

Servicio de Asesoramiento Nutricional

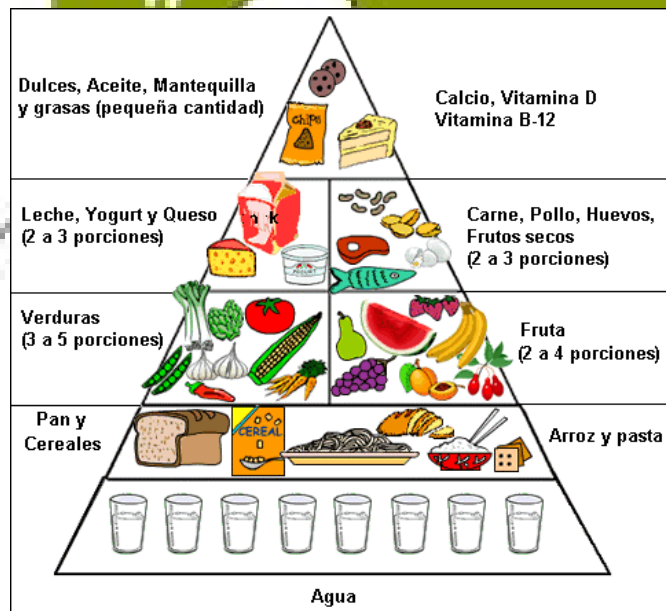
PRINCIPIOS DE UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA.

Los menús del centro han sido elaborados siguiendo los principios básicos de una dieta equilibrada:

MACRONUTRIENTES	% EN LA DIETA	PRESENTES EN
Hidratos de carbono	50-60 %	Cereales, legumbres, frutas y verduras)
Lípidos	30-35%	Aceite de oliva, pescados azules, mantequilla
Proteínas	10-15%	Carnes, pescados, huevos, leche y derivados.
FIBRA	12.5 g/1000 kcal	Fruta, verduras y hortalizas crudas.

Cada almuerzo servido en el centro consta de:

- El menú semanal, respeta la estructura piramidal que se muestra en la figura.



Esta pirámide representa de forma gráfica las recomendaciones de la O.M.S. y la Consejería de salud, respecto a la composición de una dieta sana y equilibrada.

- Para mantener los niveles de glucemia en sangre constantes a lo largo del día, una buena distribución calórica de las tomas podría oscilar entre los siguientes porcentajes:

TOMA	%
Desayuno	20-25%
Media mañana	5-10%
Comida	30-35%
Merienda	5-10%
Cena	25-30%



- El menú aporta, al menos, un 65% de la C.D.R (cantidad diaria recomendada) de la vitaminas y minerales que aparecen en la siguiente tabla:

VITAMINAS HIDROSOLUBLES		
VITAMINA	FUNCIÓN	FUENTE
B1 (Tiamina)	Sistema nervioso	Legumbres y cereales
B3 (Niacina)	Metabolismo de azúcares y grasas	Leche, carne, pescado, huevos
B9 (Ácido fólico)	Desarrollo neuronal	Vegetales de hoja verde, fruta, huevos
B12 (Cianocobalamina)	Sistema nervioso y absorción del fólico	Carne, pescado, leche
C (Ascórbico)	Sistema inmune, alergias, cicatrización, absorción hierro	Frutas y verduras
VITAMINAS LIPOSOLUBLES		
A	Huesos, piel y vista	Aceite, hortalizas, mantequilla
D	Huesos y dientes	Pescado, lácteos
E	Antioxidante	Legumbres, aceite
K	Coagulación sangre	Perejil
MINERALES		
MINERAL	FUNCIÓN	FUENTES
CALCIO Y FÓSFORO	Huesos, sistema nervioso y músculos	Lácteos, pescado cereales, legumbres
CROMO	Tolerancia a la glucosa	Brócoli, pavo, uva, jamón.
ZINC	Cicatrización, evitar anorexia	Cereales, huevos, carne
YODO	Tiroides	Sal yodada
POTASIO	Equilibrio hídrico	Plátano
SELENIO	Antioxidante	Verdura de hoja, cereales



RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA DIETA SALUDABLE

• EL DESAYUNO

Es fundamental realizar un buen desayuno puesto que hemos permanecido 8 horas en ayunas.

Un buen desayuno es aquel que contiene:

1. **Lácteos:** leche, yogur, queso fresco. Las personas que no puedan tomar lácteos pueden encontrar una buena fuente de calcio en la soja, frutos secos, sardinas-boquerones y verduras de hoja verde.
2. **Hidratos de carbono de lenta absorción:** cereales desayuno, pan e incluso galletas. En este punto debe evitarse el uso de bollería industrial y azúcares refinados.
3. **Fruta y/o verduras.** Constituyen una excelente fuente de vitaminas, preferiblemente utilizaremos aquellas que sean especialmente ricas en vitamina C: naranjas, kiwis, mandarinas, piña, fresas y también las ricas en K⁺ como el plátano.
4. El magnesio también es un elemento importante en los niños en edad escolar por ello añadir un poco de cacao en polvo o incorporar cereales bañados en chocolate, es una práctica que está permitida siempre que no abusemos de las cantidades.

EJEMPLOS DE DESAYUNOS SALUDABLES	
Desayuno nº 1	250 ml de leche, 100 g de pan con tomate y aceite de oliva.
Desayuno nº 2	Un zumo de fruta y 30 g de cereales con 150 ml de leche.
Desayuno nº 3	Leche con cacao, pan con aceite de oliva y azúcar o miel y 1 kiwi.
Desayuno nº 4	150-200 ml de leche con 30 g de cereales, 2-3 fresas y ½ plátano
Desayuno nº 5	250 ml Leche con cacao, galletas y fruta.

Nota: las cantidades sugeridas, deben adaptarse a la edad y requerimientos de cada niño.

• EL ALMUERZO Y LAS CENAS

- El primer plato debe ser a base de verduras, legumbres, pasta o arroz.
- El segundo plato a base de pescado, carne magra, queso tierno o huevo.
- El postre, fruta o yogurt. Evitar abusar de los Petit Suisse, natillas, flanes...
- Las raciones deben ajustarse a la edad del niño, no conviene que estas sean demasiado abundantes.
- Los alimentos deben estar poco sazonados.
- Las preparaciones deben ser sencillas: cocción, vapor, asado, plancha, evitar el abuso de fritos y rebozados, así como del consumo de precocinados.
- Los niños de esta edad deben tomar a la semana: 2-3 raciones de pescado, 2 raciones de legumbres (garbanzos, lentejas, judías, guisantes...) y 3 de huevos.



- Deben tomar 5 raciones entre fruta y hortalizas crudas, al día.
- Acompañar las comidas con agua, evitar el consumo de refrescos y bebidas azucaradas.
- En las comidas se deben evitar distracciones como la televisión. Debe ser en un clima relajado y dedicar el tiempo suficiente, para poder realizar una correcta masticación.

EJEMPLOS DE CENAS SALUDABLES CON LAS QUE COMPLETAR EL MENÚ ESCOLAR	
Cena nº 1	Sopa de verduras con arroz, 100 g de pescado a la plancha, pan y fruta.
Cena nº 2	Ensalada de patatas y judías verdes (cocidas) con tomate natural, tortilla, pan y fruta.
Cena nº 3	Sopa de fideos, pechuga a la plancha y ensalada, pan y fruta.
Cena nº 4	Puré de patatas con tortilla de calabacino, pan y fruta.
Cena nº 5	Crema de calabaza (patatas, calabaza, cebolla, aceite y sal), bocadillo (pequeño) de queso con tomate natural y fruta.
Cena nº 6	Menestra de verduras con patatas, 100 g de pescado a la plancha o frito, pan y fruta.
Cena nº 7	Ensalada variada (puede incluir un poquito de pasta), lomo a la plancha, pan y fruta
Cena nº 8	Crema de zanahoria (patata, cebolla, zanahoria y aceite), croquetas (mejor caseras) ó Jamón york a la plancha, pan y fruta
Cena nº 9	Crema de calabacín con estrellitas, tortilla de atún y tomate natural aliñado, pan y fruta
Cena nº 10	Sopa de picadillo con arroz o fideos, queso, tomate natural, pan y fruta.

• LAS MERIENDAS Y RECREOS

EJEMPLOS DE MERIENDAS SALUDABLES	
Merienda nº 1	Zumo de fruta (sin azúcar añadido) y bocadillo de queso
Merienda nº 2	Fruta y yogur
Merienda nº 3	Leche con cacao y galletas
Merienda nº 4	Zumo de fruta (sin azúcar añadido) y bocadillo de atún
Merienda nº 5	Leche y bocadillo de jamón york.
Merienda nº 6	Yogur líquido o similar, pan con chocolate (ver nota al pie de esta tabla)

Nota: A los niños, por regla general, les gusta el chocolate por ello no hay problema en que de vez en cuando (por ejemplo 1 vez en semana), les ofrezcamos este alimento, pero en lugar de optar por la bollería industrial elegiremos el tradicional pan con chocolate.

La media mañana (recreo) consiste en un ligero temptempié que permite mantener los niveles de glucemia adecuados hasta la hora del almuerzo, pero debemos procurar que este no sea excesivo:

Lo que podemos hacer	Zumos (sin azúcar añadido) y 2-3 galletas. Bocadillos pequeños (30-40 g) de jamón york, queso, serrano. Fruta y un puñadito de nueces.
Lo que debemos evitar	Bollería industrial, chokolatinas, refrescos, batidos y bebidas con azúcares añadidos.



RECOMENDACIONES PARA CONSERVAR Y PREPARAR ALIMENTOS

CONSEJOS PARA CONSERVAR Y PREPARAR LOS ALIMENTOS
HORTALIZAS
<p>En el frigorífico conservar en bolsas preferentemente de papel y separadas de las frutas. Al limpiarlas no mantener más de 5-10 min en remojo para no disminuir su contenido en K⁺ Siempre que sea posible consumirlas en crudo. La mejor forma de cocinado es al vapor o bien en la olla Express y con poca agua. Es mejor cocinarlas enteras y triturar justo antes de consumir. Los purés deben consumirse lo más rápido posible y no dejar reposar las hortalizas sumergidas en el agua. En el caso de las cremas y purés de verduras, es preferible en lugar de sofreír las hortalizas previamente, cocerlas y luego añadir el aceite en crudo.</p>
VERDURAS
<p>Cocinar siempre que se pueda, enteras o en trozos grandes. Introducirlas en agua hirviendo y utilizando la mínima cantidad de agua. Añadir unas gotas de limón o vinagrè al agua de cocción (las vitaminas se conservan mejor en medio ácido). Esto mismo sirve para las ensaladas después de remojarlas. No dejar los vegetales en el agua de cocción después de cocinados si no se van a consumir con el caldo. El caldo podemos aprovecharlo para elaborar sopas o guisos ya que está enriquecido en sales minerales. Si las verduras se asan (plancha u horno), se pierde un 25% de sus vitaminas (más que con la cocción). Quedan bien las hortalizas un poco carnosas (berenjena, calabacín, setas, champiñones...) y las patatas. Una alternativa más saludable: es asarlas envolviéndolas en papel de aluminio o papillote ligeramente engrasado así, se cuecen en su propio jugo. Cuando se fríen verduras, además de perder la mayor cantidad de nutrientes, éstas retienen aceite, se hacen más indigestas y aumentan su poder calórico por lo que no se debe abusar de esta técnica. Si se cuecen en olla a presión se alcanzan temperaturas superiores a la ebullición (105° a 120°C) por lo que se reduce el tiempo de cocción, lo que se traduce en una menor pérdida nutritiva. Las vitaminas soportan mejor temperaturas elevadas durante poco tiempo que temperaturas más bajas durante un periodo más largo. La cocción a presión es el mejor método si se realiza correctamente; pero puede ser el peor si se prolonga más de lo necesario, ya que obtendríamos un hervido con muy menor valor nutricional. El cocinado a vapor es mejor que el hervido tradicional. El escaldado es muy adecuado si después congelamos las verduras, ya que destruye las enzimas que oxidan las vitaminas. Para ello las verduras una vez limpias se introducen en agua hirviendo de 2-4 minutos y luego se congelan. El cocinado con poca agua al microondas también es una buena opción.</p>
FRUTAS
<p>Siempre deben consumirse en crudo. Las vitaminas se acumulan justo debajo de la piel, por ello es aconsejable utilizar un pelador en lugar de un cuchillo. Si una macedonia lleva cítricos (kiwi, naranjas...) estos deben añadirse en último lugar y consumir inmediatamente. Es preferible tomar la fruta entera en lugar de en zumo para no disminuir el contenido en fibra.</p>
LEGUMBRES, CARNES Y PESCADOS
<p>En el remojo de las legumbres añadir el doble de agua que de legumbres y cambiar el agua. Para que el hierro de las lentejas se absorba mejor añadir un trocito de pimiento verde. Las legumbres resultan más completas si se les añade un puñado de arroz o pasta. El horno en el cocinado de carnes y pescados no debe superar los 190 ° C de temperatura. Al freír los alimentos no se debe alcanzar el "punto de humo" ni sobrepasar los 180 ° C.</p>

