos y aquellos alimentos que puedan contener lactosa), **alérgico a las proteínas de las legumbres** (se excluirán las proteínas de origen leguminoso, a excepción de que se especifique alguna en especial), **alérgicos al pescado** (se excluirán los pescados, mariscos, crustáceos, bivalvos, univalvos, a excepción de que se especifique aquella proteína del pescado que el escolar si pueda ingerir), **alérgicos al huevo** (se excluirán huevos y derivados del huevo y aquellos ingredientes de alimentos que puedan contenerlos), **alérgicos a los frutos secos** (los más peligrosos son el cacahuete y la almendra. Si no se especifica cual es el fruto seco que produce la reacción, se excluirán todos de la dieta).

Previo al inicio del curso escolar, se debe comunicar a la empresa cuál es la alergia ó intolerancia para realizar un menú adaptado a esa necesidad determinada.

ÍNDICE

- + MENÚ MENSUAL DE TRITURADOS PARA COMEDOR ESCOLAR Y PARA GUARDERÍAS**

- + MENÚ MENSUAL PARA COMEDOR ESCOLAR**

- + MENÚ MENSUAL PARA DIETA ASTRINGENTE**

- + MENÚ MENSUAL PARA INTOLERANTES AL GLUTEN (CELIACOS)**

- + MENÚ PATRÓN MENSUAL PARA LOS PADRES DE ALMUERZO Y CENA**

- + VALORACIÓN NUTRICIONAL DE FRUTAS, YOGUR, PAN, TRITURADOS Y PLATOS DE VERANO**

- + PAUTAS Y HÁBITOS NUTRICIONALES PARA LOS ESCOLARES, EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL HOGAR**

- + ACTIVIDADES PARA LA FAMILIA**

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L



Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

PARQUE TECNOLÓGICO DE LA ROSA III, C/NAVEGACIÓN 7 ~ 18330 CHAUCHINA (GRANADA) ~ TELÉFONO: 958.446.514 - FAX: 958.446.063 - MÓVIL: 666.422.877

MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR

febrero 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>28</p> <p>Espirales a la carbonara. Panga a la plancha con menestra de verduras.</p> <p>Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>29</p> <p>Potaje de garbanzos. Palitos de merluza con ensalada tropical.</p> <p>Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>30</p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata.</p> <p>Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>31</p> <p>Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>1</p> <p>Crema de calabacín y soja. Pizza.</p> <p>Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</p>
<p>4</p> <p>Macarrones a la boloñesa. Huevos cocidos con guisantes salteados.</p> <p>Energía: 530 Kcal. HC: 39g Lípidos: 30g Prot.:25g</p>	<p>5</p> <p>Cocido con judías verdes. Panga al horno con tomate aliñado.</p> <p>Energía: 413Kcal HC: 26g Lípidos: 24g Prot.:26g</p>	<p>6</p> <p>Crema de zanahoria Filete de cerdo con patatas.</p> <p>Energía: 463 Kcal. HC: 45g Lípidos: 29g Prot.:26.5g</p>	<p>7</p> <p>Sopa de estrellitas Taqitos de aguja en adobo con ensalada mixta</p> <p>Energía: 474Kcal HC: 22g Lípidos: 23g Prot.:20g</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con arroz. Hamburguesa de pollo y ensalada con queso y atún</p> <p>Energía: 538.4Kcal HC: 44g Lípidos: 27g Prot.:30g</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis a la florentina. San jacobos con judías y jamón.</p> <p>Energía: 514 Kcal. HC: 41.7g Lípidos: 32g Prot.:28g</p>	<p>12</p> <p>Estofado de cerdo. Merluza en salsa tártara con guisantes y setas.</p> <p>Energía: 466 Kcal. HC: 41g Lípidos: 27g Prot.:17g</p>	<p>13</p> <p>Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas panadera.</p> <p>Energía: 690 Kcal. HC: 77.6g Lípidos: 26g Prot.:41g</p>	<p>14</p> <p>Lentejas manchegas. Albóndigas a la jardinera.</p> <p>Energía: 508 Kcal. HC: 60g Lípidos: 23g Prot.:21g</p>	<p>15</p> <p>Paella de pescado. Emperador al horno con ensalada de col.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>
<p>18</p> <p>Arroz a la milanesa. Huevos cocidos con salchichas.</p> <p>Energía: 659 Kcal. HC: 71g Lípidos: 29g Prot.:19g</p>	<p>19</p> <p>Potaje de habichuelas. Limanda en salsa verde zanahoria baby.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 49g Lípidos: 22g Prot.:29g</p>	<p>20</p> <p>Cazuela de fideos. Tortilla de jamón cocido con judías verdes salteadas.</p> <p>Energía: 521 Kcal. HC: 50g Lípidos: 18g Prot.:27g</p>	<p>21</p> <p>Cocido. Croquetas ensalada mixta.</p> <p>Energía: 436 Kcal. HC: 33g Lípidos: 25g Prot.:20g</p>	<p>22</p> <p>Estofado de pollo. Rosada a la vasca ensalada de frutos secos.</p> <p>Energía: 492 Kcal. HC: 32g Lípidos: 29g Prot.:26g</p>
<p>25</p> <p>Crema de calabacín. Tortilla de atún con ensalada de judías verdes.</p> <p>Energía: 694 Kcal. HC: 48g Lípidos: 34g Prot.:27g</p>	<p>26</p> <p>Potaje de garbanzos. Pavo a la nata con ensalada tropical.</p> <p>Energía: 457 Kcal. HC: 40g Lípidos: 18g Prot.:32g</p>	<p>27</p> <p>Sopa de marisco. Carne en salsa con guisantes.</p> <p>Energía: 427 Kcal. HC: 23g Lípidos: 24g Prot.:32g</p>	<p>28</p> <p>Espirales a la carbonara. Panga a la plancha con puré de patatas.</p> <p>Energía: 537 Kcal. HC: 58g Lípidos: 24g Prot.:24g</p>	<p>1</p> <p>Arroz brut de merluza. Pizza.</p> <p>Energía: 480 Kcal. HC: 47g Lípidos: 25.5g Prot.:18g</p>

Equipo Departamento Nutrición:
 Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
 Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
 Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
 Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones....todo ello variando el tipo de fruta según la temporada que corresponda, recomendándose además, variar el tipo de fruta diariamente.
Complementar con un postre lácteo

INDICACIONES PARA ELABORAR EL MENÚ PARA CELÍACOS.-

- *LOS INGREDIENTES DEL "SOFRITO" UTILIZADO EN DISTINTOS PLATOS SON: CEBOLLA, AJO, PIMIENTO VERDE, PUERRO, APIO Y TOMATE NATURAL.*
- *COMO ADEREZOS A LOS PLATOS SE AÑADIRÁ ÚNICAMENTE ACEITE Y SAL (NO AVECRÉN, NI COLORANTE ALIMENTARIO,...)*
- *TODA LA VERDURA Y HORTALIZA EMPLEADA SERÁ FRESCA, SALVO EN EL CASO DE LA MENESTRA (CONGELADA)*
- *NO SE UTILIZARÁ NINGÚN ALIMENTO ENVASADO SALVO AQUELLOS INDICADOS EXPRESAMENTE A LAS COCINERAS.*
- *LOS PRODUCTOS EMPLEADOS PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ SON LOS INDICADOS PARA DIETAS CELÍACAS.*
- *TODO EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LOS PLATOS SE REALIZA DE FORMA INDEPENDIENTE AL RESTO DE LOS MENÚS, EVITANDO EN TODO MOMENTO LAS POSIBLES CONTAMINACIONES CRUZADAS.*
- *SE USARÁ COMO BASE PARA EL PAN, PAN DE MAÍZ, YA QUE ESTÁ EXENTO DE GLUTEN.*

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

MENÚ PARA CELÍACOS

Febrero 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Espirales a la carbonara (pasta sin gluten, nata, carne de cerdo, aceite de girasol) Panga a la plancha (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) con menestra de verduras.	29 Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Merluza al horno (sofrito, aceite) con ensalada tropical.	30 Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva) Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maizena, cebolla y ajo) con patata.	31 Lentejas (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Tortilla de patatas (huevo líquido, patatas, ajo, perejil, aceite de girasol) con tomate frito (sin gluten)	1 Crema de calabacín y soja (puerro, patata, zanahoria, calabacín, soja, nata, quesitos, aceite de oliva) Pizza (para celíacos, con masa de harina de maíz)
4 Macarrones a la boloñesa (Pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate frito (Sin gluten), ajo, perejil, aceite) Tortilla de queso con guisantes salteados.	5 Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva). Panga al horno (aceite de girasol, ajo, perejil) con tomate aliñado.	6 Crema de zanahoria (puerro, patata, zanahoria, calabacín, nata, quesitos, aceite de oliva) Filete de cerdo (ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, pimienta verde, rojo, puerro, zanahoria, sal)	7 Sopa de estremitas (pasta sin gluten, ajo, puerro, zanahoria, pollo, huesos blancos, aceite de oliva). Taqitos de aguja en adobo (Harina sin gluten, aceite, vinagre, sal, pan rallado sin gluten, vinagre) con ensalada mixta	8 Lentejas con arroz (lentejas, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva, sal). Hamburguesa de pollo (cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, vino blanco, sal) ensalada de queso con atún
11 Espaguetis a la italiana (pasta alimenticia sin gluten, sofrito, jamón cocido sin gluten, Bacon, tomate frito, ajo, aceite de oliva, perejil y sal). Jamón y queso gratén (jamón y queso sin gluten, tomate natural, orégano) con judías.	12 Estofado de cerdo (carne de cerdo, patatas, zanahoria, judías verdes, champiñón, vino blanco, laurel, sofrito). Merluza en salsa tártara (aceite, ajo, perejil, cebolla, vino blanco, pimientos morrones, maicena, pepinillos) con guisantes y setas.	13 Sopa de picadillo (pasta alimenticia sin gluten, pollo, puerro, tomate, huesos blancos, aceite de oliva, patata, zanahoria, jamón, huevo cocido) Pollo asado (vino blanco, ajo, perejil, aceite, hierbas provenzales, comino, orégano) con patatas.	14 Lentejas manchegas (patatas, zanahorias, sofrito, aceite y sal) Albóndigas a la jardinera (sofrito y sin gluten)	15 Paella (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, calamares, mejillones, almejas, sal). Emperador al horno (merluza, ajo, perejil, aceite, vino blanco) ensalada de col.
18 Arroz a la milanesa (paleta de cerdo, ajo, tomate frito, aceite) Tortilla francesa con salchichas (sin gluten)	19 Potaje de habichuelas (sofrito, patata, aceite de oliva, comino) Limanda al horno (aceite de girasol, ajo, perejil, cebolla, vino blanco, jamón serrano, pimientos morrones, maicena, sofrito) con zanahoria baby.	20 Cazuela de fideos (fideos, calamares, almejas, mejillones, merluza, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, tomate, vino blanco, sal) Tortilla de jamón cocido (ajo, perejil, aceite de girasol, sal) con judías verdes.	21 Cocido (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Pechuga de pollo al horno (con ajo, aceite y perejil) con ensalada mixta.	22 Estofado de pollo (pimiento rojo, pimiento verde, calabaza, calabacín, puerro, zanahoria, aceite) Rosada a la vasca (ajo, perejil, aceite, pimientos morrones, comino, cebolla) con ensalada de frutos secos.
25 Crema de calabacín (calabacín, patata, zanahoria, puerro, nata, mantequilla, quesitos, aceite de oliva v. extra, sal) Tortilla de atún (atún, ajo, perejil, aceite de oliva virgen extra, sal) con ensalada de judías verdes (judías verdes, cebolla, huevo cocido, patata, tomate, sal)	26 Potaje de garbanzos (garbanzos, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, vino blanco, aceite de oliva) Pavo a la nata (pavo, nata, nuez moscada, maicena, cebolla, sal) con ensalada tropical.	27 Sopa de marisco (ajo, cebolla, puerro, zanahoria, vino blanco, mejillones, calamares, merluza, aceite de oliva) Carne en salsa (zanahoria, puerro, calabaza, calabacín, aceite, maicena, cebolla y ajo) con guisantes.	28 Espirales a la carbonara (pasta alimenticia de maíz, Bacon, nata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal) Panga a la plancha (panga, ajo, , aceite, vino blanco) con puré de patatas (patata triturada, aceite de oliva, mantequilla, nuez moscada, sal)	1 Arroz brut (arroz, pimiento verde, rojo, puerro, zanahoria, ajo, cebolla, tomate, aceite de oliva virgen extra, pollo, sal) Pizza (para celíacos, con masa de harina de maíz)

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo

Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo

MENÚ DE DIETA ASTRINGENTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERO	Arroz blanco	Puré de patata y zanahoria	Crema de patata y arroz	Puré de patata	Sopa de arroz
SEGUNDO	Jamón de York	Pollo a la plancha	Pescado hervido	Pollo a la plancha	Pescado hervido
POSTRE	Yogur natural	Manzana pelada	Yogur natural	Queso fresco con membrillo	Yogur natural

MENÚ MODELO PARA LOS PADRES DE ALMUERZO Y CENA MENSUAL

Febrero 2013

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
28 Espirales a la carbonara Panga a la plancha con menestra de verduras Remojón de patatas Paleta de cerdo al estilo árabe con ensalada de frutos secos	29 Potaje de garbanzos. Palitos de merluza con ensalada tropical Sopa de setas. Tortilla francesa con arroz pilaf	30 Sopa de marisco. Carne en salsa con puré de patata. Sopa castellana. Limanda a la vizcaína y ensalada mixta	31 Lentejas con chorizo. Tortilla española con tomate frito. Sopa de almendras. Tallarines a la marinera y ensalada de col.	1 Crema de calabacín y soja. Pizza. Sopa de cebolla. Filete de cerdo a la italiana con judías verdes.	2 Sopa de albóndigas. Fritura variada Crema de guisantes. Tortilla de berenjenas con ensalada de naranja.	3 Entremeses variados. Empanadillas con Rissoto. Sopa sevillana. Rosada en salsa de frutos secos y espinacas con bechamel.
4 Macarrones a la boloñesa. Huevos cocidos con guisantes salteados. Caldo de pollo. Lasaña.	5 Cocido con judías verdes. Panga al horno con tomate aliñado. Crema de champiñones. Tortilla de espárragos y cebolla con guisantes.	6 Crema de zanahoria Filete de cerdo con patatas Sopa bouillabaise Jamón cocido y queso gratén con judías verdes	7 Sopa de estrellas Taqitos de aguja en adobo con ensalada mixta. Caldo pepitoria. Rape en salsa americana con zanahoria baby.	8 Lentejas con arroz Hamburguesas de pollo y ensalada con queso y atún Puré de patatas. Tortilla de queso con coliflor al horno	9 Crema de tomate Rejo a la gallega con ensalada primavera Sopa juliana. Paleta de cerdo al estilo árabe con tomate aliñado	10 Arroz caldoso. Pisto. Puré de espinacas con rodajas de huevo. Empanadillas horneadas con ensalada
11 Espaguetis a la florentina. San jacobos con judías y jamón. Sopa purrusalda. Paleta de cerdo a la mostaza con arroz pilaf	12 Estofado de cerdo. Merluza en salsa tártara con guisantes y setas. Sopa de arroz. Huevos rellenos con zanahoria baby	13 Sopa de picadillo. Pollo asado con patatas panadera. Sopa alpujarreña. Tortilla francesa y con coliflor a la inglesa	14 Lentejas manchegas. Albóndigas a la jardinera Sopa de ajo. Empanadillas al horno con tomate aliñado	15 Paella Emperador al horno y ensalada de col Gazpachuelo. Tortilla de espinacas con pimiento asado.	16 Arroz tres delicias. Pizza Sopa normanda. Calamares en salsa y ensalada de naranja	17 Patatas ajo-pollo. Berenjenas rellenas y ensalada verde Sopa de verduras. Pavo al limón y pasta salteada
18 Arroz a la milanesa. Huevos cocidos con salchichas. Sopa maravilla. Merluza al horno con ensalada tropical	19 Potaje de habichuelas. Limanda en salsa verde zanahoria baby. Caldo de zarzuela de pescado. Jamoncitos de pollo con arroz blanco.	20 Cazuela de fideos Tortilla de jamón cocido con judías verdes salteadas Sopa catalana. Pizza	21 Cocido. Croquetas con ensalada mixta Sopa de pescado. Calabacines rellenos.	22 Estofado de ternera. Rosada a la vasca con ensalada de frutos secos. Remojón de patatas. Huevos rellenos con espinacas salteadas	23 Patatas a la riojana Pollo al chilindrón con ensalada de tropical Sopa de fideos. Tortilla de calabacín y pimiento con ensalada mixta	24 Ensalada de pasta Ternera en salsa strogonoff con calabaza al ajillo Sopa campesina Empanadillas al horno con patatas dauphinoise
25 Crema de calabacín. Tortilla de atún con ensalada de judías verdes. Sopa de conchitas Canelones	26 Potaje de garbanzos. Pavo a la nata con ensalada tropical Sopa de setas. Tortilla francesa con arroz pilaf	27 Sopa de marisco. Carne en salsa con guisantes. Sopa castellana. Limanda a la vizcaína y ensalada mixta	28 Espirales a la carbonara. Panga a la plancha con puré de patatas. Sopa de almendras. Tallarines a la marinera y ensalada de col.	1 Arroz brut Pizza. Sopa de cebolla. Filete de cerdo a la italiana con judías verdes.	2 Sopa de albóndigas. Fritura variada Crema de guisantes. Tortilla de berenjenas con ensalada de naranja.	3 Entremeses variados. Empanadillas con Rissoto. Ensaladilla rusa. Rosada en salsa de frutos secos y espinacas con bechamel.

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo

Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

VALORACIÓN NUTRICIONAL DE FRUTAS, YOGUR, PAN, TRITURADOS Y PLATOS DE VERANO

Frutas

<u>Producto/100g</u>	<u>Energía (Kcal.)</u>	<u>Hidratos de C (g)</u>	<u>Lípidos (g)</u>	<u>Proteínas (g)</u>
Naranja	42	10.58	0.11	0.85
Mandarina	53	13.34	0.31	0.81
Manzana	52	13.81	0.17	0.26
Plátano	89	22.84	0.33	1.09
Fresas	69	17.36	0.6	0.58
Pera	58	15.46	0.12	0.38
Kiwi	61	14.66	0.52	1.14
Melón	34	8.16	0.19	0.84
Sandía	30	7.55	0.15	0.61
Melocotón	39	9.54	0.25	0.91
Cereza	77	17	0.5	1.2

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Limón	39	9	0.2	0.3
Piña	51	12	0.2	0.5
Uva	81	17	1	1

Nota: Los productos están calculados por 100g de porción comestible, es decir, se descarta la cáscara, huesos, o piel que no sea de consumo.

Yogur

<u>Producto/100g</u>	<u>Energía (Kcal.)</u>	<u>Hidratos de C (g)</u>	<u>Lípidos (g)</u>	<u>Proteínas (g)</u>
Yogur con sabores de frutas	100	15.9	2.24	3
Yogur con frutas desnatado	82	15.93	0.04	4
Yogur natural con azúcar	75	9.7	3.2	3.4

Pan

<u>Producto/30-40g</u>	<u>Energía (Kcal.)</u>	<u>Hidratos de C(g)</u>	<u>Lípidos(g)</u>	<u>Proteínas(g)</u>
Pan de trigo blanco	255	55	0.8	7
Pan de trigo integral	239	49	1.2	8

Nota: el pan que se consume en medida estándar por persona es de unos 30-40g.

Equipo Departamento Nutrición:
 Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
 Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
 Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
 Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Purés de verduras de carne de comedores

<u>Producto/100g</u>	<u>Energía (Kcal.)</u>	<u>Hidratos de C (g)</u>	<u>Lípidos (g)</u>	<u>Proteínas (g)</u>
Patatas 20g	17	4	0.02	0.34
Zanahoria 10g	4	0.77	0.07	0.06
Puerro 10g	3	0.76	0.02	0.08
Col 10g	2	0.55	0.01	0.13
Coliflor 10g	2	0.41	0.05	0.18
Aceite de oliva (3ml)	27	0	3	0
Sal 0,5 g (NaCl)	-	-	-	-
Ternera 40g	106	0	6.71	10.79
Pollo 40g	95	0	4.76	12.17
Cerdo 40g	83	0	3.44	12.21
Pavo 40g	42	1.68	0.66	6.83
Cordero 40g	112	0	9.10	6.87

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Judías verdes 20g (Para las guarderías, no se añade ni col, ni coliflor sustituyéndose por éste).	8	1.51	0.04	0.36
---	---	------	------	------

Purés de verduras de pescado de comedores

<u>Producto/100g</u>	<u>Energía (Kcal.)</u>	<u>Hidratos de C (g)</u>	<u>Lípidos (g)</u>	<u>Proteínas (g)</u>
Patatas 20g	17	4	0.02	0.34
Zanahoria 10g	4	0.77	0.07	0.06
Puerro 10g	3	0.76	0.02	0.08
Col 10g	2	0.55	0.01	0.13
Coliflor 10g	2	0.41	0.05	0.18
Aceite de oliva (3ml)	27	0	3	0
Sal 0,5 g (NaCl)	-	-	-	-
Rape 40g	34.4	0	0.8	6.8
Lenguado 40g	34	0	0.95	6.10
Merluza 40g	34	0	0.8	6.8
Rosada 40g	37.6	0	1.2	7.2

Equipo Departamento Nutrición:
 Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
 Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
 Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
 Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Judías verdes 20g (Para las guarderías, no se añade ni col, ni coliflor sustituyéndose por éste).	8	1.51	0.04	0.36
--	---	------	------	------

Platos de verano

Gazpacho/

Salmorejo

Producto/100g Energía (Kcal.) Hidratos de C (g) Lípidos (g) Proteínas (g)

Tomate 30 g	5	0.95	0.06	0.35
Pimiento verde 15 g	20	4.64	0.17	0.86
Pepino 20 g	12	2.16	0.16	0.59

Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Cebolla 10 g	4	0.934	0.010	0.110
Ajo 5 g	7	1.65	0.03	0.32
Aceite de oliva virgen extra 10 ml	90	0	9	0
Vinagre y sal 10 g	2	0.03	0	0
Huevo cocido 5g (salmorejo)	8	0.06	0.53	0.63
Jamón serrano 5g (salmorejo)	7	0.08	0.28	1.05

Nota: Las cantidades de cada ingrediente pueden variar.

Total Kcal.: 156 kcal.

Ensalada de col/escarola

Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Producto/100g Energía (Kcal.) Hidratos de C (g) Lípidos (g) Proteínas (g)

Col/escarola 40g	5	0.87	0.08	0.6
Tomate 30g	5	1.17	0.06	0.26
Aceitunas negras 10g	15	0.38	1.53	0.1
Zanahoria 20g	7	1.65	0.03	0.13
Aceite de oliva 10 ml y sal.	90	0	9	0

Nota: Puede variar la composición de algunos ingredientes.

Total Kcal.: 122 Kcal

Ajo blanco

Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Producto/100g Energía (Kcal.) Hidratos de C (g) Lípidos (g) Proteínas (g)

Ajo 10g.	14	3.33	0.06	0.64
Leche 40g	19	2.21	0.47	1.57
Habas 10g	34	6.42	0.11	2.1
Huevo cocido 10g	16	0.12	1.02	1.22
Aceite de oliva 10 ml y sal	90	0	90	0
Harina de trigo refinada 20g	71.4	14	1.8	1.6

Nota: Puede variar la composición de ingredientes y la cantidad de los mismos.

Total Kcal.: 244 Kcal.

PAUTAS Y HÁBITOS NUTRICIONALES PARA LOS ESCOLARES, EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL HOGAR



Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta

¿Por qué es tan importante una alimentación adecuada en la infancia?

- ❖ Porque la alimentación es uno de los factores más importantes que contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños.
- ❖ Porque si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, éstos favorecerán la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta y, a su vez, se previenen problemas de salud, como por ejemplo la enfermedad cardiovascular, la obesidad y el cáncer.
- ❖ Porque un niño mal alimentado puede tener trastornos de desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.
- ❖ Porque la adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños previene el sobrepeso y obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y la caries dental.
- ❖ Porque un niño bien alimentado posee más y mejor energía para el aprendizaje escolar y la actividad física.

El papel de la familia y la escuela

- ❖ Los niños aprenden por imitación: por ello se explica la importancia del papel de los padres y maestros en la educación alimentaria de los niños.
- ❖ El enseñar a los niños a comer saludablemente no es fácil, pero si los mayores comienzan a enseñarles desde pequeños, imitarán sus hábitos alimentarios saludables desde un principio.
- ❖ También influirán sobre la conducta alimentaria: el medio escolar donde el niño pasa la mayor parte del día, sus compañeros y amigos y la publicidad y medios de comunicación, especialmente la televisión.

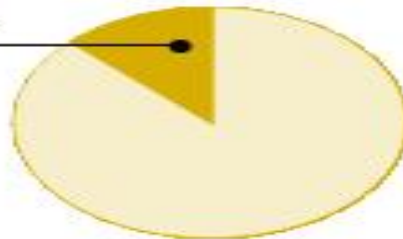


La realidad nutricional de los niños españoles

En el año 2000 se publicó el estudio enKid sobre hábitos alimentarios de la población infantil y juvenil española, realizado en más de 3.500 jóvenes de entre 2 y 24 años. Dicho estudio, nos demuestra la problemática nutricional actual de los niños y jóvenes de nuestro país:

- ☛ El 13,8 % de la población española de entre 2 y 24 años es obesa.

13,8 % de niños obesos



- ☛ Entre las causas de esta obesidad infantil encontramos: un exceso de grasas saturadas y azúcares refinados (dulces) en la dieta de los niños, una pobre ingesta de fibra contenida en verduras y frutas, y una creciente inactividad física.
- ☛ La gravedad de la obesidad infantil radica en que los niños con sobrepeso son más propensos a ser obesos en la edad adulta que los niños con peso normal, y a desarrollar enfermedades crónicas (diabetes, cáncer, etc.) en la adultez.



Importante: más del 60% de los niños y adolescentes españoles no practica ejercicio, o lo practica menos de dos veces por semana. Este dato es muy importante, ya que si queremos evitar el sedentarismo en la edad adulta, debemos estimular la actividad física en nuestros hijos, y que ésta sea una rutina diaria y divertida

¿Qué debemos hacer? ¿Cuál es la mejor forma de alimentar a nuestros hijos?

La respuesta es sencilla: la mejor manera de darle a un niño la nutrición que necesita, es ofrecerle una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables: mediante el consumo de una dieta variada y moderada, la cual incluye alimentos de cada grupo, como mostramos anteriormente en la Pirámide de la Alimentación Saludable.

Además, aquí van algunos consejos:

- ❖ Debemos alimentar a los niños adecuadamente desde su nacimiento, defendiendo y promoviendo la lactancia materna.
- ❖ Es importante que enseñemos a los niños el valor de la dieta mediterránea tradicional, con el fin de mantener la tradición y cultura gastronómica y la variedad en platos y recetas.
- ❖ Es muy importante tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.
- ❖ Aconsejamos moderar el consumo de carnes en los niños, especialmente las procesadas y embutidos.
- ❖ Es conveniente que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteos, como quesos, yogures o postres lácteos.
- ❖ Incluyamos en la dieta de los niños frutas y verduras (5 o más raciones diarias) y pescados.
- ❖ Los niños deben aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta, patatas y cereales) y reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks.



- ❖ Los frutos secos son una opción nutritiva y atractiva para los niños. Debemos preferir aquellos frutos que no tengan sal añadida.
- ❖ Es conveniente disminuir el consumo de sal y, por supuesto, nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños.
- ❖ Restringir la ingesta de productos con peor calidad nutricional, como dulces, bollería y los alimentos que poseen elevadas cantidades de grasa total y saturada, azúcar, colesterol, energía, sal y pocos o ningún micronutriente (vitaminas y minerales).
- ❖ Enseñar la importancia de la elección del aceite de oliva en lugar de otros aceites o grasas de adición (mantequilla, margarina, etc).
- ❖ Estimular el ejercicio físico en los niños, tanto en casa como en la escuela, y tratar de que mantengan un peso saludable estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.

Se debe restringir la ingesta de productos con peor calidad nutricional como dulces, bollería, etc.

1. La importancia de un buen desayuno

El estudio enKid nos muestra datos alarmantes acerca del hábito del desayuno de los niños españoles:

- ❖ El 8% de los niños españoles acude al colegio sin haber desayunado.
- ❖ Sólo el 5% realiza un desayuno completo.
- ❖ Para el 74,6%, el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche, sólo o acompañado de azúcar, galletas, bollería o pan.
- ❖ Sólo el 9% toma zumos de fruta y el 5% alguna pieza de fruta entera.
- ❖ Otra de las conclusiones es que los niños que dedican menos de 10 minutos al desayuno y los que desayunan solos, tienen ingestas más deficitarias que los que lo hacen en más tiempo o acompañados.



Por regla general, los niños dedican menos de 10 minutos al desayuno, y los que desayunan solos tienen ingestas deficitarias.

¿Por qué son tan graves estos resultados?

Porque el aporte energético-calórico del desayuno es un elemento clave para que el niño afronte con fuerzas no sólo la actividad física de la mañana, sino que también contribuirá a un correcto rendimiento intelectual en las tareas escolares.

Por lo tanto, un desayuno completo:

- ❏ Contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- ❏ Evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares, etc).
- ❏ Puede contribuir a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar.

¿En qué consiste un buen desayuno?

Aconsejamos que el desayuno esté formado por la siguiente triada:



Muy importante: es necesario dedicar al desayuno entre 15 a 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado. Para ello aconsejamos despertar al niño con suficiente tiempo, acostarlo a una hora apropiada y dejar preparado desde la noche anterior el material escolar.

Un desayuno completo contribuye a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en la escuela.

En resumen...

- ▶ La adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños es fundamental para favorecer su crecimiento y desarrollo, así como también para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta
- ▶ Si un niño se encuentra bien alimentado, tendrá mayor rendimiento escolar y más energía para realizar actividad física en la escuela
- ▶ La familia y la escuela juegan un rol fundamental en la educación alimentaria de los niños
- ▶ La mejor alimentación para un niño es una alimentación variada, que aporte por día, todos los grupos de la pirámide
- ▶ Debemos procurar que los niños disminuyan el consumo de ciertos alimentos, como bollería y snacks, y promover el consumo de lácteos, frutas, hortalizas y pescados
- ▶ Es importantísimo estimular el ejercicio físico en los niños, que aprendan la importancia de una vida activa, siempre con el ejemplo de sus mayores
- ▶ El desayuno debe ser un momento de encuentro familiar, donde el niño se encuentre relajado y donde se consuman lácteos, cereales y frutas

Equipo Departamento Nutrición:

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)

Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)

Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)



Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Todos los hábitos alimentarios que hemos adquirido los aprendimos principalmente en casa cuando éramos niños, imitando a nuestros mayores



La responsabilidad de ser padres

- ❖ Debemos tener en cuenta que los niños observan nuestra forma de comer, los alimentos que compramos, cómo cocinamos... y luego aceptan dichos hábitos y se acostumbran a ellos.
- ❖ En ese momento, los niños no pueden elegir cómo y qué comer.. somos los padres los responsables de esa elección.
- ❖ Por lo tanto, la responsabilidad es muy grande y desafiante, ya que, como vimos anteriormente, si un niño se alimenta bien desde su infancia, tendrá seguramente una mejor calidad de vida.
- ❖ Por el contrario, si los niños aprenden que lo normal, por ejemplo, es consumir una alimentación rica en grasas, es muy probable que en la edad adulta aumente el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con una mala alimentación.
- ❖ Si somos padres y no nos alimentamos bien, la mejor decisión que podemos tomar es mejorar nuestros hábitos alimentarios y así, como en tantas otras cosas, brindar el mejor ejemplo a nuestros hijos.



¿Cuál es la mejor forma de enseñar buenos hábitos alimentarios?

Enseñar a comer adecuadamente es una tarea que debemos realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, pero también de manera divertida y didáctica, para captar la atención y el apoyo de nuestros hijos.

- ✳ Transmítir el mensaje educativo más importante: tener hábitos alimentarios sanos significa consumir una alimentación variada y equilibrada. Esto se consigue con una amplia variedad de alimentos, como muestra la pirámide. Por ello, con nuestros hijos debemos trabajar con la pirámide y su significado.
- ✳ En el supermercado, podemos enseñar los diferentes tipos de alimentos que se nos ofrece, y la responsabilidad y libertad que tenemos a la hora de elegir los mejores alimentos para nuestra salud.

- ✳ Enseñar la importancia del momento de la comida:
 - ◆ Cómo y cuándo lavarnos las manos
 - ◆ El respeto por la cocina y sus peligros
 - ◆ Los buenos modales en la mesa
 - ◆ La importancia de comer despacio y con tranquilidad
- ✳ Dejar que los niños colaboren en la elaboración de la comida, siempre teniendo los cuidados pertinentes en la cocina.
- ✳ Incluir diferentes sabores, colores, texturas y consistencias en los platos, con el fin de estimular las ganas de comer de los niños.
- ✳ A la hora de comer, es muy importante utilizar sillas, vajilla, vasos y utensilios que los niños puedan manejar cómodamente.
- ✳ Debemos tratar que los niños sean partícipes del momento de la comida, invitándolos a poner la mesa, traer los alimentos, recoger y limpiar la mesa después de comer
- ✳ Ayudar a los niños a prepararse para comer, ofreciéndoles actividades que ayuden a relajarse.
- ✳ Que los niños aprendan y se recreen con libros y videos instructivos sobre alimentación sana.
- ✳ Servir la comida en un ambiente atractivo y relajado: No olvidar que "la hora de comer" debe ser lo más agradable y distendida posible.
- ✳ En la mesa, mantener una conversación tranquila y no forzada, tratando que los niños hablen de sus experiencias con los alimentos, como saben, como huelen, etc.

- ❖ Nunca utilicemos los alimentos como premio o castigo.
- ❖ Tratar de observar y comprender la personalidad y las reacciones de los niños con los alimentos.
- ❖ Es conveniente servir porciones apropiadas: la porción para un niño no es la misma que la de un adulto.

Padres trabajadores

El modelo de sociedad en que vivimos ha cambiado mucho con los años, y en la actualidad es común que ambos padres salgan a trabajar.

Esta situación puede llevarnos a elecciones no tan saludables, como la comida rápida o "fast food".

Es por ello que los mayores debemos ser los primeros en dar el ejemplo, y planificar con tiempo las compras de alimentos y los menús semanales.

Así, con la colaboración de toda la familia, lograremos reunirnos en torno a la mesa con una comida más nutritiva y saludable.

La TV: el obstáculo de la comunicación

Todos sabemos que al mirar la TV mientras comemos es imposible entablar una conversación "con los cinco sentidos" con las otras personas de la mesa.

Si potenciamos esa costumbre en los niños, seguramente obtendremos menos iniciativa de diálogo y un silencio en la mesa que lo único que fomentará es a comer mal y rápidamente.

Por lo tanto, recomendamos aprovechar el momento de la comida para disfrutar en familia y conversar con los niños, demostrándoles la importancia de comer en ese entorno.

Construyendo una imagen positiva

Nuestros hijos viven en una sociedad que puede potenciar desórdenes de la alimentación y obsesiones en la imagen corporal.

Es nuestro deber colaborar en la construcción de la autoestima de nuestros hijos y de enseñar la importancia de apreciar sus cualidades personales.

Importante: Si nuestro hijo tiene sobrepeso u obesidad, debemos asesorarnos por un profesional sanitario (médico, dietista, nutricionista, etc.) sobre la terapia más adecuada, y evitar imponer dietas o duras restricciones en la alimentación del niño, que puedan acomplejarlo.

El ejercicio en familia

Para alentar a nuestros hijos a que lleven una vida activa, debemos primero ser activos los mayores.

Es por ello que recomendamos las salidas familiares en bicicleta, las caminatas de fin de semana, los juegos acuáticos en verano... haciendo que el ejercicio sea más divertido.

También debemos estimular la actividad en casa: con pelotas, por ejemplo, y evitar que los niños se sienten mucho tiempo delante del ordenador o la televisión.

El sedentarismo en los niños aumenta el riesgo de obesidad. En el momento de mirar la TV, tratemos de crear juegos activos durante la publicidad.

En resumen...

- ▶ Es responsabilidad de los padres el inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños
- ▶ Está en nuestras manos la salud de nuestros hijos, y por lo tanto, debemos dar ejemplo y colaborar junto a ellos en la adopción de nuevas y mejores formas de alimentación
- ▶ Tratemos de transmitir la importancia del respeto hacia los alimentos y hacia el momento de la comida
- ▶ Es muy importante que los niños vivan ese momento en un ambiente relajado, de diálogo y de alegría, no de discusiones, cuestiones laborales o televisión
- ▶ Si nos falta el tiempo para cocinar o comprar alimentos porque trabajamos, debemos planificar con tiempo, tanto lo que vamos a comer durante la semana, como la compra
- ▶ Cuantas más horas estemos delante de la TV o el ordenador, menor es la calidad de vida que tendremos en un futuro. Y ese riesgo en los niños es aún mayor
- ▶ Es importante que los jóvenes aprendan a comprar y elaborar alimentos en el seno de la familia, con el fin de estimular la autonomía en la alimentación durante la edad adulta
- ▶ Tratemos de apreciar cada momento en familia, y que nuestros hijos aprendan a valorar las actividades al aire libre y la satisfacción que éstas conllevan

Equipo Departamento Nutrición:



Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)

Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)

Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)



CONSUMO OCASIONAL		
	Grasas (margarina, mantequilla)	
	Dulces, bollería, caramelos, pasteles	
	Bebidas refrescantes, helados	
	Carnes grasas, embutidos	
CONSUMO DIARIO		
	Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
	Carnes magras	3-4 raciones semana
	Huevos	3-4 raciones semana
	Legumbres	2-4 raciones semana
	Frutos secos	3-7 raciones semana
	Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
	Aceite de oliva	3-6 raciones día
	Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
	Frutas	≥ 3 raciones día
	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día
	Agua	4-8 raciones día
	Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos
	Actividad física	Diaría (>30 minutos)

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras. (SENC, 2004)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día 1 formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... , 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 60-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

Equipo Departamento Nutrición:

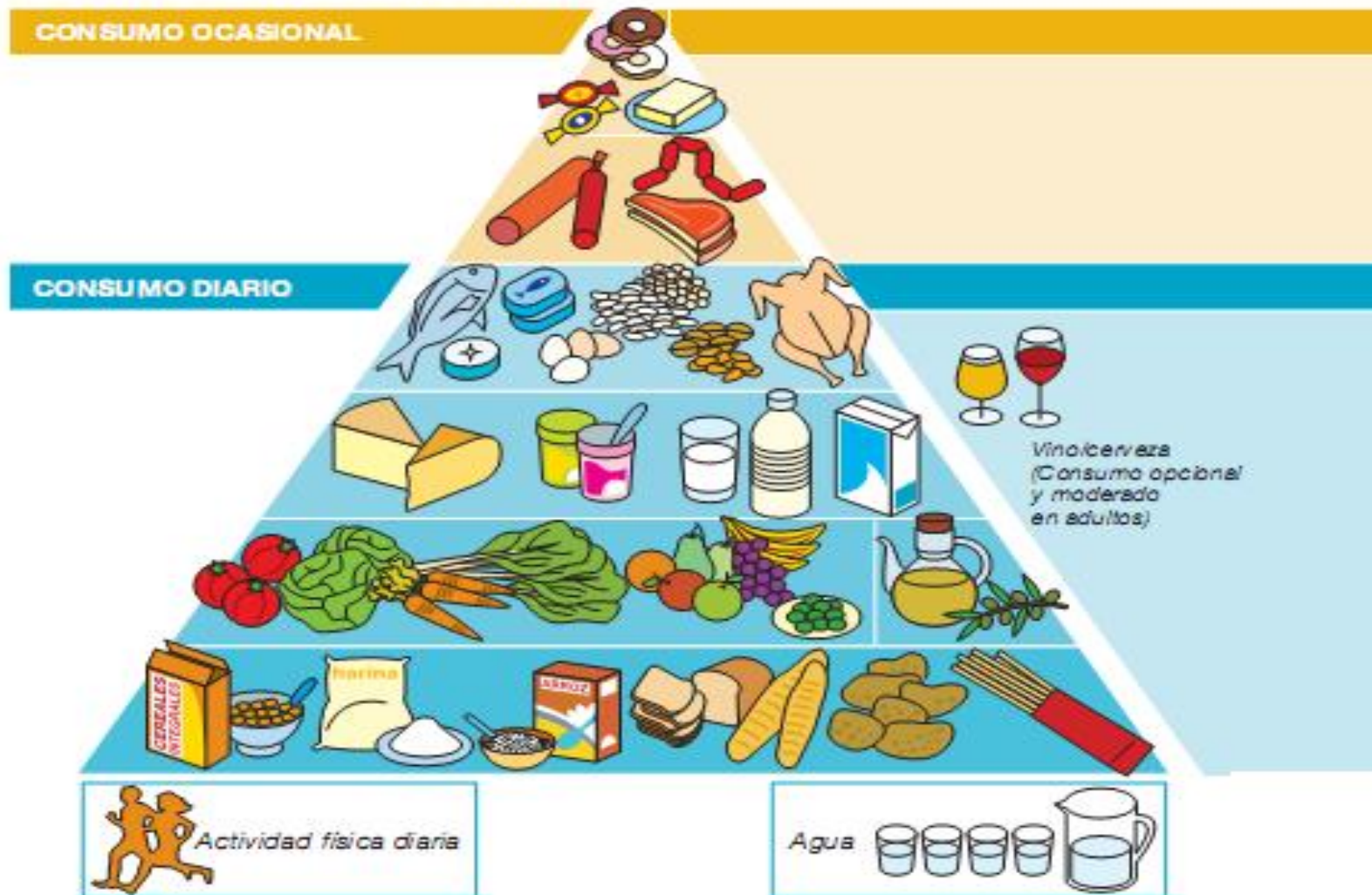
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)

Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)

Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



Equipo Departamento Nutrición:
Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)
Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)
Pilar Gil de Carrasco (Experta en Dietética y Nutrición)
Armando Puertas Soldado (Diplomado en Nutrición Humana y Dietética y Ldo. Ciencia y Tecnología de los Alimentos)

Actividades para las familias

Para aprender buenos hábitos y valores a la hora de comer, los niños y las niñas necesitan coherencia por parte de sus familias. Es decir, no podemos transmitirles un hábito y a la primera de cambio "hacer la vista gorda" porque nos resulta más cómodo que no proteste. Por ello es necesaria la repetición para inculcar un hábito.

Ocultar o negarse a conceder alimentos puede hacer que los niños y las niñas se preocupen por la comida y coman aún más. Así, se sugiere que se les enseñe qué alimentos son los más apropiados, cuáles son los menos apropiados, pero intentar no limitar ninguno, y enseñarles que los alimentos menos aconsejados hay que tomarlos de forma muy moderada y en cantidades pequeñas.

El ejemplo de qué es lo que comen los padres y las madres es básico y fundamental. Por tanto, hay que unificar el menú de toda la familia. Los padres y madres también deben de dar ejemplo de regularidad de horarios y comidas.

Puesto que los niños y niñas interactúan con su entorno de manera muy intensa cuando están jugando, éste es el momento ideal para que adquieran aquellos valores por los que luego se guiarán como personas adultas. Dado que el juego es un acto esencial en la etapa infantil y juvenil éste será el mejor espacio creativo para educarlos de manera eficaz.

A continuación proponemos algunos ejemplos de actividades para lograr que los niños y las niñas adquieran hábitos saludables en torno a la alimentación.

JUEGO Nº 1 "JUGAMOS A PONER LA MESA"

OBJETIVO: Crear el hábito de colaborar en casa, promover la independencia y el aumento progresivo de responsabilidades de los niños y niñas (a partir de 5 años).

El primer día papá o mamá le enseñará cómo colocar correctamente la mesa y le hará salir de la cocina/comedor para prepararle una sorpresa (flores, velas, dibujos, lo que al padre o la madre les parezca más llamativo para el niño o niña). A continuación se llama al niño o niña para que vea la sorpresa y se le pedirá que al día siguiente él o ella coloque la mesa y añada una sorpresa para sus padres. Se estimulará al niño o niña para que guarde diferentes cosas, bien he-



chas por él o ella o encontradas, para los próximos días.

Es muy importante el refuerzo verbal valorando lo bien que lo ha hecho y, después de haberle elogiado, se corregirán los posibles errores al colocar los utensilios de comer.

JUEGO Nº 2 "YO COMO SOLO"

OBJETIVO: Que el niño o la niña relacione la hora de comer como algo divertido y necesario y no como obligación (a partir de 1 año).

Pensaremos en la comida que menos le guste al escolar; luego mamá o papá dirán un nombre de alguno de los miembros y al que le toque tendrá que comer una cucharada y cada uno comerá cuando le llegue su turno. Cada vez que le toque a los padres o madres dirán: "mmmm, ¡qué rico, qué bueno!". Se intentará no darle de comer en la boca a los niños, sino que cada uno termine su plato. Al finalizar el juego, se les dará de premio algo rico de postre (que no sean chucheerías ni bollería).

JUEGO Nº 3 "VAMOS DE COMPRAS"

OBJETIVO: Crear conciencia en los niños y niñas de la importancia que tiene comer todo tipo de alimentos (a partir de los 3 años).



Les diremos a los niños y niñas que iremos de compras, pero que ellos serán los encargados de elegir los alimentos (frutas y verduras). La consigna será que elijan cuatro de cada clase y cada una de diferente color.

La actividad se complementará pidiéndoles que al día siguiente sean ellos los que preparen una ensalada, la decoren y la sirvan a la mesa.

JUEGO Nº 4 "LA CAMPANA NOS LLAMA"

OBJETIVO: Lograr que los niños y niñas atiendan a nuestras indicaciones de forma positiva, acudiendo a nuestra llamada a la primera vez que la hagamos, con lo cual obtendremos constancia a la hora de adquirir el hábito.

Conseguiremos una campana u otro objeto sonoro similar, que haremos sonar para avisar a los niños y niñas que la comida está servida. También haremos referencia a que cuando escuchan este sonido especial para ellos, tendrán que acudir con las manos limpias y sentarse a la mesa cada uno en su lugar. El primer día lo hará mamá o papá y el resto de los días, lo podrán hacer los niños y niñas para llamar al resto de la familia. Es muy importante no utilizar el lenguaje verbal.



Podremos elegir diferentes sonidos para hacer más divertido el juego, por ejemplo, que cada miembro de la familia utilice su propio instrumento y que todos sepan quién los está llamando.

JUEGO N° 5 "HACEMOS EL MENÚ"

OBJETIVO: Que los niños y niñas se impliquen a la hora de pensar en la alimentación de toda la familia, aprendiendo los diferentes grupos alimentarios necesarios para una buena nutrición (a partir de los 6 años).

El sábado se les propondrá que planifiquen el menú de las cenas de la semana para toda la familia. Para ello se les explicará que deberán incluir: verduras, pescado, carnes, legumbres, pastas, frutas y lácteos.

Después de que los niños y niñas preparen los menús solos, los padres y madres los supervisarán, harán las correcciones si fuera necesario y, entre todos, se preparará la lista de la compra.

Es muy importante que los padres y madres les den la libertad necesaria para que sean ellos los verdaderos protagonistas de la semana.

La actividad se complementará realizando un cartel con el menú de la semana que se colocará en la cocina a la vista de todos.

OTRAS ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN REALIZAR EN FAMILIA:

Cocinar juntos diariamente. Ejemplos:

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y BROMATOLOGÍA DE PROIN S.L

- Trocear las verduras con las manos limpias o útiles aptos para ellos para hacer un arroz con verduras.
- Lavar y cortar, con las manos limpias o útiles aptos para ellos, la lechuga.
- Hacer salsas vinagretas saludables: de mostaza, de almendras, de albahaca, etc.
- Pelar los huevos duros fríos para hacer unos huevos rellenos.
- Batir los huevos para una tortilla.
- Hacer conjuntamente recetas vegetarianas: pimientos rellenos de setas, hamburguesas de arroz y garbanzos, bizcocho de zanahoria, albóndigas de legumbre y sésamo.
- Hacer hamburguesas o filetes rusos caseros.
- Elaborar macedonia con zumo de frutas o yogur.
- Jugar a realizar ensaladas de colores, cada día toca un color diferente. El niño tiene que escoger de qué color quiere la ensalada y que piense con qué alimentos podrá realizarla.
Ejemplos:
 - Ensalada azul/violeta (ensalada de lechuga de roble, lombarda y sardinitas).
 - Ensalada amarilla (ensalada de lechugas, nueces, quesos y mango).
 - Ensalada verde muy clara casi fosforita (escarola, brotes de soja, kiwi).
 - Ensalada naranja (zanahoria, cebollita, salmón y maíz).



PARA FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO:

- Jugar a bailar con los niños y niñas dentro de casa.
 - Limitar las horas de televisión, ordenador, videoconsolas, etc.
 - Acostumbrarse a pasear sin tener que coger el autobús, el metro, el coche, etc.
-