

CONSUMO OCASIONAL



Grasas (margarina, mantequilla...)
Dulces, bollería...

CONSUMO SEMANAL



Carnes grasas,
embutidos...

CONSUMO DIARIO

2-4 RACIONES
Leche, yogur, queso



Alternar los alimentos de este nivel
no sobrepasando 2 raciones diarias
Carnes magras, pescado,
huevos, legumbres y frutos secos

MÁS DE 2 RACIONES
Verduras y hortalizas



3-5 RACIONES
(Preferentemente aceite de oliva)

MÁS DE 2 RACIONES
Frutas



MÁS DE 3 RACIONES
Frutas
MÁS DE 5 RACIONES/DÍA
Total de Verduras y Frutas

4-6 RACIONES
Pan, cereales,
cereales integrales,
arroz, pasta, patatas



4-6 RACIONES
Pan, cereales,
cereales integrales,
arroz, pasta, patatas



ACTIVIDAD FÍSICA



AGUA

GUÍA ALIMENTARIA PARA LOS COMEDORES ESCOLARES DE CASTILLA Y LEÓN

EL COMEDOR ESCOLAR

- Es una escuela de aprendizaje de hábitos saludables.
 - Se adquiere una conducta alimentaria adecuada.
 - Se aprenden las normas de una buena práctica alimentaria para toda la vida.
 - Se instauran hábitos higiénicos.
- Es, además, un lugar de convivencia donde se desarrollan habilidades sociales.
- El menú escolar representa al menos el 30% de las necesidades nutricionales. La información a la familia sobre los alimentos que componen el menú escolar les permitirá complementar y equilibrar la dieta del resto del día.
- La estructura básica del menú del comedor escolar es la siguiente:

Primer Plato	Segundo Plato	Postre
Pasta o Arroz Legumbre + Verdura Verdura + Patata Legumbre + Patata	Carne o Pescado o Huevo + Ensalada o Guarnición de Verdura	Lácteo o Fruta

- Los niños con enfermedades crónicas también pueden acudir al comedor escolar ya que los menús se adaptan a sus necesidades nutricionales especiales.

LA DIETA SALUDABLE

- Permite mantener la salud y evita enfermedades.
- Incluye todos los alimentos necesarios para proporcionar la ingesta equilibrada de nutrientes:
 - Hidratos de carbono, 55-60% de las calorías totales
 - Proteínas, 12-15%
 - Grasas, 30%.
 - Vitaminas, minerales y agua
- Debe ser **adecuada** en cantidad y calidad para cada edad, sexo y actividad física.
- Para que una dieta sea saludable se deben realizar 4-5 comidas al día, de tal forma que se consuman:
 - 3 piezas de fruta y 2 de verdura/ensalada al día
 - 4-6 veces al día pan, patatas, arroz o pasta
 - ½ litro mínimo, de leche y/o derivados lácteos (yogur o queso)
 - 2-3 veces a la semana pescado
 - 2-4 veces a la semana carnes bajas en grasa
 - 2-3 veces a la semana legumbres
 - 3-5 huevos a la semana
 - ½-1 ½ litros de agua al día (según la edad)

RECOMENDACIONES GENERALES

- Mantener una dieta rica en **frutas y verduras**.
- Emplear los azúcares y la sal **de forma moderada**.
- Racionar el consumo de grasas y aceites, y utilizar preferentemente **aceite de oliva**.
- Beber **preferentemente agua**.
- Realizar **ejercicio físico**.

LAS OTRAS COMIDAS DEL DÍA



El desayuno es fundamental. Ha de ser equilibrado en cantidad y calidad y debe incluir lácteos, cereales y fruta.



La merienda puede ser un buen momento para incluir otra ración de lácteos y/o fruta.



La cena puede seguir una estructura similar a la comida, pero variando los alimentos.