



# **INFORME NUTRICIONAL ESCUELA INFANTIL ELISA RUIZ**

SEPTIEMBRE 2014

- IRENE DEL RÍO-HORTEGA BESGA
- N° COLEGIADA CV00191

### Día 30

- *Sopa de ternera con maravilla*: equilibrado como primer plato por su contenido en pasta, carne, verduras y hortalizas.
- *Queso fresco con ensalada*: cubre el aporte nutricional como segundo plato.

Las recomendaciones mensuales del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad proponen que las raciones mensuales de una alimentación variada y equilibrada en la edad escolar sean las siguientes:

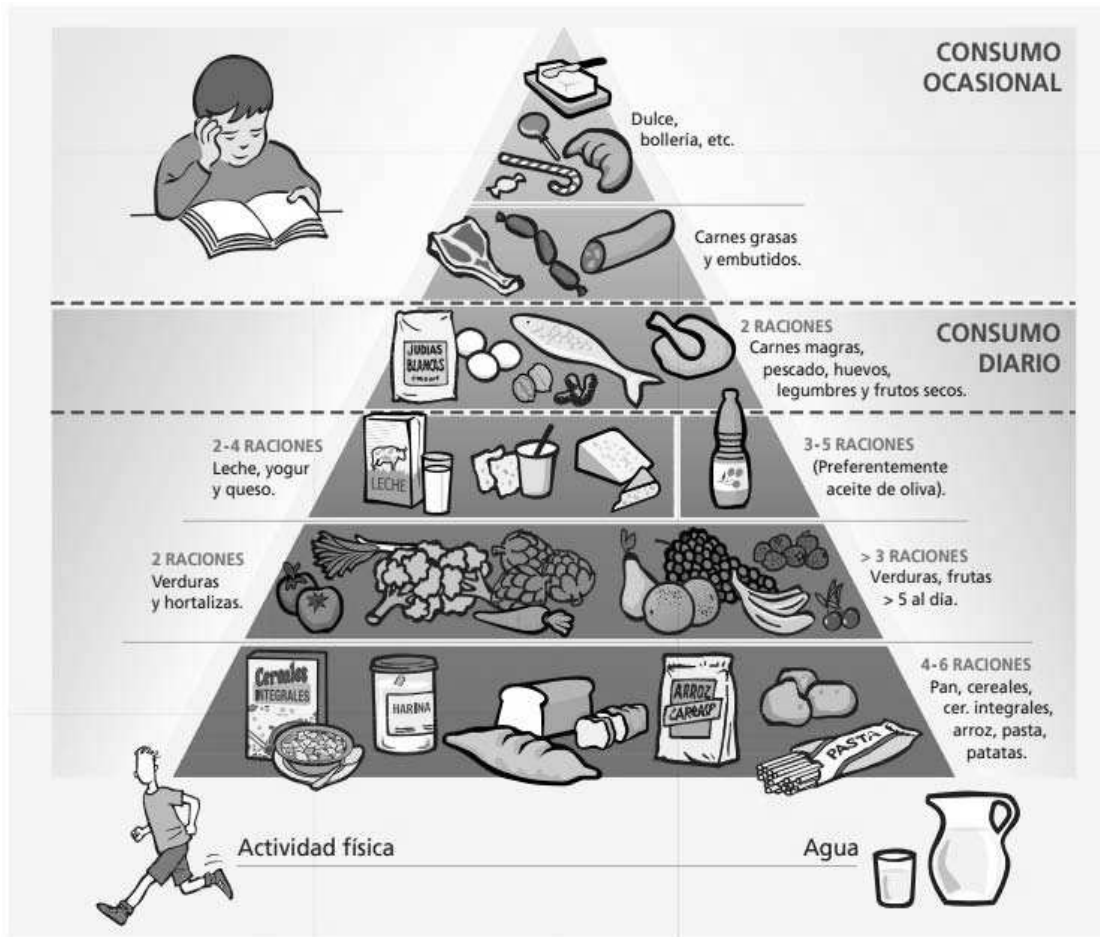
<b>Verduras</b>	<b>1-2 veces/semana</b>
<b>Patata</b>	<b>1-2 veces/semana</b>
<b>Pasta-arroz</b>	<b>6-8 raciones/mes</b>
<b>Legumbres</b>	<b>6-8 raciones variadas/mes</b>
<b>Carne y pescado</b>	<b>7 raciones / mes</b>
<b>Huevos</b>	<b>3-7 raciones/mes</b>
<b>Leche y derivados</b>	<b>Mínimo 10 raciones/mes</b>
<b>Frutas</b>	<b>4 raciones/semana</b>

Siguiendo estas directrices, podemos concluir que el menú se adecúa a los requerimientos nutricionales necesarios en la población infantil, valorándose también la ingesta de lácteos y fruta diaria, así como las raciones de pan que complementan el menú.

En cuanto al aporte de vitaminas, minerales y fibra cabe destacar la utilización de verduras frescas en todos los platos, ofreciendo éstas un aporte mayor que las verduras congeladas.

Los procesos culinarios utilizados son artesanales, preparando los platos en la propia cocina del centro y siguiendo los usos de la cocina mediterránea, esto es, asados, hervidos, y en menos medida fritos. Aun así, para los alimentos que se presentan fritos se utiliza preferentemente aceite de oliva. No se utiliza ningún tipo de conservante ya que todas las comidas se hacen diariamente y la dosis de sal empleada se reduce a la mínima considerada para cada elaboración.

No obstante, es muy importante que la familia complemente la comida del mediodía de la escuela con el resto de las ingestas diarias, de acuerdo con los criterios de una alimentación saludable.



*Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).*

**“APRENDER A COMER ES APRENDER A CRECER”**