

# :: 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

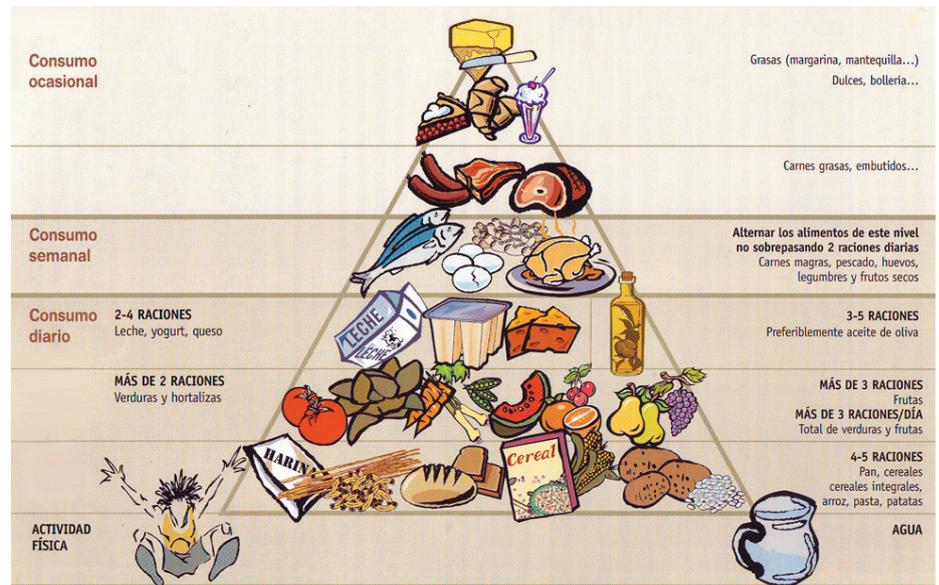
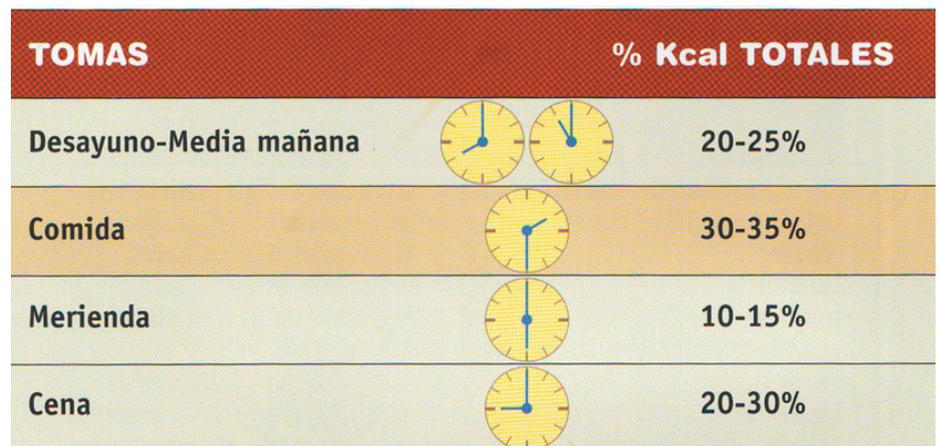


Gráfico 1. Pirámide de la alimentación saludable recomendada para niños.



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.