

DIETARIO/RECETARIO

PROYECTO

“ALIMENTOS ECOLÓGICOS PARA ESCOLARES ANDALUCES”

OTOÑO-INVIERNO

PRESENTACIÓN

El programa “*Alimentos Ecológicos para Escolares Andaluces*” tiene como objetivo mejorar la alimentación de los niños, brindándoles alimentos producidos sin la aplicación en el proceso de producción de sustancias químicas de síntesis como pueden ser pesticidas, fungicidas, herbicidas, fertilizantes, ni medicamentos en la alimentación de los animales. Por esta razón el riesgo de estar contaminados con estas sustancias es muy bajo. También se desea en este programa que las dietas que se ofrecen en las escuelas a los niños sean variadas, equilibradas y que introduzcan platos tradicionales y productos de temporada, evitando los alimentos preelaborados y aquellos que puedan tener efectos nocivos en la salud de los niños.

Es un programa de alta responsabilidad social, ya que su desarrollo está vinculado, además, a la preservación del medio ambiente, el desarrollo rural y la educación de las jóvenes generaciones, sus familias, así como a todas las personas vinculadas con la enseñanza y la preparación de los alimentos en las escuelas.

Los productores adquieren la responsabilidad de producir alimentos sanos y de calidad para los niños y estarán en permanente contacto con las escuelas y las familias, existiendo un alto control de la trazabilidad de todos los alimentos ecológicos que lleguen a las escuelas.

Este programa es resultado de un convenio de colaboración entre las Consejería de Agricultura y Pesca, la Consejería de Educación y la Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía.

¿QUÉ ES LA AGRICULTURA ECOLÓGICA?

La Agricultura Ecológica es un sistema de producción de alimentos regulada por el Reglamento Europeo (CEE) 2092/91 y controlada por organismos de certificación, que a su vez están autorizados y controlados por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía.

Este reglamento estipula que en los procesos de producción ecológica no se pueden emplear sustancias químicas de síntesis, como los agrotóxicos (conocidos como pesticidas, fungicidas o herbicidas), comunmente empleados en la agricultura convencional. Tampoco se pueden emplear fertilizantes químicos de síntesis, como la urea, nitratos, etc, estimulándose la fertilización base de materia orgánica y enmiendas naturales, procurando el aumento de la fertilidad física y biológica de los suelos. El aumento de la fertilidad de los suelos produce como resultado, en muchas ocasiones, una mejor calidad de los alimentos. Los sistemas ecológicos promueven además, el aumento de la diversidad biológica en los campos y la protección de los recursos naturales.

La ganadería ecológica, regulada por el Reglamento Europeo (CEE) 1804/ 1999, es un sistema de producción donde los animal se crían en de libertad. No se permiten emplear medicamentos ni sustancias de síntesis química en los alimentos, ni como tratamientos preventivos a las enfermedades. La alimentación de los animales se realiza con alimentos producidos bajo métodos ecológicos, estando prohibido el uso de alimentos transgénicos y en el caso de los rumiantes (vaca, cabra, oveja) también está prohibido el uso de harinas de origen animal.

En la transformación de los alimentos ecológicos también existen regulaciones, no permitiéndose ningún proceso donde intervengan químicos de síntesis (el aceite no puede ser refinado) y los aditivos tienen que ser en su inmensa mayoría de origen natural. Mientras que en la industria alimentaria convencional se permiten cerca de 500 aditivos, en la industria alimentaria ecológica solo se permite unos 30 aditivos.

Un productor para recibir el sello que le certifica que su producción es ecológica, debe solicitar su inscripción en el organismo certificador, someterse a controles periódicos y, después de 2-3 años de estar realizando prácticas ecológicas su producción se certifica como ecológica. La violación del reglamento por parte de los productores o elaboradores puede llevar la pérdida de la certificación ecológica.

La agricultura ecológica promueve la protección del medio ambiente. Sólo el hecho de no aplicar sustancias químicas de síntesis reduce la carga química en el ambiente y, por tanto, la contaminación de la atmósfera, suelo, aguas y alimentos. Además, esta reducción de la carga química favorece la presencia de muchas especies animales en los sistemas (biodiversidad) lo que, unido al aumento de setos y vegetación espontánea, aumenta la biodiversidad vegetal y la posibilidad de alimentación y supervivencia de la biodiversidad animal. La agricultura ecológica promueve el uso de cubiertas vegetales y la labranza mínima con lo cual se reduce la erosión y todos los impactos ambientales que ésta produce.

La agricultura ecológica ha sido fomentada por pequeños y medianos productores que en la actualidad conforman la mayoría del sector ecológico andaluz. Estos, ya sea de forma individual o agrupados en diferentes tipos de organizaciones, representan un sector dinámico y que trabaja para la permanencia de los agricultores en el campo manteniéndolo activo social y económicamente. El programa “Alimentos Ecológicos para Escolares Andaluces” es un ejemplo de este desarrollo.



LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES

La Alimentación es la forma en que se combinan los diferentes alimentos para que cubran los requerimientos de nutrientes (Energía, Proteína, Minerales y Vitaminas), evitando los excesos y considerando a la vez otras reglas de alimentación necesarias para confeccionar raciones nutritivas y saludables.

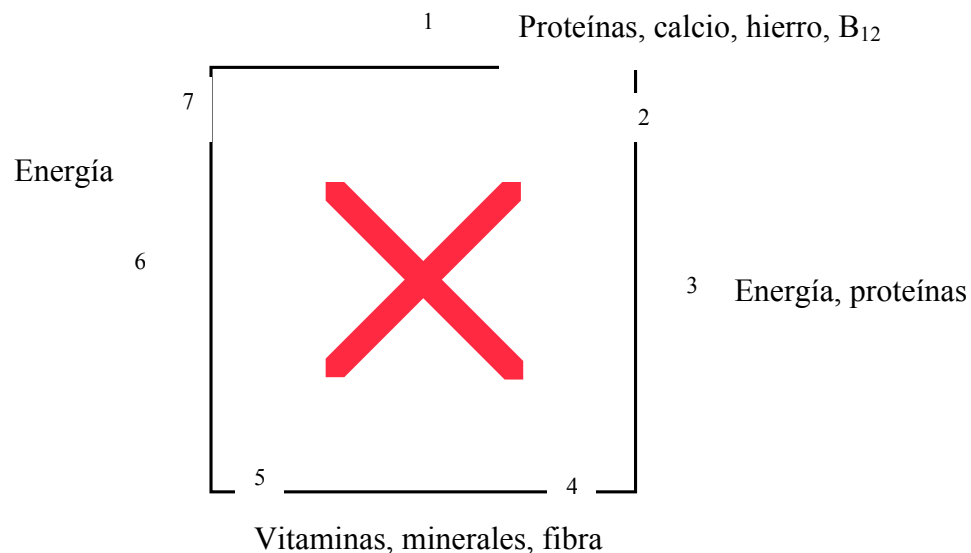
Las condiciones que debe requerir una alimentación que promueva la salud y el bienestar son las siguientes:

- Los alimentos empleados deben contener las cantidades adecuadas de nutrientes para su categoría (calidad nutritiva).
- Los alimentos no deben contener residuos de sustancias químicas de síntesis provenientes del proceso de producción, manipulación o transformación de los alimentos.
- Los alimentos no deben contener metabolitos indeseables, producto de un manejo o fertilización no apropiada (nitratos), o un manejo agresivo de los animales (toxinas).
- Estar libres de patógenos adquiridos tanto en el proceso de producción, almacenaje o elaboración de los alimentos
- Combinar adecuadamente los alimentos tanto en una comida, como durante un día o en un periodo mayor (semana), de forma tal que la alimentación cubra los requerimientos de nutrientes adecuadamente y sean lo suficientemente diversa en alimentos, sabores, olores y otras características organolépticas.
- Preparar adecuadamente los alimentos y que sean palatables y agradables para los grupos a los cuales va dirigido la alimentación.
- Consumir los alimentos en un ambiente adecuado y agradable, de forma que se logre totalmente el placer de la alimentación.

La estructura de una dieta para niños deberá incluir diariamente los grupos de alimentos siguientes:

Grupo	Componentes	Raciones / día
Lácteos	Leche, yogurt, quesos	2-3
Carnes, Pescados y huevos	vacuno, pollo, cerdo, cordero, pavo, pescado fresco o congelado	2-3
Pan, Arroz, patatas y pastas	macarrones, espaguetis, fideos, pan etc.	4-6
Legumbres	judías, garbanzos, lentejas, etc	
Verduras y hortalizas	judías verdes, espinacas, tomate, lechuga, cebolla, calabacín, zanahorias, pimiento, pepino, alcachofas, etc	2-4
Frutas	Cítricas, de pepitas, de hueso, plátano fresca o zumos preparado directamente de las frutas	2-3
Grasas	Aceite, mantequilla	30-40 g/día

Estos grupos se representan en la Rueda de los Alimentos que muestra además sus principales cualidades nutritivas.



Un ejemplo de cómo combinar los diferentes alimentos en un día, considerando los grupos de alimentos y las raciones que se recomiendan por día, se ofrece a continuación:

Grupos	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena
1	Leche	Yogurt		Helado	
2			Carne		Huevo
3			Pasta		Patata
4	Tomate		Crema verdura		Ensalada
5		Fruta	Fruta	Fruta	
6	Pan		Pan		Pan
7	Aceite		Aceite		Aceite

Además se recomienda considerar las siguientes indicaciones:

- La fruta será el postre habitual y no debe ser sustituida por otro alimento.
- En ningún caso los zumos de frutas sustituirán a las frutas frescas o enteras (sólo en caso que se preparen en la propia escuela a partir de frutas naturales).
- La leche constituye un buen complemento en las comidas. Si se toma al final de la comida puede contribuir a mantener una buena salud dental. El yogur y el queso deben emplearse como alternativa a la leche o en combinación con la leche.
- La proteína ingerida diariamente no debe aportar más del 15% de la energía de la ración y las provenientes de fuentes de origen animal no deben sobrepasar el 50% de la proteína total ingerida.
- Se acompañará la comida con pan.
- Cuando el primer plato es muy consistente, por ejemplo potaje de legumbres, el segundo conviene que sea ligero; por el contrario un primer plato ligero tipo sopa o verduras, permite un segundo más consistente como carnes.
- Es importante incluir como guarnición en los distintos platos las verduras y ensaladas en sus distintas variedades.
- Moderar el consumo de sal al condimentar la comida.
- Moderar el consumo de huevos para evitar que la ingesta de este alimento sea excesiva, dada la frecuencia con que se toma en la cena.

- Cuando se den azúcares en forma de dulce o diluida con leche, yogurt, zumos, para reforzar la energía de la ración, estos deben darse al final de la comida para que los azúcares no creen sensación de saciedad anticipadamente.
- La bebida de elección será el agua.
- Se cuidará la presentación de cada plato.

Bases para la elaboración de las recomendaciones del dietario y las recetas.

El panel de raciones que se ha elaborado se basa en los criterios siguientes:

- Está elaborado para niños de escuelas primarias de edades comprendidas entre 6-13 años.
- Comprende solo el almuerzo, aunque se dan recomendaciones para el desayuno, merienda y cena de los niños.
- Se ha considerado que cada comida diaria tenga integrantes de todos los grupos de alimento (proteicos, energéticos, hortalizas, frutas y aceite).
- Está confeccionada para que la casi totalidad de los alimentos provenga de la agricultura y la ganadería ecológica (la excepción es el pescado, que pudiera provenir de piscicultura ecológica, o pesca extractiva con artes de pesca respetuosa con el medio ambiente).
- Se han empleado las tablas de composición de alimentos y requerimiento humano, recomendadas por la Universidad Complutense de Madrid actualizadas en el año 2002. (Moreiras y col.. 2005, Edic Pirámide).
- Se ha considerado que el almuerzo cubra como mínimo el 35% del requerimiento diario la energía, proteína y el resto de nutrientes. Aunque el almuerzo es la ingesta más copiosa del día, se trata de que el suministro de energía no sobrepase el 45% del requerimientos de este nutriente para un día y que el de proteína no sobrepase el 60% de los requerimientos diarios.
- Se garantiza un consumo mínimo de 130 g de hortalizas/ niño, debiendo la familia completar en otras comidas el déficit restante hasta alcanzar los 150-200 g de consumo diario, según la edad.
- La adición diaria de una pieza de fruta en el almuerzo, combinando, al menos, tres frutas diferentes por semana.
- Se ha planificado una gran variación de alimentos en una semana sobre todo en las carnes, pescado y huevo y amiláceos (pastas, arroz, patatas), de forma tal que no se repitan las fuentes de proteína en una semana, y que las principales fuente de amiláceos no se ofrezcan más de dos veces por semana y siempre en distintas preparaciones.
- Se ha considerado la estación del año tanto para las verduras como las frutas a emplear y los platos que se preparan con ellos.

- También se ha considerado una variación de la alimentación en un período mayor a la semana, para lo cual se han confeccionado tres paneles de raciones semanales con formas de preparación y presentación de los alimentos diferentes.

Los valores de requerimiento empleados en este dietario son los siguientes:

Edad (años)	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Mg (mg)	Tiamina (mg)	Niacina (mg)	Vit B ₆ (mg)	Ac. Fólico (ug)	Vit B ₁₂ (ug)	Vit. C (mg)	Vit A (ug)
6-9	2.000	36	800	9	10	250	0,8	13	1,4	200	1,5	55	400
10-13	2.450	43	1.000	12	15	350	1	16	1,6	300	2	60	900

En la confección de raciones se combinan los alimentos para cubrir los requerimientos mínimos. Se debe considerar que estos son requerimientos medios y que dependiendo de la actividad y la tasa de crecimiento del niño, estos pueden aumentar o disminuir y por tanto la cantidad de ingesta diaria. A modo de ejemplo, en la tabla siguiente se muestra cómo los diferentes alimentos cubren los requerimientos de algunos nutrientes de un niño de 6 a 9 años de edad.

Esta tabla es solo una guía que puede servir para confeccionar dietas de niños. Partiendo de esta tabla y combinando diferentes cantidades de las porciones que se indican, podemos conocer cómo se cubren los requerimientos de un niño. Por ejemplo, si confeccionamos una dieta diaria formada por una ración de huevo, patata, , zanahoria, tomate, espinaca, naranja, plátano, 0,8 de carne de vacuno, 2 de leche, 2 de pan, 1 de aceite y 2 de azúcar , tenemos que los requerimientos diarios de los nutrientes señalados estarían cubiertos en la magnitud siguiente:

- Energía.....100%
- Proteína..... 136%
- Ca..... 68%
- Vitamina C.....135%
- Vitamina A..... 326%
- % de la proteína de origen animal..... 60%
- Cantidad de hortalizas..... 150 g
- Cantidad de frutas..... 220 g

Alimento	Cantidad	Porcentaje en que se cubren los requerimientos diarios de niños entre 6-9 años de:				
		Energía	Proteína	Ca	Vitamina C	Vitamina A
Carne de vacuno	100 g	12,3	44,1	0,8	0	0
Pollo	150 g	8,7	58,3	1,7	0	0
Huevo	1 u	4,2	20,0	3,6	0	20,0
Leche de vaca entera	150 ml	4,8	13,7	22,7	2,7	17,2
Queso tierno	50 g	7,9	34,3	27,9	0	33,6
Lentejas (crudas)	80 g	12,6	52,8	5,6	4,6	2,0
Pan integral	80 g	9,1	17,7	2,1	0	0
Patata	200 g	7,1	12,5	3,8	58,9	0
Arroz	80 g	14,4	15,5	1,0	0	0
Pasta	80 g	14,9	28,6	2,2	0	0
Tomate	50 g	0,4	1,3	0,6	22,2	24,3
Zanahoria	50 g	0,7	1,1	2,2	4,8	146
Espinacas	50 g	0,4	2,9	4,5	22,2	95,3
Naranja	100 g	1,2	1,6	3,2	66,3	6,0
Plátano	120 g	3,2	2,6	0,9	14,4	0,5
Aceite oliva	40 g	18,0	0	0	0	0
Azúcar	10 g	1,8	0	0	0	0
Miel	10 g	1,4	Tr	Tr		
Almendra	10 g	2,8	5,5	3,1	0	0

En algunas combinaciones de alimentos, puede ocurrir frecuentemente, que al tratar de cubrir los requerimientos diarios de energía, se sobrepasen los de proteína, lo cual se debe a que las necesidades consideradas en las tablas de energía son altas y a la necesidad de garantizar que al menos el 50% de la proteína provenga de alimentos de origen animal. El Ca puede aparecer deficitario si no se suministran cantidades adecuadas de lácteos en la dieta diaria. Aunque las vitaminas aparezcan en cantidades superiores a los requerimientos, debemos considerar que parte de ella se destruyen con la cocción de los alimentos.

La Higiene y la Preparación de los Alimentos

La Organización Mundial de la Salud promovió las denominadas *Reglas de oro para la preparación de alimentos sanos*:

1. Escoger alimentos cuyo tratamiento asegure la inocuidad (procurando limpiar la fruta, o las latas antes de abrirlas, etc.).
2. Cocer bien los alimentos.
3. Consumir los alimentos inmediatamente después de su cocción.
4. Conservar adecuadamente los alimentos cocidos.
5. Recalentar bien los alimentos cocidos.
6. Evitar cualquier contacto entre los alimentos crudos y cocidos.
7. Lavarse las manos frecuentemente.
8. Vigilar la limpieza de la cocina, incluyendo en esta limpieza los utensilios o materiales que se utilizan para manejar alimentos.
9. Proteger los alimentos de insectos, roedores, así como de otros animales domésticos.
10. Utilizar agua pura y mantener los productos de limpieza que sean tóxicos lejos de los alimentos.

Además, los alimentos al prepararlos pueden perder valor nutritivo o producir sustancias nocivas para la salud si se recalientan, queman o se exponen directamente al fuego.

Las verduras y las hortalizas son muy sensibles a las pérdidas de nutrientes cuando no se las trata convenientemente. Para que una verdura mantenga su valor nutritivo hay que cocinarla en poca agua, durante poco tiempo y con la olla cerrada.

De esta forma, las pérdidas por oxidación, debido a tiempos prolongados de cocción o por disolución en el agua, serán mínimas.

Los zumos de fruta deberán prepararse y consumirse de inmediato, si es posible, con el fin de procurar la menor pérdida posible de vitamina C. Además se conservarán en frío, en recipiente opaco y tapados, pues de esta forma, la luz, el oxígeno del aire y las altas temperaturas no los deteriorarán.

Se debe evitar el consumo de alimentos excesivamente tostados al freírlos o asarlos en la plancha, parrilla o barbacoa, o la acción directa del fuego sobre el producto. Se propone el uso de formas de cocinado alternativo como son guisos, cocidos, al vapor y se aconseja evitar la sobrecocción y el quemado de los alimentos. Esto evitaría la ingesta de sustancias que contribuyan a la potencial aparición de cánceres de estómago y de colon.

El aceite de oliva, grasa habitual en nuestro país para preparar los fritos, es la grasa de mejores cualidades nutritivas y culinarias ya que su composición en nutrientes protege de las enfermedades cardiovasculares y su respuesta a las altas temperaturas alcanzadas al freír, es, sin duda alguna, la mejor entre las grasas utilizadas.

PANEL SEMANAL DE RACIONES

1ª SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	PISTO (135 g)	CREMA DE VERDURAS (150 g)	ENSALADA MIXTA (165 g)	SALMOREJO (105 g)	POTAJE DE JUDIAS BLANCAS CON ACELGAS (290 g)
SEGUNDO PLATO	HUEVO FRITO (65 g) CON PATATAS (180 g)	PESCADO A LA PLANCHA (95 g) CON ARROZ TRES DELICIAS (106 g)	MACARRONES BOLOÑESA (260 g)	ARROZ CON POLLO Y GUISANTES (200 g)	PRIGÁ DE CHORIZO, MORCILLA Y TOCINO (60 g) CON TOMATE “ALIÑO” (45 g)
ACOMPAÑANTE	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN(60 g)
POSTRE	NARANJA (140 g)	MANZANA (120 g)	PERA (120 g)	PLATANO (140 g)	NARANJA (140 g)
OTROS	QUESO SEMI (50 g) Y MERMELADA (15 g)				
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años))					
Energía (Kcal)	773 (35%)	741 (34%)	857 (39%)	920 (42%)	727(33%)
Proteína (g)	26 (68%)	31 (78%)	33 (84%)	36 (91%)	30 (75%)
Ca (mg)	206 (23%)	102 (11%)	103 (12%)	68 (7%)	234 (26%)
Vit. C (mg)	76 (133%)	57 (99%)	38 (66%)	54 (95%)	87(150%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	346 (61%)	1033 (180%)	404 (71%)	214 (37%)	732 (128%)

2ª SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	TORTILLA DE JAMÓN (95 g) CON ENSALADA DE COL (55 g)	ENSALADA DE FRUTAS CON ALMENDRAS (140 g)	SOPA JULIANA (150 g)	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (95 g)	LENTEJAS CON VERDURAS (250 g)
SEGUNDO PLATO	ESPAGUETIS CARBONARA (225 g)	CALDERETA DE TERNERA (285 g)	ALBÓNDIGAS DE PESCADO (185 g) CON PATATAS FRITAS (180 g)	LASAÑA DE ESPINACAS Y TERNERA (220 g)	ROSADA PLANCHA (100 g) CON TOMATE “ALIÑAO” (45 g)
ACOMPAÑANTE	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN (60 g)
POSTRE	MANZANA (120 g)	ARROZ CON LECHE	MANDARINA (120 g)	PLÁTANO (140 g)	MELÓN (160 g)
APORTE DE NUTRIENTES, % de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años)					
Energía (Kcal)	912 (41%)	772 (35%)	725 (33%)	861(39%)	608 (28%)
Proteína	34 (81%)	32 (81%)	29 (74%)	38 (98%)	31 (79%)
Ca (mg)	259 (30%)	297 (33%)	179 (20%)	282 (32%)	121 (13%)
Vit. C (mg)	77 (80%)	70 (122%)	107 (86%)	54 (95%)	109 (89%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	227 (40%)	464 (81%)	450 (78%)	583 (102%)	768 (134%)

3ª SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMER PLATO	ENSALADILLA RUSA (175 g)	SOPA DE POLLO CON ARROZ (150 g)	CAZUELA DE FIDEOS CON ROSADA (225 g)	COCIDO ANDALUZ CON JUDIAS VERDES (200 g)	ENSALADA DE FRUTAS (115 g)
SEGUNDO PLATO	MERLUZA REBOZADA (95 g) CON ENSALADA MIXTA (100 g)	TERNERA EMPANADA (95 g) CON ACELGAS REHOGADAS (50 g)	BERENJENAS REBOZADAS CON TOMATE “ALIÑ AO” (60 g)	“PRINGÁ” TERNERA, POLLO, TOCINO Y MORCILLA (75 g)	HAMBURGUESA DE TERNERA (100 g) CON JUDIAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS (170 g)
ACOMPAÑANTE	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN (60 g)	PAN (60 g)
POSTRE	PERA (120 g)	MANZANA (120 g)	PLATANO (150 g)	MANZANA (120 g)	NATILLA (100 g)
OTROS			ALMENDRAS (15 g)		
APORTE DE NUTRIENTES, (% de los requerimientos diarios para alumnos de escuelas primarias (6 a 13 años))					
Energía (Kcal)	745 (34%)	631 (29%)	823 (37%)	709 (32%)	733 (33%)
Proteína	32 (82%)	34 (87%)	30 (78%)	31 (80%)	31 (80%)
Ca (mg)	130 (15%)	132 (15%)	211 (24%)	157 (18%)	192 (22%)
Vit. C (mg)	53 (92%)	49 (85%)	89 (156%)	38 (65%)	51 (90%)
Vit.A(ug.eq. Retinol)	490 (86%)	627 (110%)	325 (57%)	335 (59%)	638 (90%)

DISPONIBILIDAD ANUAL DE FRUTAS ECOLÓGICAS

A través del año escolar no siempre se dispone de todos los tipos de frutas ecológicas, por lo cual algunas de las frutas que aparecen en los paneles semanales de raciones pueden variar de acuerdo a su disponibilidad e igualmente algunas que no aparecen se pueden incluir como es el caso de la fresa. La disponibilidad anual de frutas ecológicas se ofrece en el cuadro siguiente.

FRUTAS	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
FRESA										
MELÓN										
NARANJA										
MANDARINA										
MANZANA										
NECTARINA										
PERA										
PLÁTANO										
SANDÍA										

	Cosecha en campo
	Almacenado
	Procedente de invernaderos ecológicos

RECOMENDACIONES PARA COMPLETAR LAS COMIDAS DIARIAS DE LOS NIÑOS Y JÓVENES

EL DESAYUNO

El desayuno es una ración imprescindible para los escolares. Éste debe contener leche, pan o cereales de desayuno y frutas o zumos naturales, pudiéndose incluir otros alimentos más fuerte como el queso. Es importante introducir los alimentos tradicionales, por lo cual la tostada con aceite, ajo y tomate combinada con leche, puede ser una opción para el desayuno. Se debe evitar el exceso de grasa en el desayuno o el uso de bollerías. Es necesario dedicar al desayuno entre 15-20 minutos, sentados en la mesa, a ser posible en familia en un ambiente relajado, por lo que hay que despertar al niño con tiempo suficiente.

Los niños que no desayunan bien son más propensos a tener menor rendimiento escolar y sentir hambre durante las clases lo cual lo distrae de su actividad de aprendizaje.

LAS MERIENDAS

La merienda a media mañana ayuda a incrementar el nivel de glucosa en sangre y a eliminar la sensación de hambre. Esta no debe ser demasiado copiosa para evitar que el niño llegue a la comida sin apetito. Yogurt, frutas y algún bocadillo ligero son buenos alimentos de merienda.

En la tarde las meriendas deben basarse en alimentos ligeros. Estas comidas deben proveer principalmente energía a los niños y jóvenes. De aquí que sea aconsejables zumos, postres lácteos, helados, frutas, pan con mermeladas o algún fruto seco.

LA CENA

La cena se debe realizar en horarios tempranos para que el niño no se acueste inmediatamente después de ingerir alimentos. La alimentación de la cena no debe ser con alimentos pesados, recomendándose sopas y puré, pescado o huevo, ensalada y frutas frescas, postres lácteos, yogur o leche.

En general, en el colegio se ofrece pocos alimentos lácteos en la comida, por lo tanto, se debe en las otras comidas que se ofertan en casa y en las meriendas suministrar tres raciones de estos productos para garantizar el aporte diario de calcio.