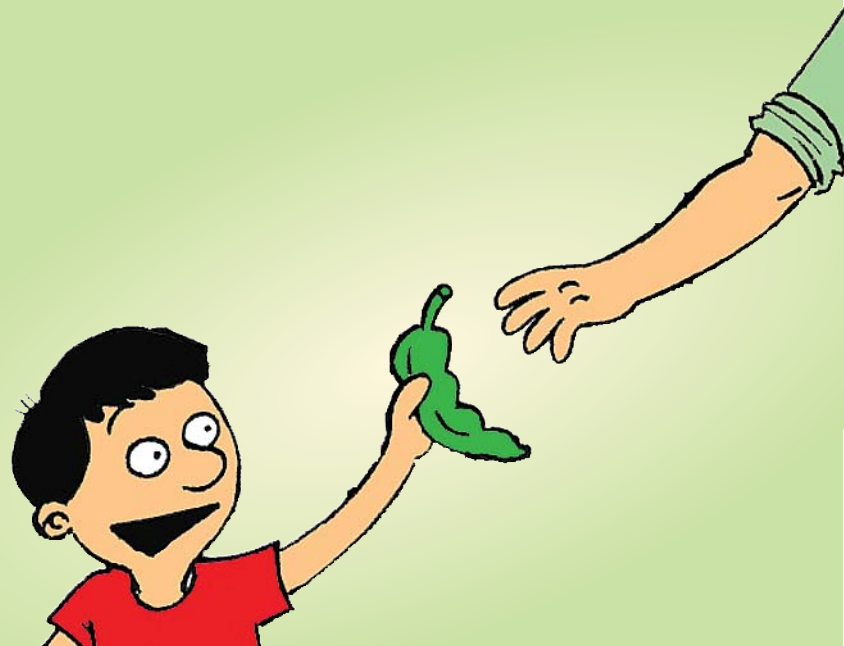


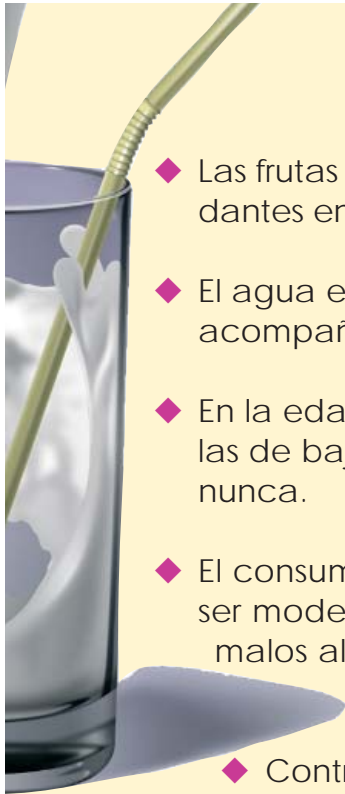
Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia



- ◆ 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



ble, 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.

Extracto de la publicación
La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia
Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo.
Madrid.2005



Confederación Española de Asociaciones
de Padres y Madres de Alumnos

