

### ► *Plan semanal de comidas para el escolar*

#### *Desayunos*

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: un lácteo (leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos...); pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos; una fruta o su zumo (cualquier variedad); mermeladas, miel; una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla, margarina...); y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.

#### *Media mañana*

Una pieza de fruta.

#### *Comida y cena*

La comida del mediodía suele proporcionar el aporte de energía y nutrientes más elevado y debe complementarse equilibradamente con la cena.

A título de sugerencia vamos a proponer un **plan semanal de comidas para un escolar**.

Conviene tener en cuenta las **siguientes consideraciones**:

- *La planificación de dietas propuestas puede ser modificada en función de la organización familiar y los hábitos alimentarios de los padres.*
- *La propuesta, con carácter general, puede aplicarse en cualquier época del año, aunque se recomienda hacer las adaptaciones necesarias para utilizar alimentos “de temporada”, en especial en lo que respecta a las frutas y verduras.*
- *Para facilitar la comprensión y aplicación de este plan de alimentación, el cuadro recoge alimentos comunes a todas las regiones. Pero hay que tener en cuenta que las diferentes comunidades autónomas tienen una gastronomía propia que debe ser respetada, en la medida de lo posible, porque forma parte de su patrón cultural alimentario.*
- *Con las sugerencias de este cuadro se trata de estimular el consumo de productos propios de la denominada “dieta mediterránea” como el mejor ejemplo de una guía alimentaria saludable, cocinados o aliñados con aceite de oliva, virgen si es posible.*
- *Se potencian los denominados “guisos de cuchara” como primeros platos, con el fin de que los productos de origen vegetal tengan una presencia determinante en la dieta.*



## PLAN SEMANAL DE COMIDAS PARA EL ESCOLAR

desayuno	comida
<p><b>LUNES</b></p> <p>Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.</p> 	<p>Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana.</p> 
<p><b>MARTES</b></p> <p>Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.</p> 	<p>Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.</p>
<p><b>MIÉRCOLES</b></p> <p>Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.</p>	<p>Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur.</p>
<p><b>JUEVES</b></p> <p>Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo.</p>	<p>Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.</p>
<p><b>VIERNES</b></p> <p>Leche. Copos de cereales. Zumo.</p> 	<p>Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.</p> 
<p><b>SÁBADO</b></p> <p>Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas.</p>	<p>Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera.</p>
<p><b>DOMINGO</b></p> <p>Chocolate con pan tostado. Zumo.</p> 	<p>Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.</p> 

\* Pan en todas las comidas y agua como bebida.



<i>merienda</i>	<i>cena</i>
<p>Yogur y pera.</p> 	<p>Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche.</p> 
<p>Bocadillo de queso.</p> 	<p>Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao.</p>
<p>Bizcocho y manzana.</p>	<p>Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche.</p>
<p>Frutos secos (almendras) y un plátano.</p> 	<p>Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur.</p> 
<p>Bocadillo de jamón de York. Pera.</p> 	<p>Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche.</p>
<p>Yogur y uvas.</p> 	<p>Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano.</p>
<p>Yogur de frutas.</p> 	<p>Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel.</p> 



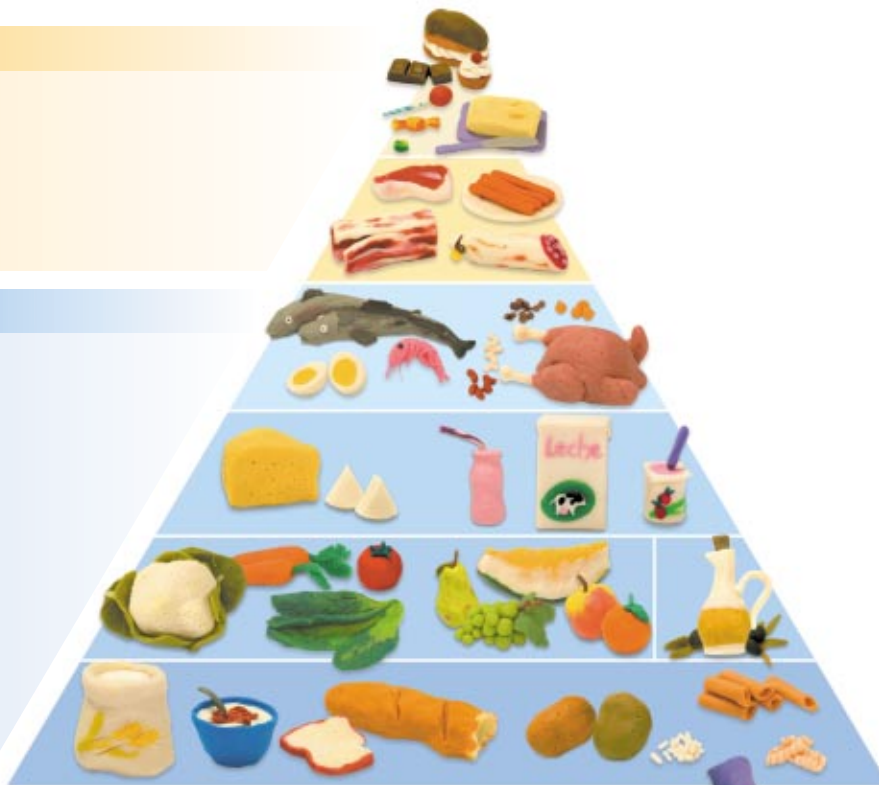
## ► Frecuencia de consumo de alimentos

### Consumo ocasional

Grasas (margarina, mantequilla)  
Dulces, bollería, caramelos, pasteles  
Bebidas refrescantes, helados  
Carnes grasas, embutidos

### Consumo diario

Pescados y mariscos (3-4 raciones semana)  
Carnes magras (3-4 raciones semana)  
Huevos (3-4 raciones semana)  
Legumbres (2-4 raciones semana)  
Frutos secos (3-7 raciones semana)  
Leche, yogur, queso (2-4 raciones día)  
Aceite de oliva (3-6 raciones día)  
Verduras y hortalizas ( $\geq 2$  raciones día)  
Frutas ( $\geq 3$  raciones día)  
Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones día)  
Agua (4-8 raciones día)



Actividad física diaria

Agua



Adaptación de la Pirámide de la Alimentación Saludable de la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

#### 4. Recomendaciones para una alimentación saludable de acuerdo con la edad del escolar

##### ► De 3 a 6 años

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

- Educar a “**comer de todo**”.
- **Atender las necesidades de energía**, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.
- Cuidar el aporte de **proteínas** de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.
- Iniciar en el hábito de un **desayuno completo**.
- **Evitar el abuso de dulces**, “chucherías” y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño **aprenda a comer disfrutando**. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo.



##### ► De 7 a 12 años

Las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias, por lo que hay que cuidar el aporte energético de la dieta **controlando el peso y ritmo de desarrollo** del niño. Sus preferencias alimentarias se van asentando y hay que orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta y, con frecuencia, manejan dinero y son autónomos en la compra o elección de alimentos.

- **Evitar que abusen de dulces, refrescos**, quesos grasos y cremas de untar, y de alimentos muy salados.
- Existen **alimentos imprescindibles** que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo, como:
  - *a diario*: lácteos, frutas, verduras, ensalada, pan
  - *alternando*: carnes y transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos
  - legumbres, arroz, pastas, combinándolos *a lo largo de la semana*

Se recomienda moderación en el consumo de bollos, dulces y refrescos y, por supuesto, **no deben tomar bebidas alcohólicas** aunque sean de baja graduación.



### ► De 13 a 16 años

En estos años se produce el denominado “estirón” y se llega a alcanzar la estatura definitiva, lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio. Recordemos que los alimentos son los materiales que utiliza nuestro organismo para formar músculos y esqueleto.

- Se deben **vigilar los excesos** para no caer en el sobrepeso o la obesidad.
- La familia debe **supervisar el tipo de dietas** que siguen los chicos de esta edad, para evitar que hagan, por su cuenta, combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Pueden provocarse importantes deficiencias de nutrientes o caer en inapetencias peligrosas, hasta llegar a la anorexia.
- Hay que estimularles para que lleven una **vida activa** y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- Se debe evitar hacer de la comida una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Deben ser **informados sobre la correcta nutrición** y su importancia para la salud, la estética y el bienestar en general.

### ► El peso adecuado








**La familia tiene que supervisar la dieta** de sus hijos evitando que el consumo abusivo (dieta hipercalórica) les lleve a alcanzar un peso excesivo. Este sobrepeso se convierte, posteriormente, en un lastre social, una incomodidad personal y, lo que es más importante, un factor de riesgo para muchas enfermedades que aparecen en la vida adulta. El pediatra aconsejará acerca de cualquier problema relativo al peso (exceso/defecto), el crecimiento y el desarrollo del niño.

### ► El ejercicio físico

**El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable** para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la vida adulta.

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es **educar en una vida activa** en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como andar, pasear, subir escaleras, etc. Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio a las actividades de ocio y a evitar el sedentarismo (exceso de televisión, ordenador, etc.). **La práctica del ejercicio físico es muy importante para luchar contra el exceso de peso y la obesidad.**

## 7. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar. Recomendaciones

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
<b>Productos lácteos</b> 	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.
<b>Carne</b> 	Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.
<b>Pescado</b> 	Escaso consumo de pescado.	Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.
<b>Huevos</b> 	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: directo (tortillas y huevos fritos) e indirecto (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana.
<b>Patatas</b> 	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
<b>Legumbres</b> 	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
<b>Frutas</b> 	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.



RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
<b>Verduras y ensaladas</b> 	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carne, pescado y huevos.
<b>Pan</b> 	Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado, pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
<b>Pastas</b> 	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra, como legumbres, verduras, hortalizas, etc.
<b>Arroz</b> 	Bien aceptado.	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con verduras y hortalizas.
<b>Dulces</b> 	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
<b>Refrescos</b> 	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
<b>Grasas</b> 	Consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatisadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sandwich y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta, puesto que el porcentaje de calorías aportado por este nutriente no debe ser superior al 30% del total.





### ► Recomendaciones

La educación nutricional, ejercida por la familia desde la infancia, ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario; por ello se recomienda:

- La **organización de los horarios** en el seno de la familia, compartiendo, en la medida de lo posible, alguna de las comidas con los hijos. Ésta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas, disfrutar juntos de unos actos –compra, preparación y consumo de alimentos– que deben ser placenteros y transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.
- **Evitar el picoteo** y el abuso de aperitivos (snacks).
- Procurar que la **dieta sea variada** y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posible, pues de esta forma es más fácil cubrir sus necesidades en nutrientes.
- No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.
- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia, evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.
- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.
- La obesidad es una enfermedad de graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. En España un **16% de los escolares de 6 a 12 años tiene problemas de obesidad**. En el caso de los adultos, una de cada dos personas presenta exceso de peso. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.



## 8. Epílogo: ¡Recuerde!

- Los escolares tienen que **comer de todo**, pues cuanto mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.
- Los alimentos deben **distribuirse a lo largo del día** para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias.
- Hay que **variar las formas de preparación** de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de **alimentos crudos** (ensaladas, gazpacho, sopas frías...).
- En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en **proteínas de origen animal**: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con **alimentos de origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares. Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición.
- Las **frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
- El **agua** es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse **nunca**.
- El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la **moderación** en la comida debe ser la norma.
- **Controlar** el exceso de grasas, azúcar y sal.





- **La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable.** En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: **aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos.** Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar.
- La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.
- El papel de los **padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.
- **Comer es una necesidad y un placer.** La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.
- El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.