

:: LA ALIMENTACIÓN...

:: Hábitos para una salud duradera... ::

ES IMPORTANTE TENER HORARIOS RAZONABLES PARA LAS COMIDAS

Los alimentos se han seleccionado de acuerdo a la frecuencia de consumo aconsejada en la pirámide de la dieta saludable [gráfico 1], procurando variarlos dentro del mismo grupo ya que no hay alimentos completos y no todos, aunque sean del mismo grupo, tienen la misma cantidad y el mismo tipo de nutrientes.

Se acepta que el número de comidas más saludable en la etapa infantil-juvenil sea de 5 al día: 3 principales; desayuno, comida y cena y 2 más ligeras; almuerzo y merienda. Está demostrado que el fraccionamiento de las tomas evita las ingestas copiosas y su acumulo patológico en el organismo. De acuerdo a las recomendaciones la distribución de la energía a lo largo del día [gráfica 2], se establece, en un 25% entre el desayuno y el almuerzo, un 30-35% en la comida, un 10% en la merienda y un 30% en la cena.

Las características de nuestro clima justifican que se hayan diseñado menús para el frío y menús para el calor, aunque ambos puedan aplicarse a cualquier época del año. Se ha considerado importante incluir alimentos de temporada y preparaciones culinarias consistentes o ligeras en función de las estaciones. La rica gastronomía de Castilla y León, valor transmitido de generación en generación, impregna tanto la selección de los alimentos como la preparación de los platos.

Se ha dado preferencia a las preparaciones culinarias sencillas, adecuadas a la población escolar. También se ha tenido en cuenta que los platos fueran fáciles de realizar tanto en las cocinas caseras como en los servicios de restauración colectiva.

Ejemplo de propuesta de menú diario

Seguidamente proponemos la distribución de los distintos alimentos a lo largo del día, teniendo en cuenta los usos y costumbres propios de nuestra Comunidad y respetando el reparto de la energía total diaria en cinco tomas; desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Para una mejor comprensión, en la [tabla IV] proponemos un ejemplo del menú semanal para un niño en edad escolar.

Fuente: "Menús saludables para los escolares de Castilla y León"
Junta de Castilla y León

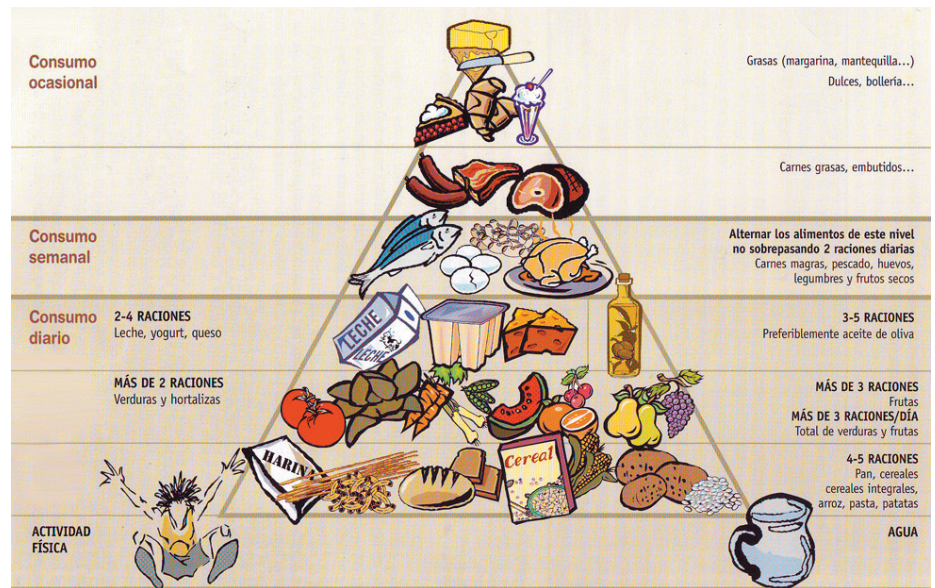
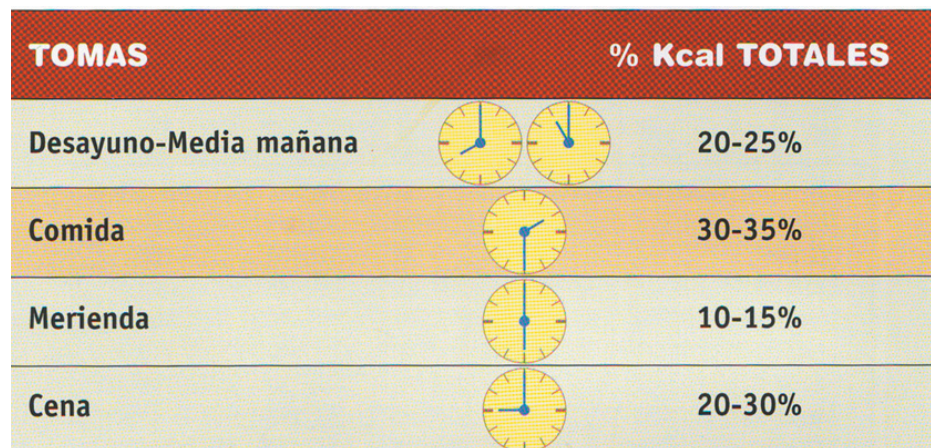


Gráfico 1. Pirámide de la alimentación saludable recomendada para niños.



Gráfica 2. Distribución de la energía a lo largo del día.

EJEMPLO DE DIETA SALUDABLE							
COMIDA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno	Leche con o sin cacao; pan tostado; aceite de oliva; kiwi	Leche con o sin cacao; cereales de desayuno	Leche con o sin cacao; galletas María; compota de pera y membrillo	Leche con o sin cacao; plátano	Leche con o sin cacao; bizcocho casero; zumo de naranja	Leche con o sin cacao; magdalenas; macedonia	Chocolate con churros
Almuerzo	Yogur líquido.	Biofruta	Medio sandwich de queso	Mandarinas	Manzana; galletas María		
Comida	Alubias estofadas; lenguado en salsa verde; naranja.	Puré de verduras; pollo asado con zanahorias; arroz con leche	Marmitako; croquetas y ensalada; plátano	Arroz con pisto; conejo guisado con champiñones; manzana asada	Espinacas con bechamel; lomo de cerdo con tomate; macedonia	Garbanzos con gambas; brocheta de ternera; pera al mosto	Pimientos rellenos de pavo; pez espada con acelgas y uvas; brocheta de frutas
Merienda	Leche; cereales de desayuno	Bocadillo de queso; mandarinas	Leche; pan tostado; mermelada	Bocadillo de jamón serrano; leche	Yogur con cereales	Sandwich de jamón y queso; zumo de naranja	Yogur con frutas y cereales
Cena	Crema de puerros; huevos al plato; batido de fruta	Espaguetis con gambas; ensalada; Pera	Sopa de verduras; pavo/pollo; postre lácteo	Judías verdes con tomate; pescadito frito; yogur	Pastel de pescado; ensalada; natillas	Trucha con patatas y cebolla; helado	Gazpacho castellano; tortilla de patata; fresas con leche

Tabla IV. Ejemplo de menú semanal teniendo en cuenta las recomendaciones científicas en la selección y rotación de los alimentos para elaborar una dieta saludable.