

**COMPLEMENTACIÓN DEL MENÚ ESCOLAR:
Desayuno, almuerzo, merienda**

Se recomienda que entre el DESAYUNO y el ALMUERZO se aporte el 25 % de las necesidades diarias de energía y que se consuman alimentos como:

LÁCTEOS: leche, yogur, queso...

CEREALES: pan, cereales, tostadas...

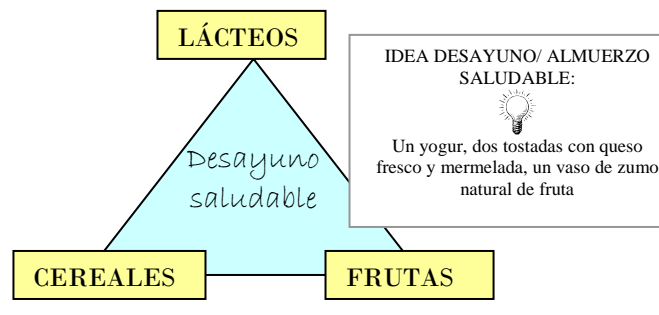
FRUTA: fruta, zumo...

Es importante dedicar al desayuno entre 15 y 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, en familia y ambiente relajado.

La MERIENDA no debe ser excesiva alrededor de un 10% de la energía consumida diaria, para que se mantenga el apetito a la hora de la cena.

Se recomienda consumir alimentos como:

FRUTA, ZUMO, LECHE, YOGUR, BOCADILLO



**CONSEJOS NUTRICIONALES (Fomento de hábitos saludables)
¿Son necesarios los alimentos enriquecidos, funcionales?**

Según la mayoría de especialistas y profesionales de la salud, la ingestión de una dieta equilibrada y variada en los diferentes grupos básicos de alimentos (lácteos, cereales, carnes, verduras, frutas y grasas) aportaría todos y cada uno de los nutrientes esenciales en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades nutritivas. Por lo tanto, el consumo de alimentos enriquecidos no parece estar justificado. Sin embargo, nos podríamos hacer la siguiente pregunta: ¿Quién sigue una dieta equilibrada y variada?

Podemos afirmar que existe un elevado número de circunstancias que están comprometidas con el seguimiento de una dieta variada y equilibrada por lo que la utilización de alimentos enriquecidos puede tener justificación, aunque sin olvidar que la mejor solución a muchos de estos problemas es la de tratar de adquirir unos hábitos alimentarios más saludables.

Los probióticos y prebióticos se incluyen en el concepto de alimentos funcionales. Con este término se designa a los alimentos que, además de destacar por sus cualidades nutricionales, aportan beneficios adicionales para la salud.

PROBIÓTICOS: Un alimento probiótico es aquel que contiene microorganismo vivos que, al ser ingeridos en cantidades suficientes, ejercen un efecto positivo en la salud. Así algunos probióticos aseguran favorecer la regeneración de la flora intestinal beneficiosa y otros parece que podrían presentar la capacidad potencial de estimular las defensas naturales del organismo.

En la actualidad, los únicos alimentos probióticos que hay en el mercado son:

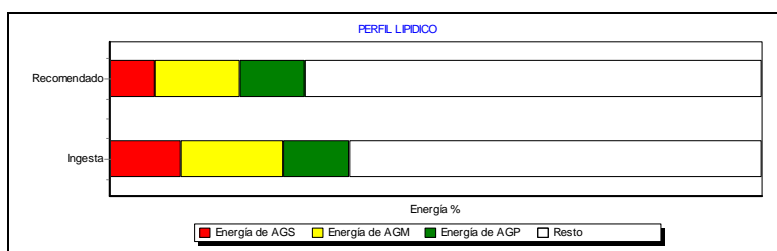
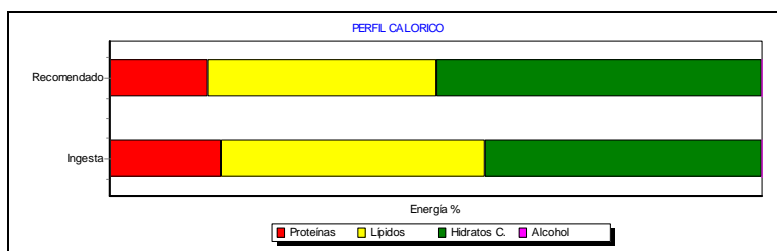
- los yogures: se llama así a la leche fermentada con las bacterias lácticas.
- otras leches fermentadas: productos similares en aspecto al yogur, sólo que fermentados con otro tipo de bacterias.
- bebidas que contienen, además de zumo, leche fermentada y cultivos de bacterias.

PREBIÓTICOS: Junto al término probiótico, ha aparecido recientemente el término prebiótico que designa a "aquel ingrediente alimenticio no digerible, que tiene la propiedad potencial de mejorar la salud al promover el crecimiento selectivo de bacterias intestinales beneficiosas". En esta categoría de alimentos prebióticos se encuentran la fibra alimenticia. Según las recomendaciones actuales, una ingesta óptima de fibra en adultos estaría entre los 25 y 30 gramos/ día. Sin embargo los diferentes estudios muestran que las sociedades occidentales distan mucho de estas cifras, estimándose la ingesta media de la población española en unos 15-18 gramos/ día. Por lo tanto el consumo de alimentos enriquecidos con fibra parece estar justificado. Ahora bien, los productos enriquecidos con fibra no deberían sustituir a una dieta equilibrada y variada, que nos permite consumir la fibra en sus envases originales: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos

**VALORACIÓN NUTRICIONAL: MENÚ ESCOLAR. ABRIL 2009
C. P. EXPLORADOR ANDRÉS**

Este menú ha sido revisado y valorado por el departamento de Nutrición de IRCO SL

VALORACIÓN NUTRICIONAL CUANTITATIVA	
Energía (kcal)	888
Proteína (g)	38,8
Hidratos de C (g)	87,4
Fibra dietética (g)	10,5
Grasa total (g)	40,1
AGS (g)	10,8
AGM (g)	15,6
AGP (g)	10,1
AGP/AGS	0,94
[AGP+AGM]/AGS	2,4
Colesterol (mg)	165
Calcio (mg)	281
Hierro (mg)	6,4
Vit. A: Eq. Retinol (µg)	504
Vitamina D (µg)	0,47



Menú modificado a petición del centro