

	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

ANEXO 4

"Recomendaciones Nutricionales para los padres"

DESAYUNOS, MERIENDAS Y CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ INFANTIL

	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

Estimados padres y madres:

Desde la **Escuela Infantil Virgen de la Salceda, CAI Titina y GRUPO GAM** nos complace comunicarles que estamos ofreciendo nuestro más óptimo servicio para garantizar la salud de los más queridos de sus familias, la salud de sus hijos/as. Nuestro objetivo es garantizar la mejor forma de alcanzar un estado nutricional saludable e incorporar una amplia variedad de alimentos en la dieta diaria y semanal.

De esta manera las **Escuela Infantil Virgen de la Salceda y CAI Titina**, por las que ustedes han apostado, demuestra que valora la alimentación saludable, equilibrada, sana y apetecible de sus alumnos/as y ha implantado un menú nutricional valorado nutricionalmente por técnicos expertos en Dietética y Nutrición.

Le agradecemos de antemano su colaboración y estamos a su disposición para cualquier sugerencia o recomendación.

Desde Escuela Infantil Virgen de la Salceda, CAI Titina y Grupo GAM les deseamos un feliz curso 2021-2022.

Reciba un cordial saludo



	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

INTRODUCCIÓN

La mejor forma de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en la dieta diaria y semanal.

La variedad en la nutrición es muy importante, ya que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo y el de nuestros hijos/as. Por tanto, cada alimento contribuye a incorporar unos nutrientes esenciales.

Herramientas como la Pirámide de la Alimentación Saludable o el Plato para Comer Saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard, ayuda a escoger los alimentos que se necesitan comer todos los días para mantener un buen estado de salud. Los diferentes alimentos deben consumirse en una cantidad determinada a lo largo de la semana, para conseguir una dieta SALUDABLE, EQUILIBRADA, SANA Y APETECIBLE.

Las recomendaciones nutricionales que se exponen a continuación para niños/as de 1 a 3 años de edad, están basadas en la Dieta Mediterránea que se basa en el consumo de grasas de origen vegetal (aceite de oliva), cereales, pescados, legumbres, frutas, hortalizas y en menor medida productos cárnicos y lácteos.

Actualmente la dieta Mediterránea se define

como SESA: SALUDABLE (S)

EQUILIBRADA (E)



SUFICIENTE (S)

APETECIBLE (A)



	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

A continuación, se exponen:

- 1- Recomendaciones nutricionales para un desayuno saludable.
- 2- Recomendaciones nutricionales para una comida saludable.
- 3- Recomendaciones nutricionales para una merienda saludable.
- 4- Recomendaciones nutricionales para una cena saludable, complementaria al menú mediodía nutricional de la escuela infantil.

ASPECTOS GENERALES

En la elaboración de las comidas es importante tener en cuenta tanto aspectos nutricionales como aspectos sensoriales, y proponer la utilización de técnicas culinarias variadas.

Hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- En los alimentos para lactantes y niños, no se debe añadir azúcar, miel ni edulcorantes.
- Es conveniente evitar la sal en la preparación de las comidas, así como ofrecer alimentos muy salados (verduras en vinagre y determinadas conservas, carnes saladas y embutidos, dados de caldo y sopas en polvo). En general, evitar o reducir la sal en la preparación de los platos es beneficioso para toda la familia. En cualquier caso, si se utiliza sal, es necesario que sea yodada.
- Para minimizar la pérdida de nutrientes en la cocción de verduras y hortalizas se recomienda cocer al vapor o hervir con una cantidad mínima de agua, así como procurar que la cocción sea rápida tapando el recipiente.
- Según la evidencia científica actual, no hay una edad o un momento determinados en los que sea mejor incorporar los alimentos con gluten. Se pueden ofrecer, como el resto de alimentos, a partir de los 6 meses.
- Se pueden ofrecer el pan, la pasta y el arroz integrales, ya que son más ricos en nutrientes y fibras.

- La leche de vaca no se debe ofrecer antes de los 12 meses.

RECOMENDACIONES Nutricionales DESAYUNOS SALUDABLES

Las necesidades energéticas que se precisan según rango de edad son:

POBLACIÓN	EDAD Años	ENERGÍA Kcal/día	Energía comida 30- 35%
Niños y niñas	1-3 años	1250 Kcal/día	437,5 Kcal/día
Niños	3-8 años	1742 Kcal/día	610 Kcal/día
Niñas	3-8 años	1642 Kcal/día	575 Kcal/día
Niños	9-13 años	2279 Kcal/día	798 Kcal/día
Niñas	9-13 años	2071 Kcal/día	725 Kcal/día
Niños	14-18 años	3152 Kcal/día	1103 Kcal/día
Niñas	14-18 años	2368 Kcal/día	829 Kcal/día

La distribución calórica debe repartirse en 4 comidas al día:

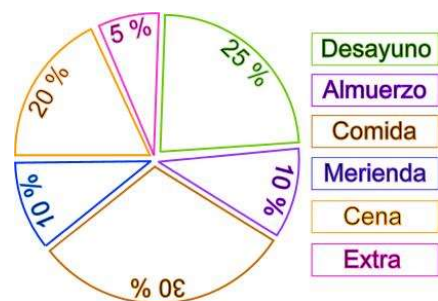
25 % en el desayuno

30 % en la comida

15 % en la merienda

30 % en la cena

Se evitará la ingesta entre horas



- En el desayuno, lo ideal es que se de preferencia a la fruta fresca, el yogur natural, leche y el pan. Como ejemplos de cada uno de los grupos:
- ✓ LECHE Y ALIMENTOS QUE LLEVEN LECHE: Leche, yogur, cuajada, queso fresco....
- ✓ CEREALES: Pan, tostadas con aceite de oliva y tomate, bocadillos pequeños con queso.
- ✓ FRUTA: entera o troceada.
- Ventajas de tomar un desayuno saludable:
 1. Mejora el rendimiento físico y escolar
 2. Ayuda a mantener un peso corporal adecuado.

	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

3. Mejora la concentración y el comportamiento.
4. Aumenta el rendimiento y la productividad en el trabajo.
5. Contribuye a tener un buen estado de salud.

➤ Ejemplos de desayunos saludables:

- 1) 200 ml de leche entera
2 tostadas con aceite
de oliva
Gajos de naranja
- 2) Yogurt natural no
azucarado
40g de cereales
integrales Manzana
- 3) 200 ml de leche entera
1 bocadillo con tomate rallado y queso fresco
Fresas troceadas

RECOMENDACIONES Nutricionales

COMIDAS SALUDABLES

Ver el menú nutricional infantil que se sigue en la Escuela Infantil y que se ha proporcionado a las familias. En dicho menú se identifican los alérgenos presentes en el menú del mediodía, tal y como especifica el Reglamento 1169/2011 y Real Decreto 126 / 2015.

RECOMENDACIONES Nutricionales

MERIENDAS SALUDABLES

www.gamisa.es

	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

En relación al resto de comidas del día, es importante complementar con la cena y merienda la comida servida en el centro, evitando repetir los alimentos tomados durante la comida.

El momento de la merienda puede ser utilizado para incluir los alimentos como frutas, lácteos, hortalizas...

- Deben suponer un 10%-15% de la energía total diaria.
- Es una comida importante, ya que es un momento de descanso tras el esfuerzo escolar. Pero debe ser breve, ligera y abrir el apetito para la cena.
- Las meriendas ideales se consiguen con una combinación de:
 - Pieza de fruta o zumo de frutas.
 - Vaso de leche o bien 2 yogures que equivalen a 1 vaso de leche.
 - Cereales y galletas integrales o bizcocho y magdalena caseros. A modo de recomendación se propone para los bebés:

MERIENDAS (Bebés)

MES	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4-8 meses	Fruta: plátano, manzana, pera y zumo de naranja	Fruta: plátano, manzana, pera y zumo de naranja.	Fruta: plátano, manzana, pera y zumo de naranja.	Fruta: plátano, manzana, pera y zumo de naranja.	Fruta: plátano, manzana, pera y zumo de naranja
> 8 meses	Fruta variada y tostada de pan con gluten 	Fruta variada y yogurt natural 	Fruta variada y tostada de pan con gluten 	Fruta variada y yogurt natural. 	Fruta variada y tostada de pan con gluten 

A modo de recomendación se propone una semana de meriendas para los niños de 1-3 años de edad:

	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

SEMANA EJEMPLO MERIENDA					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EJEMPLO	1-Fruta del tiempo 2- Tostada de tomate rallado y aceite	1-Yogurt natural	1-Macedonia de frutas	1-Yogurt natural	1-Tostada de tomate rallado y aceite 2-Fruta del tiempo
1-3 años	70g Fruta del tiempo 25g pan bocadoillo 10g tomate 3g de aceite 	1 yogurt natural 	150 g macedonia de fruta natural	1 yogurt natural 	25g pan bocadoillo 10g tomate 3g de aceite 70g Fruta del tiempo 

Nota 1- La fruta mejor troceada para que los niños se vayan acostumbrando a las diferentes texturas.

Para motivar el consumo de la fruta en los niños, ésta se puede consumir troceada en forma de macedonia.

Nota 2- El yogurt de preferencia natural y sin azucarar.

Nota 3- El pan debe ser preferiblemente integral, pero si el niño no tiene problemas de estreñimiento o los rechaza, se puede dar las normal.

RECOMENDACIONES Nutricionales

CENAS SALUDABLES

- La distribución calórica de la cena debe suponer un 25%-30% de la energía total diaria.
- Lo ideal es que la cena se componga de dos platos, primer y segundo plato, con el fin de que los niños sean conscientes de la importancia de esta comida del día, y de cubrir las raciones recomendadas de los distintos alimentos, según la edad de cada niño.
- La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.
- Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa:

	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

plancha, horno, etc.

➤ Algunas recomendaciones que se debería tener en cuenta para complementar las comidas con las cenas son:

- 1) Al igual que en la comida, introducir una ración de verduras, una de proteínas y como postre: fruta del tiempo.
- 2) Aprovechar para introducir verduras en las cenas, bien cocidas, asadas o en puré. Si el niño muestra rechazo hacia las verduras, combinarlas con los alimentos que más le gustan.
- 3) Si en la comida se ha introducido carne, en la cena introducir pescado, y viceversa.
- 4) Aprovechar para introducir huevos en las cenas, bien en tortilla francesa, pasados por agua o duros. Introducirlos 2-3 veces a la semana.
- 5) Introducir al menos 1 vez/semana sopas de fideos o caldos de carne, pescado o verduras
- 6) Introducir patatas, bien asadas, cocidas o en puré combinadas con verduras (crema de patata y zanahoria, crema de calabacín y cebolla...). Ocasionalmente introducirla frita. Intentar no poner patata en la cena cuando en la comida hayan introducido en un estofado o en plato principal.
- 7) Introducir pasta/arroz como guarniciones (no como plato principal) si en la comida no se ha proporcionado platos a base de éstos.
- 8) En dicho menú para la cena propuesto, se identifican los alérgenos presentes, tal y como establece el Reglamento 1169/2011 y Real Decreto 126 / 2015.

	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

PROPUESTAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ INFANTIL

DÍA	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
L	1º- Crema de zanahoria y patata 2º- Croquetas caseras de pollo o jamón Pan 3- Fruta del tiempo  	1º- Puré de verduras 2º- Tortilla de patatas Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Crema de calabacín 2º- Lubina al horno Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Puré de verduras 2º- Tortilla de queso Pan 3- Fruta del tiempo   	1º- Ensalada de tomate 2º- Tortilla de jamón Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Patata cocida con huevo duro, atún y pimiento Pan 2º- Fruta del tiempo   
M	1º- Judías verdes con jamón y cebolla 2º- Tortilla de berenjena Pan 3º-Fruta del tiempo 	1º- Ensalada mixta 2º- Ternera a la plancha Pan 3º- Fruta del tiempo 	1º- Arroz blanco 2º- Pavo a la plancha con dados de tomate natural Pan 3º- Fruta del tiempo 	1º- Hervido murciano 2º- Croquetas caseras de bacalao Pan 3º- Fruta del tiempo   	1º- Guiso de bacalao con verduras Pan 2º- Fruta del tiempo  	1º- Ensalada de tomate 2º- Tortilla de calabacín y champiñones a la plancha Pan 3º- Fruta del tiempo  
X	1º- Hervido con verduras y patatas 2º- Salmón al horno o plancha Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Sopa con merluza con y verduras Pan 2º- Fruta del tiempo  	1º- Ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria 2º- Lenguado al horno Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Sopa de verduras 2º- Tortilla de berenjena Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Crema de calabaza 2º- Pechuga de pollo con lechuga y tomate Pan 3º- Fruta del tiempo 	1º- Crema de puerros 2º- Merluza a la plancha Pan 3º- Fruta del tiempo   
J	1º- Ensalada de tomate y atún 2º- Pechuga de pollo Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Ensalada de tomate y maíz 2º- Boquerones rebozados Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria 2º- Tortilla de coliflor Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Ensalada de tomate y atún 2º- Merluza a la plancha Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Ensalada murciana 2º- Tortilla de calabacín Pan 3º- Fruta del tiempo  	1º- Ensalada murciana 2º- Pollo cocido con verduras Pan 3º Fruta del tiempo 
V	1º- Patata cocida con huevo duro, atún y pimiento. Pan 2º- Fruta del tiempo  	1º- Pasta cocida con atún y tomate natural. Pan 2º- Fruta del tiempo  	1º- Verduras asadas 2º- Muslitos de pollo al horno Pan 3º- Fruta del tiempo 	1º- Pasta con queso, jamón y tomate 2º- Fruta del tiempo  	1º- Ensalada de tomate 2º- Muslitos de pavo al horno con cebolla y con tomate Pan 3º- Fruta del tiempo 	1º- Puré de verduras 2º- Mero a la plancha Pan 3º- Fruta del tiempo 

	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PADRES Escuela Infantil VIRGEN DE LA SALCEDA CAI TITINA		 C/ Camilo José Cela, Nº 130565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 02	Fecha: Marzo 2021	

TABLA DE INGREDIENTES PARA CENAS COMPLEMENTARIAS

Arroz blanco	Arroz blanco con dados de tomate natural	Crema de zanahoria y patata	Crema de calabacín	Ensalada de tomate atún
Arroz vaporizado, ajo, perejil, laurel y aceite de oliva	Arroz vaporizado, agua y aceite de oliva	Patata, zanahoria, cebolla y aceite de oliva	Patata, calabacín, calabaza, cebolla, aceite de oliva	Tomate natural rallado y atún en conserva
Crema de puerros	Croquetas caseras	Fideos con pollo, patatas y verduras.	Guiso de bacalao con verduras	Puré de verduras
Puerros, patata, cebolla, leche y aceite de oliva	Pollo, jamón o bacalao, cebolla, harina, leche, huevo, panrallado y aceite de oliva	Pollo, cebolla, ajo, apio, puerro, zanahoria, patata, calabaza, judías verdes, perejil y fideos finos.	Bacalao, pimiento rojo, puerro, patata, guisantes, ajo, perejil y aceite de oliva	Patata, calabacín, cebolla, zanahoria, apio, berenjena, pimiento verde, tomate y aceite de oliva
Hamburguesa casera	Hervido	Lenguado rebozado	Patata cocida con huevo duro, atún y pimiento	Tortilla de jamón
Carne picada de pollo y/o pavo, ternera, perejil, ajo, harina y aceite de oliva	Patata, zanahoria, cebolla, calabaza y aceite de oliva	Lenguado, pan rallado y aceite de oliva	Patata cocida, huevo duro, pimiento morrón y aceite de oliva	Jamón serrano/York, cebolla y huevo
Tortilla de berenjena o calabacín	Tortilla de calabacín y champiñones	Tortilla de coliflor	Tortilla de queso	Tortilla de patatas
Berenjena o calabacín, huevo y aceite de oliva	cebolla tierna, calabacín, champiñones, huevo y aceite de oliva	Coliflor, huevo y aceite de oliva	Queso, huevo y aceite de oliva	Patata, cebolla, huevo y aceite de oliva