

# RECOMENDACIONES PARA PADRES Y ESCUELAS

consideraciones finales

- 1** Cuanta mayor variedad haya en la alimentación del escolar más posibilidad de que ésta sea equilibrada y contenga todos los nutrientes esenciales para su desarrollo. Hay que evitar que coman sólo lo que les gusta.
- 2** La distribución de alimentos debe realizarse a lo largo del día utilizando los patrones de las 4 o 5 comidas.
- 3** Variar en lo posible las formas de preparación de alimentos, hervido, vapor, plancha, guisos, y no abusar de fritos, rebozados y empanados. Fomentar el consumo de alimentos crudos como ensaladas y frutas.
- 4** En la alimentación del escolar debe existir un equilibrio entre alimentos de origen animal (lácteos, carnes, huevos y pescado) y alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, verduras y frutas).
- 5** Los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, legumbres) son fundamentales por su aporte de energía y deben formar parte de la dieta habitual de los escolares.
- 6** Las frutas y ensaladas deben ser habituales y abundantes en la dieta.
- 7** El agua ha de ser la bebida de referencia.
- 8** El consumo de dulces, refrescos, snacks etc. debe ser muy moderado. Sólo algunas veces al mes.
- 9** Evitar el exceso de grasas, azúcar y sal.
- 10** La práctica de ejercicio físico es esencial para tener una vida saludable.
- 11** El papel de los padres y educadores en la formación de los hábitos alimentarios y el estilo de una vida saludable es esencial.
- 12** El abuso de comida rápida nunca es aconsejable ya que contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.
- 13** La dieta mediterránea será el mejor patrón para una alimentación saludable. Los alimentos que la componen son: aceite de oliva, pescado, legumbre, cereales, pan, frutas, verduras, yogur y frutos secos.