



## COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

La alimentación de una persona se conforma en base a todas las comidas del día, por lo tanto para valorar la adecuada nutrición del escolar deberán tenerse en cuenta las ingestas diarias. Las comidas realizadas fuera del comedor escolar (desayuno, almuerzo y cena) deben ser complementarias al menú escolar. A continuación se realizarán algunas sugerencias a fin de dar una adecuada complementación al menú escolar.

**Desayuno:** Es importante que sea completo y variado, debe incluir: lácteos (leche, yogur, cuajadas, queso,...), cereales (pan, galletas, repostería casera, cereales para el desayuno,...) y fruta natural. Es interesante diversificar sus componentes, para disfrutar de una dieta variada que resulte agradable a los niños.

Muchos escolares no desayunan adecuadamente por falta de tiempo. Por eso es importante que los niños se levanten con tiempo suficiente para dedicar unos 15 minutos al desayuno, sentados en la mesa, de forma tranquila y en compañía.

**Media mañana:** La comida de media mañana, será un complemento que no debe restar apetito para la comida del mediodía, habida cuenta que los comedores ofrecen sus servicios de 12'30 a 1'30 horas. Se sugiere la toma de fruta natural y lácteos evitando bollería industrial o dulces.

**Cena:** Deberá complementar los menús del mediodía. En caso de requerir un aumento del consumo de lácteos un vaso de leche antes de acostarse puede resultar una práctica adecuada.

Se presenta una tabla de "raciones" en la que se muestra para cada grupo de edad el peso (expresado en gramos) de cada alimento en crudo y limpio de desperdicios, es decir considerando sólo la parte del alimento que se ingiere (tras desechar piel, huesos, espinas,...). Además en la misma tabla se refleja la frecuencia con que deberían ser consumidos por día o semana (de forma conjunta tanto en el centro docente como en el hogar).

A fin de simplificar la evaluación de la adecuación de los menús, en lugar de utilizar las tablas de composición de alimentos se utiliza el concepto de ración.

Tabla 5. Cantidades de alimentos, en crudo y limpios de desperdicios, que constituyen una ración para niños de 4 a 18 años

ALIMENTOS	4-6 años	7-9 años	10-12 años	13-18 años	Frecuencia al día/semana
Leche entera	200 ml	220 ml	250 ml*	250 ml*	[2 veces/día] [2-3 veces/día]
Cacao o azúcar	5 g	5 g	10 g	10 g	2 veces/día
Galletas	20 g	24 g	28 g	32 g	1 vez día
Cereales desayuno	20 g	20 g	30 g	30 g	1 vez día
Pan	15-30 g	20-50 g	30-60 g	50-70 g	2-3 veces/día
Pasta	60 g	70 g	80 g	100 g	2 veces/semana
Pasta (sopa)	15 g	20 g	20 g	30 g	2 veces/semana
Arroz	50 g	60 g	70 g	80 g	2 veces/semana
Legumbres: garbanzos, lentejas, alubias	50 g	60 g	80 g	100 g	2-3 veces/semana
Verdura cocida	100-150 g	150 g	150-200 g	150-200 g	5-6 veces/semana
Verdura cruda (ensalada)	50 g	100 g	100-150 g	150-200 g	5-6 veces/semana
Frutas	100 g	100-150 g	100-150 g	150	2-3 por día
Patatas	100 g	100 g	100-150 g	150-200 g	6-7 veces/semana
Carnes	50 g	70 g	80 g	100 g	4-5 veces/semana
Fiambre	15 g	20-25 g	30 g	40 g	[2-3 veces/semana] [1-2 veces/día]
Pescados	50 g	70 g	80 g	100 g	4-5 veces/semana
Huevos (50 g)	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	2-3 veces/semana
Aceite	25 g	25-30 g	30-35 g	50 g	diario

\* 250 ml de leche se sustituye por 40 g de queso

