

Hay que fraccionar la ingesta diaria en 4 comidas, proporcionado en el desayuno (más la media mañana) el 25% del total de calorías, en la comida el 30%, en la merienda el 15% y en la cena el 30%.

El desayuno es para el pequeño una de las tomas más importantes del día. A veces, las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de la mañana impiden que esta sea correcta, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. Es importante que los padres dediquen tiempo al desayuno, que nunca se lo salten y que eviten ofrecer bollos industriales (muy aceptados por los niños por su sabor y fácil consumo). El niño debe salir cada día de casa con algo en el estómago como un vaso de leche con cereales y un zumo natural de fruta.

A media mañana debe tomar un pequeño tentempié como una fruta, un yogur o un pequeño bocadillo de queso. Así no llegará hambriento a la comida del mediodía y no comerá golosinas o bollería industrial (que le quita el hambre para la comida).

La comida del mediodía es la más abundante de toda la jornada. Los pequeños suelen comer en casa aunque cada vez aumenta el número de niños que comen en el comedor escolar.

Esta se debe complementar con la cena con el objetivo de no repetir alimentos ni cocciones, de esta forma la alimentación es variada y no se hace monótona y aburrida.

En la merienda se pueden ofrecer lácteos, frutas frescas, bocadillos, etc., siempre en cantidades razonables para que el niño no pierda el apetito antes de la cena.

Hay padres que optan por la denominada *merienda cena*, más consistente y completada con un pequeño tentempié antes de ir a dormir (ejemplo: bocadillo de tortilla francesa y queso + una fruta del tiempo y antes de ir a dormir un vaso de leche).

Recomendaciones dietéticas para los menús diarios de niños en edad escolar.

- Elaborar menús equilibrados y ricos en proteínas de origen vegetal, hidratos de carbono complejos y fibra dietética combinando cereales con legumbres como por ejemplo lentejas con arroz, garbanzos con arroz, pasta con guisantes, etc.
- Evitar el abuso de productos pre-cocinados y rápidos de preparar como las empanadillas, hamburguesas, croquetas, san jacobos, salchichas, etc. (son alimentos energéticos y pobres en nutrientes).
- Incluir diariamente ensaladas y/o verduras crudas o cocidas y fruta fresca para asegurar el aporte de fibra dietética, de vitaminas y de minerales.
- Hay que procurar que la guarnición esté compuesta por verdura cocida o ensalada, no siempre por patatas fritas.

- Aumentar el consumo de pescado frente al de la carne.
- Cocinar piezas con menos espinas (lomos en vez de rodajas, filetes sin espinas) variando su preparación (con salsa, al horno, en forma croquetas o albóndigas).
- Se debe eliminar el exceso de la grasa visible de las carnes.
- No hay que abusar de la sal a la hora de cocinar (aunque tampoco se debe restringir, simplemente hay que hacer un uso moderado).
- Para los segundos platos utilizar carnes y pescados frescos o huevos y variar las formas de cocción para evitar la monotonía.
- Para el postre optar por fruta o yogur. Limitar la frecuencia de dulces, bollería o postres azucarados como las cremas, natillas o flanes.

Consejos prácticos

- Los arroces se pueden preparar en forma de paella, a la cubana, a la milanesa, como ingrediente en la sopa de pescado, etc.
- La pasta se puede consumir en forma de macarrones, espaguetis, canelones, fideos, tallarines, sémolas, etc.
- Las legumbres se pueden consumir en potaje, en ensalada, de guarnición, etc.
- Las patatas se pueden preparar en forma de puré, al horno, fritas, etc.
- Alternar las carnes y pescados grasos con los magros. Intentar no repetir el mismo alimento en la comida y en la cena, es decir, si al medio día se consume carne alternar por pescado o huevo por la noche.
- Los huevos se pueden consumir duros, fritos, escalfados, revueltos, en tortillas, como ingredientes en natillas, en mahonesas, rebozados, etc.
- Siempre que el primer plato sea un farináceo se aconseja una guarnición para el plato proteico de verdura cruda o cocida. Si el primer plato no es un farináceo se puede acompañar el plato proteico con patata o legumbre o cereales.
- Si se consume verdura cruda en el menú se puede tomar de postre fruta en almíbar o al horno o un postre lácteo. Si la verdura del menú está cocida se aconseja optar por una fruta cruda en el postre.
- Si el menú contiene muchos farináceos se aconseja no abusar del pan de acompañamiento. Optar por repartirlos durante todo el día (media mañana o suplemento antes de ir a dormir).

	Menú tipo 1	Menú tipo 2
Primer plato	Lentejas estofadas	Pure de verduras naturales con picatostes
Segundo plato	Huevos Villaroy	Solomillo de cerdo a la plancha
Guarnición	Lechuga y maíz	Patatas a la panadera
Postre	Fruta del tiempo	Yogur
Aliño	Aceite de oliva o de semillas.	Aceite de oliva o de semillas.
Acompañamiento	Pan y agua.	Pan y agua.

de cocinar (aunque tampoco se debe restringir, simplemente hay que hacer un uso moderado).



Formación Alcalá