



Para ampliar, podemos consultar la
**Guía de alimentación para la
planificación de menús escolares.**



Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas
Tel.: 848 42 34 50
www.isp.navarra.es

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

MEJORANDO LA ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

Basada en la Guía de Alimentación para la planificación de menús escolares. Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra. Gobierno de Navarra

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas.
Marga Echauri, M^a Jose Lasanta y Rosa Múgica

REVISIÓN Y APORTACIONES

Natalia Lafuente, Rocío Ibañez, Arantxa Legarra y M^a Jose Perez Jarauta.
Federaciones y asociaciones de padres y madres: Concapa Navarra, Federación de Ikastolas de Navarra, Herrikoa, Jangela y Sortzen.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Cabinet Comunicación

D.L. NA 1491-2021



MEJORANDO LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Cuidar la alimentación en la edad escolar es importante para su bienestar presente y futuro, para crecer, jugar, estudiar, trabajar, vivir.

Una alimentación saludable se asocia con factores personales, del entorno en que se vive (familia, centro educativo, trabajo, barrio) y sociales (de producción, distribución y publicidad de alimentos, consumo, religiosos, culturales, etc.). Estos aspectos, de los que a veces no somos conscientes, pueden tener un gran impacto en qué compramos, cómo cocinamos, el agua o la energía que se utiliza para su obtención o su consumo, la contaminación ambiental producida, etc.

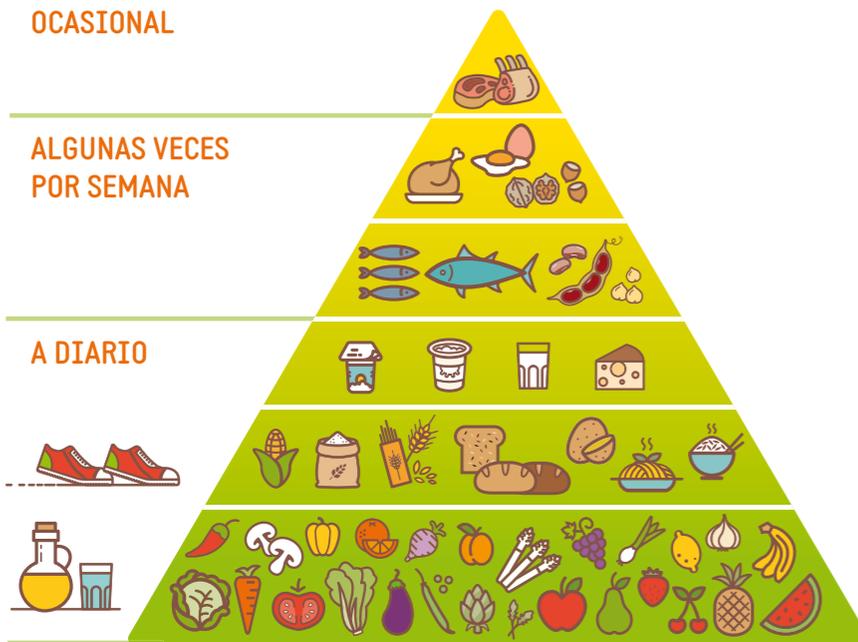
Los modelos alimentarios más saludables se caracterizan por un consumo mayoritario de alimentos frescos de origen vegetal, ecológicos cuando es posible (en nuestro entorno, frutas, hortalizas, legumbres, pan, arroz y otros cereales, pasta, frutos secos, aceite de oliva), acompañados de pequeñas raciones de pescado, carnes magras, huevos y lácteos, y, para beber, agua.

Para representar la alimentación saludable podemos utilizar las imágenes de la pirámide o el plato o las frecuencias de consumo de alimentos.

OCASIONAL

ALGUNAS VECES
POR SEMANA

A DIARIO



PIRÁMIDE DE ALIMENTOS

Esta pirámide plantea comer a diario más fruta y verdura fresca que cereales integrales y que lácteos; a lo largo de la semana legumbres, algo de pescado, carne blanca, huevos y frutos secos (más legumbre y pescado que carne blanca); y limitar la carne roja. Además, utilizar aceite de oliva virgen, agua como la bebida más saludable y hacer ejercicio físico a diario.

PLATO DE ALIMENTOS

Este plato quiere mostrar que lo que se coma al día, la mitad sean frutas y verduras, un cuarto hidratos de carbono y el cuarto restante, proteínas. Y si en alguna de las comidas no es así, compensar en las otras.



FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS

GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Hortalizas	2 al día, como mínimo, en el almuerzo y la cena
Fruta fresca	3 al día, como mínimo
Farináceos ¹ integrales	en cada comida
Frutos secos (crudos o tostados)	3-7 puñados a la semana
Leche, yogur y queso	1-3 veces al día
Legumbres, huevos, pescado y carne:	no más de 2 veces al día, alternando:
Legumbres ²	3-4 veces a la semana
Huevos	3-4 veces a la semana
Pescado ³	3-4 veces a la semana
Carne	3-4 veces a la semana (máximo 2 veces carne roja ⁴)
Agua	en función de la sed
Aceite de oliva virgen	para aliñar y cocinar

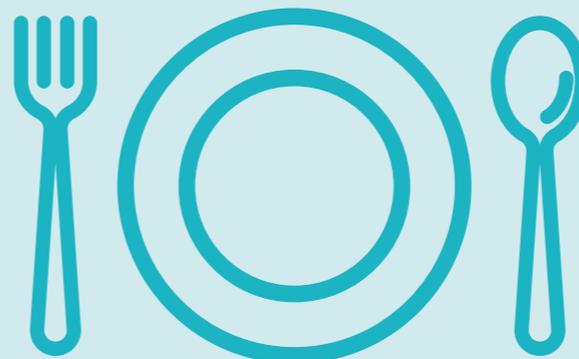
¹ Se considera farináceos el pan, la pasta, el arroz, el cuscús, etc. (que conviene que sean integrales), y también la patata y otros tubérculos. ² Las legumbres, por su composición nutricional rica en hidratos de carbono y en proteínas, se pueden considerar incluidas en el grupo de alimentos farináceos y también en el de proteicos (carne, pescado, huevos y legumbres). ³ Es conveniente diversificar los tipos de pescado, tanto blancos como azules, y preferentemente de pesca sostenible. También se incluye en este grupo el marisco. ⁴ Se considera carne roja toda la carne muscular de los mamíferos, como carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo y cabra. La carne blanca es, por lo tanto, la carne de aves, así como la de conejo.

Adaptado de Agencia de Salud Pública de Cataluña. *La alimentación saludable en la etapa escolar*. Barcelona. 2020.

La cantidad, el tamaño de las raciones hay que adaptar a las necesidades de cada persona y varían según la edad, constitución, actividad física, etc.

En la infancia la sensación de apetito y saciedad es la mejor guía de la cantidad a ofrecer y servir.

Son importantes los aspectos relacionales y emocionales, como comer en familia, repartir las tareas, intentar un ambiente relajado de relación y disfrute, sin pantallas, con tiempo, sin prisas y con horarios regulares. Nuestra relación con la comida, nuestras actitudes, nuestro ejemplo, son un modelo para nuestras hijas y nuestros hijos.



LA ALIMENTACIÓN EN CASA

Basarla sobre todo en alimentos frescos de origen vegetal, de temporada, de cercanía, preferiblemente ecológicos y comprados a productores cercanos autorizados cuando sea posible.

Se trata de favorecer elaboraciones sencillas y sabores naturales, limitando alimentos fritos y rebozados y evitando alimentos ultraprocesados como sopas y purés industriales, embutidos, carnes, patatas chips, bebidas azucaradas, bollería, helados.

Ofrecer una dieta variada, animándoles a probar distintos alimentos preparados de maneras diferentes, con poca sal, raciones no muy grandes, salsas y guarniciones elaboradas en casa. Y sin forzar a comer ni utilizar la comida como premio o castigo.

Es recomendable realizar varias ingestas al día, por ejemplo 3 comidas principales, desayuno, comida y cena, y 2 más ligeras, almuerzo y merienda.

EL DESAYUNO



El desayuno a veces no es fácil; se necesita dedicarle atención y tiempo. Podemos preparar el día anterior algunos alimentos, la mesa o lo que se vaya a llevar al cole.



Cualquier alimento saludable es adecuado. Se propone mezclar algún alimento de estos tres grupos:

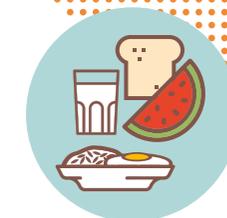
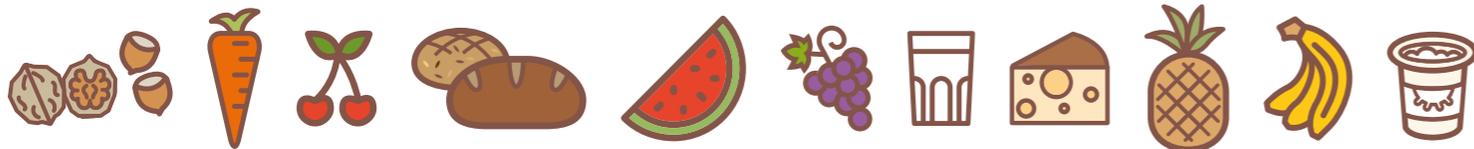
- Lácteos: leche, yogur natural sin azúcar o queso fresco. Las legumbres, huevo duro o en tortilla... aportan proteínas como los lácteos.
- Cereales integrales y que no estén azucarados ni chocolateados, pan integral con tomate o aceite de oliva.
- Frutas: mejor fruta fresca entera. Evitar los zumos, especialmente los industriales.



EL ALMUERZO Y LA MERIENDA

Para **el almuerzo y la merienda** ofertar alimentos nutritivos, como:

- Fruta entera, fresca y de temporada u hortalizas tipo zanahoria.
- Lácteos: leche o yogur sin azúcar o queso fresco sin sal.
- Bocadillo, variando, incorporando hortalizas, patés vegetales caseros, huevos, etc., con pan integral.
- Frutos secos sin freír, salar ni azucarar.
- Los batidos naturales de leche con fruta sin azúcar pueden ser una opción para tomar ocasionalmente.



LA COMIDA Y LA CENA

Si nuestros hijos y nuestras hijas **comen en la escuela**, atenderemos a la información que nos proporcionen de la planificación de los menús y a cómo están en el comedor. Es importante contribuir a que la alimentación en el medio escolar sea saludable y educativa, participando en proyectos del centro como comisiones de alimentación, almuerzos saludables, huertos escolares, etc.

Los horarios suelen permitir **la cena** en familia. Si no es muy tarde, sin mucho cansancio, favorece una relación de calidad y después un adecuado descanso nocturno. Procuraremos que las cenas no sean muy pesadas y tendremos en cuenta lo que se les ha dado en la comida.

