

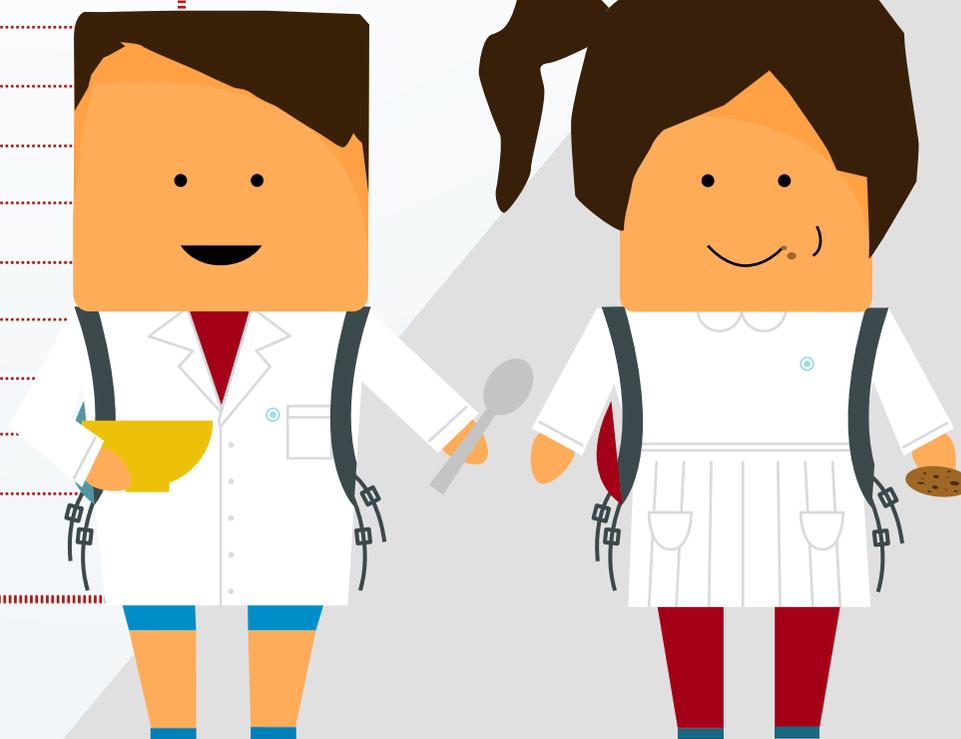
VUELTA AL COLE: ALIMENTACIÓN

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS AUMENTAR? ↑

- Lácteos descremados fortificados con calcio y vitamina D.
- Probióticos (yogures y leches cultivadas).
- Carnes magras, a predominio de pescado y cerdo sobre ave y vacuno.
- Frutas frescas, secas y deshidratadas.
- Verduras de colores variados.
- Cereales integrales, legumbres.
- Agua.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS DISMINUIR? ↓

- Manteca.
- Crema.
- Embutidos y chacinados.
- Frutas en almíbar.
- Alimentos fritos.
- Productos de copetín.
- Cereales azucarados.
- Chocolates.
- Golosinas.
- Gaseosas con azúcar.



DESAYUNO

El desayuno es importante porque:

- Mejora la concentración y el carácter del niño.
- Aumenta el rendimiento en el trabajo físico e intelectual aportando los nutrientes para el buen funcionamiento del cerebro y músculos.
- Favorece el mantenimiento de un peso corporal adecuado.

Un desayuno nutritivo tiene que aportar:

- Proteínas (lácteos como queso, leche, yogurt, licuado con leche, leche de soja natural, tofu).
- Calorías (panificación sin grasa con fibras: pan negro, cereales integrales, copos sin azúcar ni chocolate, semillas).
- Agua (lácteos fluidos, jugos de fruta o agua de bebida).
- Vitaminas y minerales (lácteos, frutas, cereales, semillas y panificación integral).



ALMUERZO

El almuerzo es importante porque:

- Hace que el niño reciba los nutrientes necesarios para que estudie, juegue, crezca y se desarrolle de manera óptima.
- Es un tiempo de comida a la mitad del día, y debe de ser completo, ya que brinda la energía necesaria para lo que falta del día.

Se recomienda:

- Empanadas o tartas de verdura, carne o jamón y queso.
- Pizzetas o pizza integral con queso y tomate.
- Tortilla de papa y espinaca, de zapallitos o de arvejas.
- Ensaladas completas con pollo picado, atún, huevo duro, jamón y queso o legumbres hervidas.
- Torre de panqueques.
- Pastas rellenas.
- Verduras rellenas.
- Tirabuzón con jamón, queso y salsa blanca, arroz con ensalada y atún, huevo duro y mayonesa light.
- Sandwich de pollo o milanesa con tomate, lechuga y palta.
- Bocadillos de acelga con ensalada de tomate y huevo duro.
- Bastoncitos de merluza con ensalada de zanahoria y huevo.
- Milanesa con ensalada de arroz y arvejas.
- Brochettes.



MERIENDAS ESCOLARES

(del hogar o de cantina):

Las meriendas son importantes porque:

- Encargada de darles la energía suficiente a los niños para realizar actividades extras.
- Debe ser en menor cantidad, ya que la intención es solamente reponer energías, y no quitarles el hambre (de lo contrario, en la cena no tendrán apetito).

Algunas opciones:

- Fruta fresca, ensalada de fruta.
- Yogurt y postres lácteos.
- Leche chocolatada.
- Sandwich con abundante queso y jamón o carnes horneadas cortadas finamente (en pan de pebete, miga o mignon).
- Cereales inflados (tutuca, pururú natural).
- Cereales en copos, con granola.
- Frutos secos, avena o semillas: un puñado más un yogurt.
- Barras de cereal.
- Turrón.
- Galletas de salvado.
- Vainillas, bay biscuit, bizcochuelo casero.
- Alfajores simples sin chocolate.
- Jugos de fruta.



CENA

Es conveniente que los padres preparen la cena del niño en función de lo que haya comido ese día, pudiendo elaborar el plato más adecuado desde el punto de vista nutricional, ya que las cenas copiosas o muy calóricas pueden impedir conciliar el sueño, o que el mismo no sea totalmente reparador.

Algunas opciones:

- Pastas con salsa blanca, queso, jamón o pollo picado.
- Guisos livianos con cereales y legumbres.
- Ensaladas con verdura y arroz o legumbres.
- Tarta de choclo, verduras, jamón y queso o pescado.
- Empanadas de verdura, jamón y queso, árabes o criollas al horno, con ensalada.
- Omitir las frituras. Se recomienda el uso de aceites crudos, o el aceite de oliva.

