

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		 INICIATIVAS LOCALES C/ Camilo José Cela, Nº 1 30565 Las Torres de Cotillas 968 62 51 77
	Versión 01	Fecha: Noviembre 2017	

Estimados padres y madres:

Desde la **Escuela Infantil Virgen de la Salceda e Ifyda Consultores** 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 la **Escuela Infantil Virgen de la Salceda** por la que ustedes han apostado, demuestra que valora la alimentación saludable, equilibrada, sana y apetecible de sus alumnos/@s 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 e Ifyda Consultores les deseamos un feliz curso 2017-2018.

Reciba un cordial saludo



INTRODUCCIÓN

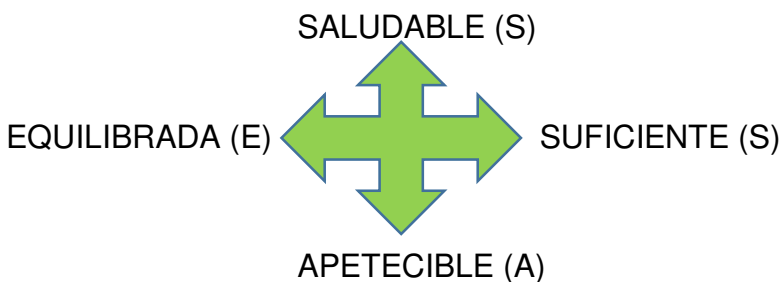
La mejor forma de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en la dieta diaria y semanal.

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.

La Pirámide de la Alimentación Saludable 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:



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.

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

➤ El desayuno ideal debería estar compuesto por:

- ✓ LECHE Y ALIMENTOS QUE LLEVEN LECHE: Leche, yogur, cuajada, queso fresco,....
- ✓ CEREALES: Pan, tostadas con aceite de oliva y tomate, galletas, bizcocho casero, magdalenas caseras.
- ✓ FRUTA O ZUMO DE FRUTA NATURAL.

➤ Ventajas de tomar un desayuno saludable:

1. Mejora el rendimiento físico y escolar
2. Ayuda a mantener un peso corporal adecuado.
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 / semidesnatada
2 tostadas con aceite de oliva
Zum de naranja natural

 - 2) Yogurt natural o de frutas
40g de cereales integrales
Zum de piña natural

 - 3) 200 ml de leche entera / semidesnatada
1 magdalena/ bizcocho caseros (preferiblemente que no sea bollería industrial)
Zum de piña y uva

RECOMENDACIONES Nutricionales COMIDAS SALUDABLES


Ver el menú nutricional infantil que se sigue en la Escuela Infantil- MENÚ FORMATO DIN-A3
En dicho menú se identifican los alérgenos presentes en el menú del mediodía, tal y cómo especifica el Reglamento 1169/2011 y Real Decreto 126 / 2015.

RECOMENDACIONES Nutricionales MERIENDAS SALUDABLES

- Deben suponer un 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 galletas con gluten 	Fruta variada y yogurt natural 	Fruta variada y galletas con gluten 	Fruta variada y yogurt natural. 	Fruta variada y galleta con gluten 

A modo de recomendación se proponen dos semanas de meriendas para los niños de 1-3 y 4-8 años de edad:

SEMANA MERIENDA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	125g Yogurt 3 galletas  	70g Fruta del tiempo 5 galletas 	200 ml de leche 15 g cereales  	70g Fruta del tiempo 30g magdalena  	70g Fruta del tiempo 1 queso de 45 gr y 30 g pan  
SEMANA 2	200 ml de leche 15 g cereales  	70g Fruta del tiempo 1 queso de 45 gr y 30 g pan  	200 ml zumo 30g bizcocho casero  	30g pan 20g jamón York 70 g fruta del tiempo 	125g Yogurt 3 galletas  

Notas:

Nota 1- El zumo de frutas debe ser natural, es decir, que no contenga leche ni cereales en su composición, y aporten únicamente las propiedades nutritivas características de las frutas. Las propiedades de la leche y los cereales ya los aportan estos alimentos individualmente cuando se introducen en las meriendas o desayunos.

Nota 2- Para motivar el consumo de la fruta en los niños, ésta se puede consumir troceada en forma de macedonia y/o combinada con el yogurt, mezclando en un cuenco el yogurt y la fruta troceada, para hacer una merienda más sabrosa y atractiva para el niño.

Nota 3- El yogurt puede ser natural o de frutas.

Nota 4- La leche que sea preferiblemente semidesnatada, y la cantidad de leche a aportar será la misma para los dos grupos de edad, ya que los dos deben consumir al final del día la misma cantidad de leche, de 500-700 ml/día.

Nota 5- Las galletas y cereales deben ser preferiblemente integrales, pero si el niño no tiene problemas de estreñimiento o los rechaza, se pueden dar las normales.

Nota 6- El bizcocho y la magdalena preferiblemente deben ser caseros, mejores que los industriales; ya que, la bollería industrial lleva mucha grasa saturada y azúcares simples en su composición. Mientras que los bizcochos y magdalenas caseros contienen aceites vegetales de mayor calidad, y menos cantidad tanto de aceite como de azúcar.

En cuanto a la ración que debería tomar el niño, debería ser una ración pequeña para quitar un poco la ansiedad y las ganas de dulce que pueda tener el niño, evitando en todo momento que se acostumbre a este tipo de sabores y a la ingesta diaria de alimentos dulces en grandes cantidades.

RECOMENDACIONES Nutricionales

CENAS SALUDABLES

- La distribución calórica de la cena debe suponer un 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.
- 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 1 vez/semana un sándwich (2 rebanadas de pan de molde), utilizando como embutido queso fresco, queso en porciones, jamón de York o de pavo, jamón serrano..., evitando los embutidos grasos: chorizo, mortadela, salchichón.
- 8) *Ocasionalmente* tomar pizzas y alimentos precocinados.
- 9) En dicho menú para la cena propuesto, se identifican los alérgenos presentes, tal y cómo establece el Reglamento 1169/2011 y Real Decreto 126 / 2015.

PROPUESTA DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENÚ INFANTIL

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

TABLA INGREDIENTES 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 y/o jamón , cebolla, harina, leche, huevo, pan rallado 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	Tortilla de calabacín y champiñones	Tortilla de coliflor	Tortilla de queso	Tortilla de patatas
Berenjena, 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