

### 1. Las comidas en el colegio:

Es importante que empecemos a preocuparnos por lo que nuestros chicos comen habitualmente en el colegio. Sobre todo, por la tendencia al sobrepeso que estamos viendo hoy en los niños.

Recomendaciones:

- Poner mayor énfasis en la calidad nutricional más que en la cantidad de calorías que ingresan
- La gente tiende a ejercitarse menos y los problemas de obesidad están en aumento. Teniendo en cuenta esto, es recomendable que a los chicos no se les dé de comer en exceso y que adhieran fundamentalmente a una alimentación saludable
- Armar menús balanceados
- Algunos alimentos son muy importantes para una alimentación balanceada, por eso es vital que se los incluya en las comidas escolares
- Disminuir el consumo de grasas
- El consumo excesivo de grasas puede conducir a obesidad, un problema que es cada vez más común entre los adolescentes. Se recomienda entonces disminuir las cantidades de grasas (manteca, aderezos, crema, aceite, margarina)

### 2. Las comidas en el colegio 2:

Más recomendaciones:

- Aumentar el ingreso de hierro, fibra, vitaminas y calcio
- La mitad de las necesidades de calcio deberían ser cubiertas con lácteos. Incluir entonces algo de queso o yogur / leche en cada una de las comidas.
  - Hierro: puede obtenerse de las carnes principalmente.
  - El consumo habitual de frutas y vegetales provee importantes cantidades de fibra, así como elementos traza y vitaminas (link al glosario).
- Organizar las comidas

### 3. Una almuerzo saludable en el colegio podría incluir:

- un alimento rico en proteínas: carne de vaca, pollo, pescado, huevo
  - una guarnición de vegetales o cereales
  - queso o alguna preparación con leche (salsa blanca, flan de postre) para entregar calcio
  - un postre: fruta o lácteo
  - y tanta agua como el niño quiera tomar
- Y se puede dar una entrada con vegetales si es que no se los incluye en el plato principal.

### 4. Además de una alimentación sana el niño necesita...ejercicio

No sólo una buena nutrición es importante para nuestros niños, un organismo bien equilibrado necesita también del ejercicio.

El ejercicio

- Aumenta el consumo de energía
- Fortalece los huesos
- Da tonicidad y elasticidad al cuerpo
- Previene la obesidad
- Mejora la circulación y el funcionamiento del corazón
- Mejora la capacidad respiratoria
- Disminuye la presión de la sangre

### 5. Preguntas sobre las comidas que hacen los chicos en el colegio

- ¿Está mi hijo siendo adecuadamente alimentado en el colegio?

El estar bien alimentado no depende de una sola comida. Pero si los menús que le ofrecen a su hijo en el colegio son variados, coloridos, hay presencia de frutas y vegetales y no tienen un exceso de grasas y/o azúcares seguramente que se está alimentando saludablemente.

- ¿Debo adaptar las comidas que preparo en casa a las que le sirven en el colegio?

La alimentación de los chicos – y de toda la familia – se equilibra a lo largo de toda la semana. Es una buena idea entonces saber lo que cada miembro de la familia ha comido fuera de casa y hacer que las comidas que haga en el hogar la complementen tanto en variedad como en calidad.

Un consejo: vea el menú escolar para asegurarse de que sus chicos no coman dos veces lo mismo el mismo día.

### 6. Más preguntas sobre las comidas de los niños....

- ¿Qué riesgo tienen los chicos que realizan su almuerzo en el colegio de tener desequilibrios nutricionales?

Los niños que rechazan alimentos de uno o más de los grupos principales de alimentos pueden sufrir deficiencias nutricionales. Aquellos que comen muchos dulces, chocolates, gaseosas o jugos como sustituto del almuerzo escolar, pueden sufrir algún desequilibrio.

- Si mi hijo necesita repetir el plato de comidas que le sirven en el colegio, ¿significa que no es suficiente lo que le sirven?

Por lo general, las comidas escolares están planeadas para satisfacer las necesidades de los chicos que comen de manera normal a lo largo del día. Si su hijo come porciones más grandes, esto puede significar que no está comiendo lo necesario en el desayuno. Podría darle una colación para el recreo de media mañana con el fin de equilibrar la ingesta del día.

- Mi hijo está cansado. ¿Puede que la alimentación tenga algo que ver?

Ciertamente. Las deficiencias de energía, vitaminas y minerales pueden causar fatiga. La respuesta es fácil: trate de que su hijo haga un desayuno completo cada mañana y que alimentos de cada uno de los grupos alimentarios estén presentes cada día. Y recuerde en consultar al pediatra cada vez que tenga una duda.

**2008. Todos los derechos reservados. [www.alimentosnutral.com.ar](http://www.alimentosnutral.com.ar)**