

Lunes

Puré de calabacín **2**
81 Kcal

Arroz amarillo con pesca-
do y verduras
227 Kcal

Sopa de ternera **9**
75 Kcal

Albóndigas de ternera con
arroz
331 Kcal

Puré de verduras **16**
81Kcal

Fricandó de ternera con
arroz
331 Kcal

Puré de calabaza **23**
81 Kcal

Muslos de pollo al horno
con arroz
288 Kcal

30

DIA DE CANARIAS

Martes

Sopa de pescado **3**
75 Kcal

Pollo al ajillo con papas
doradas
342 Kcal

Puré de calabacín **10**
81 Kcal

Tacos de pescado con
espirales vegetales
365 Kcal

Puré de lentejas **17**
120 Kcal

Empanadillas de atún con
pasta
456 Kcal

Sopa de ternera **24**
75 Kcal

Churros de pescado case-
ros con cous-cous
447 Kcal

Puré de calabaza **31**
81 Kcal

Croquetas de pescado
con pasta
447 Kcal

Miércoles

Puré de verduras con
judías 120 Kcal **4**

Arroz a la cubana
302 Kcal

Puré de berros **11**
81 Kcal

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

Puré de zanahorias **18**
81 Kcal

Huevos estrellados con
chistorra
302 Kcal

Puré de verduras con
judías 120Kcal **25**

Tortilla de papas con
jamón
158 Kcal

Jueves

Puré de zanahorias **5**
81 Kcal

Pescado en adobo con
papas cocidas
335 Kcal

Puré de calabaza **12**
81 Kcal

Pollo con verdura y arroz
385Kcal

Sopa de pollo **19**
75 Kcal

Pescado empanado con
pasta
342 Kcal

Puré de zanahorias **26**
81 Kcal

Paella mixta de carne con
verduras
165 Kcal

Viernes

Puré de puerro **6**
81 Kcal

Boloñesa de ternera con
pasta
379 Kcal

Puré de acelgas con
garbanzos 120 Kcal **13**

Pizza de atún
250 Kcal

Puré de espinacas **20**
81 Kcal

Pollo guisado con papas y
perejil
335 Kcal

Puré de berros **27**
81 Kcal

Ensalada de col
Pescado con papas y
mojo
285 Kcal

Ensalada mixta a diario. Selección de pan integral y blanco. Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogueño, merluza, abadejo y atún. Para el postre se alterna fruta fresca (en mayor frecuencia) con postres lácteos.

Menú supervisado por la Dra. Cristina Ruano Rodríguez. Grupo de Investigación en Nutrición Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

La alimentación en la edad infantil es uno de los factores más importante que contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños.

¿Por qué es tan importante una alimentación adecuada en la infancia?

Porque la adopción de hábitos saludables en los niños previene el sobrepeso y obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y la caries dental. Porque un niño bien alimentado posee más y mejor energía para el aprendizaje escolar y la actividad física.

Como apunta la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Iniciativa global de salud en la escuela, el centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños y niñas en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados que están instalándose en la sociedad actual.

Los menús para la población escolar deben suministrar aportes alimentarios en cantidad y calidad suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que la edad escolar es una etapa de crecimiento y desarrollo corporal. La comida del mediodía debe cubrir una tercera parte de las necesidades energéticas diarias para los diversos tramos de edad escolar. En la tabla se especifican las recomendaciones de energía diaria en Kilocalorías según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) dentro de la Estrategia NAOS

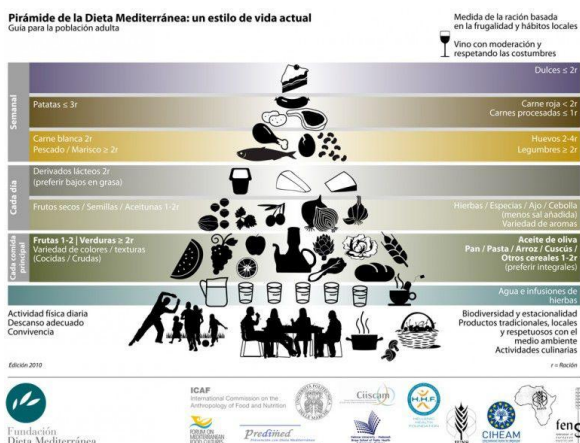
Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

| Población | Edad Años | Energía Kcal/día | 35% Energía Kcal/día |
|-----------|-----------|------------------|----------------------|
| Niños | 3-8 | 1742 | 610 |
| Niñas | 3-8 | 1642 | 575 |
| Niños | 9-13 | 2279 | 798 |
| Niñas | 9-13 | 2071 | 725 |
| Niños | 14-18 | 3152 | 1103 |
| Niñas | 14-18 | 2368 | 829 |

En el menú se presentan todos los primeros platos a base de verduras y hortalizas, con la introducción de legumbres en algunas de las elaboraciones. Estos primeros platos garantizan los aportes recomendados en micronutrientes (vitaminas y minerales). En el segundo plato se ha tenido en cuenta el equilibrio nutricional alternando alimentos fundamentalmente proteicos como carne y pescado con guarniciones a base de verduras y hortalizas (ensalada mixta a diario) y guarniciones a base de papas, pasta y arroz. Para el postre se alterna fruta fresca (en mayor frecuencia) con postres lácteos.

Para el diseño del menú y la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos nos hemos basado en las recomendaciones de Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) dentro de la Estrategia NAOS y en la Pirámide de la Alimentación Saludable de la Fundación de Dieta Mediterránea en su edición 2010 y en Pirámide de la Alimentación Saludable Infantil de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2007).

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual
Guía para la población adulta



Dra. Cristina Ruano Rodríguez
Grupo de Investigación en Nutrición
Instituto Universitario de Investigaciones
Biomédicas y Sanitarias (IUIBS)
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
GyD Asesoría Sanitaria