

A young girl with dark hair and a red bow, wearing a red and white checkered dress, is standing on a wooden floor and reaching up to a wooden shelf. The shelf is filled with various fruits, including apples, oranges, and grapes. The background is a plain, light-colored wall.

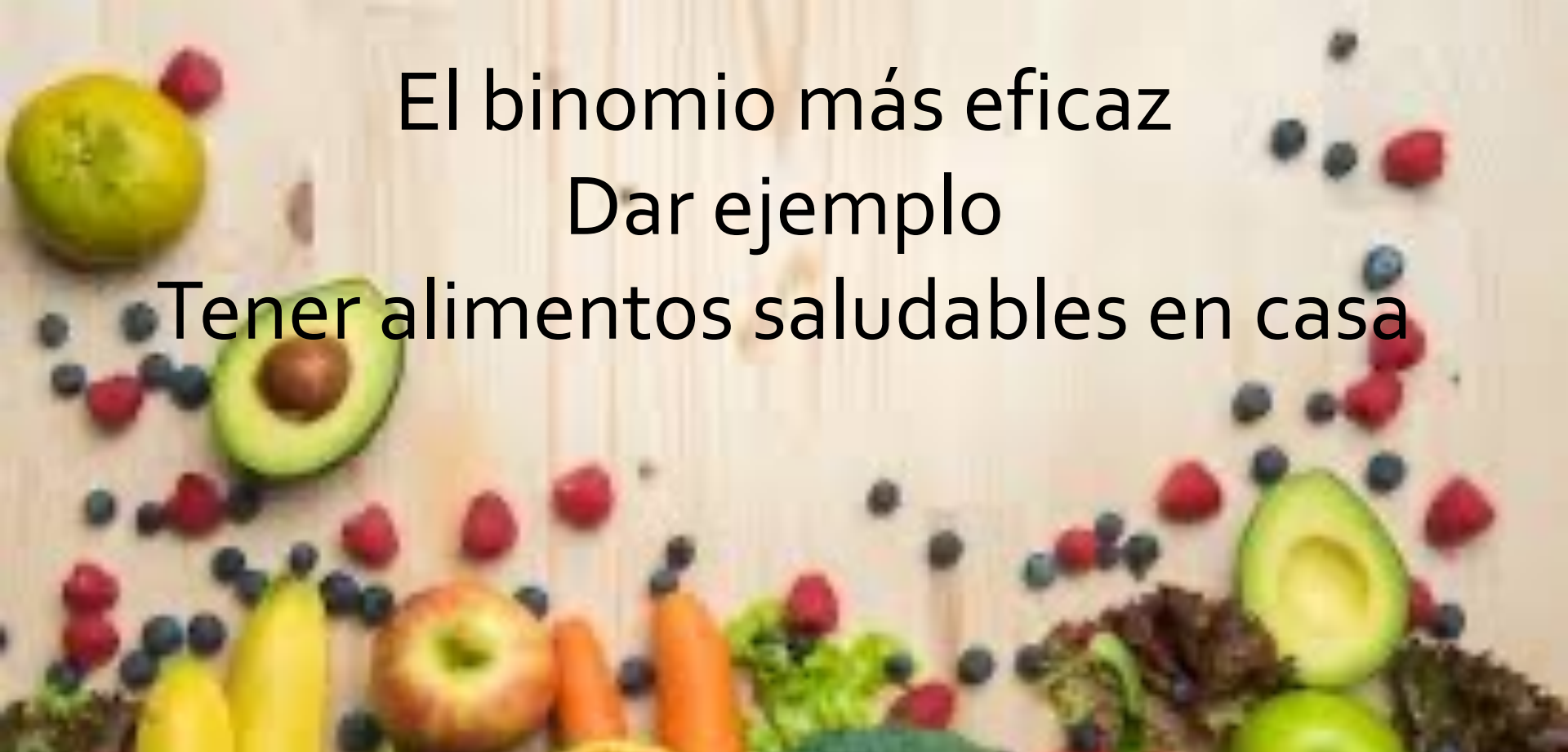
Estrategias para una alimentación familiar saludable

María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista Col IB0005
info@mariacolomernutricion.com

FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADAS

Grupos de Alimentos en comedor escolar		Frecuencia semanal
Primeros Platos	Arroz (integrales)	1
	Pasta* (integrales)	1
	<u>Legumbres (6 al mes)</u>	1-2
	Hortalizas, verduras, patatas	1-2
Segundos Platos	Carnes (blancas y magras) (procesados cárnicos max 4/ mes)	1-3
	<u>Pescados (6 al mes)</u> (alternar azul)	1-3
	Huevos	1-2
Guarniciones	Ensaladas variadas	3-4
	Otras guarniciones (patatas, legumbres, hortalizas)	1-2
Postres	<u>Frutas frescas y de temporada</u>	4-5
	Otros postres (preferentemente yogur)	0-1

- *No se incluyen pizzas. Salvo excepciones, son consideradas platos precocinados.*
- *Frituras: máximo 2 a la semana.*
- *Precocinados: máximo 3 al mes.*
- *AOV (Aceite Oliva Virgen), preferentemente Extra (AOVE) para aliñar y AO o AGAO para cocinar.*



El binomio más eficaz Dar ejemplo Tener alimentos saludables en casa

PAPEL DE LA FAMILIA

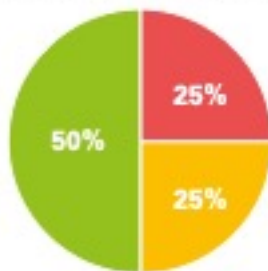
Un niño que se queda a comer en el colegio realiza 176 ingestas de las 1825 que hace al cabo del año.

En el colegio no se puede hacer lo que no se hace en casa.

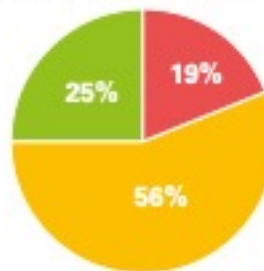
¿Cómo? El método del plato saludable



¿Qué recomiendan los expertos?



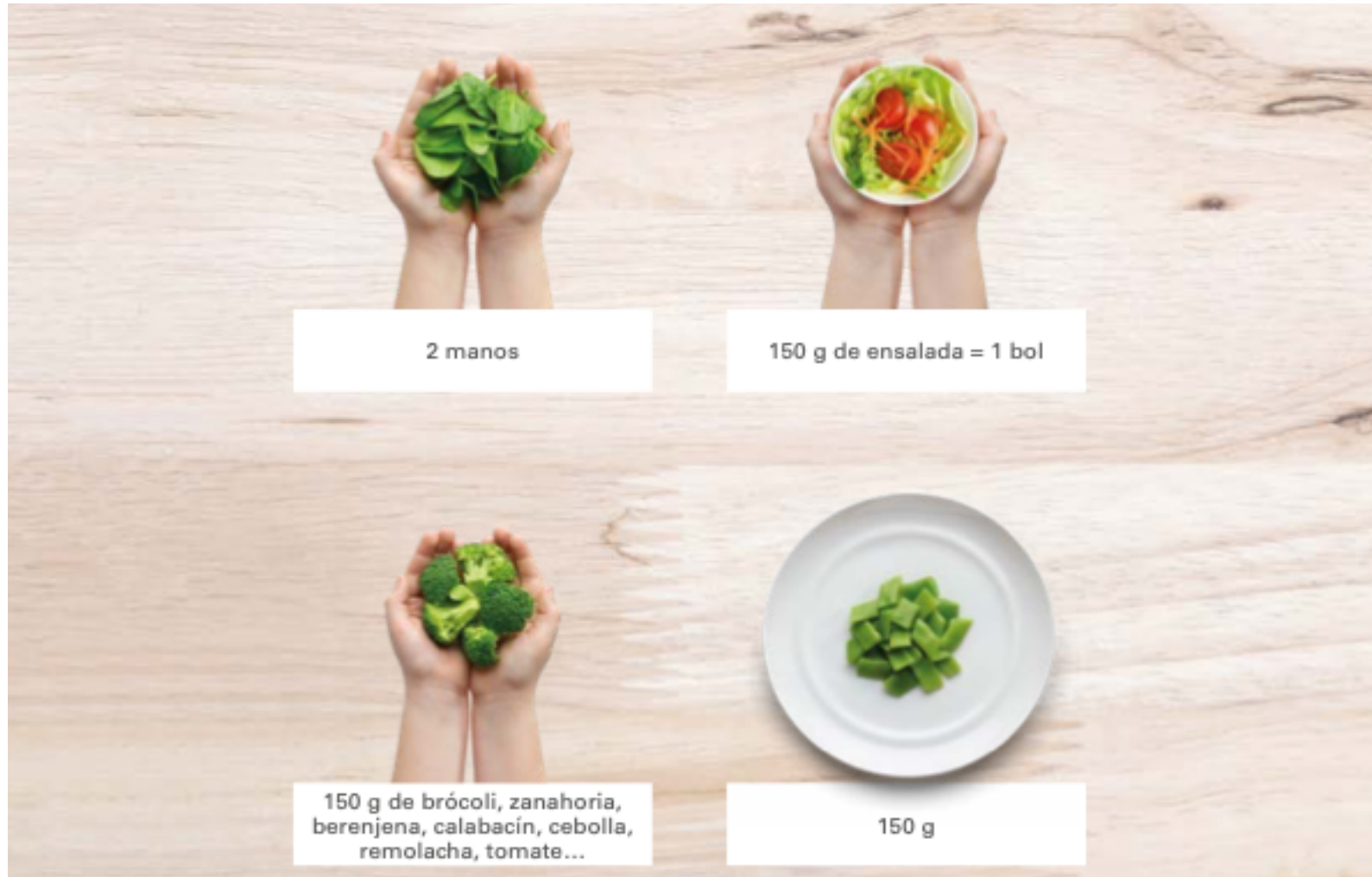
¿Cuál es la realidad?



- Verduras y hortalizas
- Cereales integrales y tubérculos
- Carnes, pescados y huevos

¿Cuánto? El método de la mano

El tamaño de la mano nos orienta sobre la cantidad adecuada y nos ayuda a adaptarla a cada pequeño comensal.



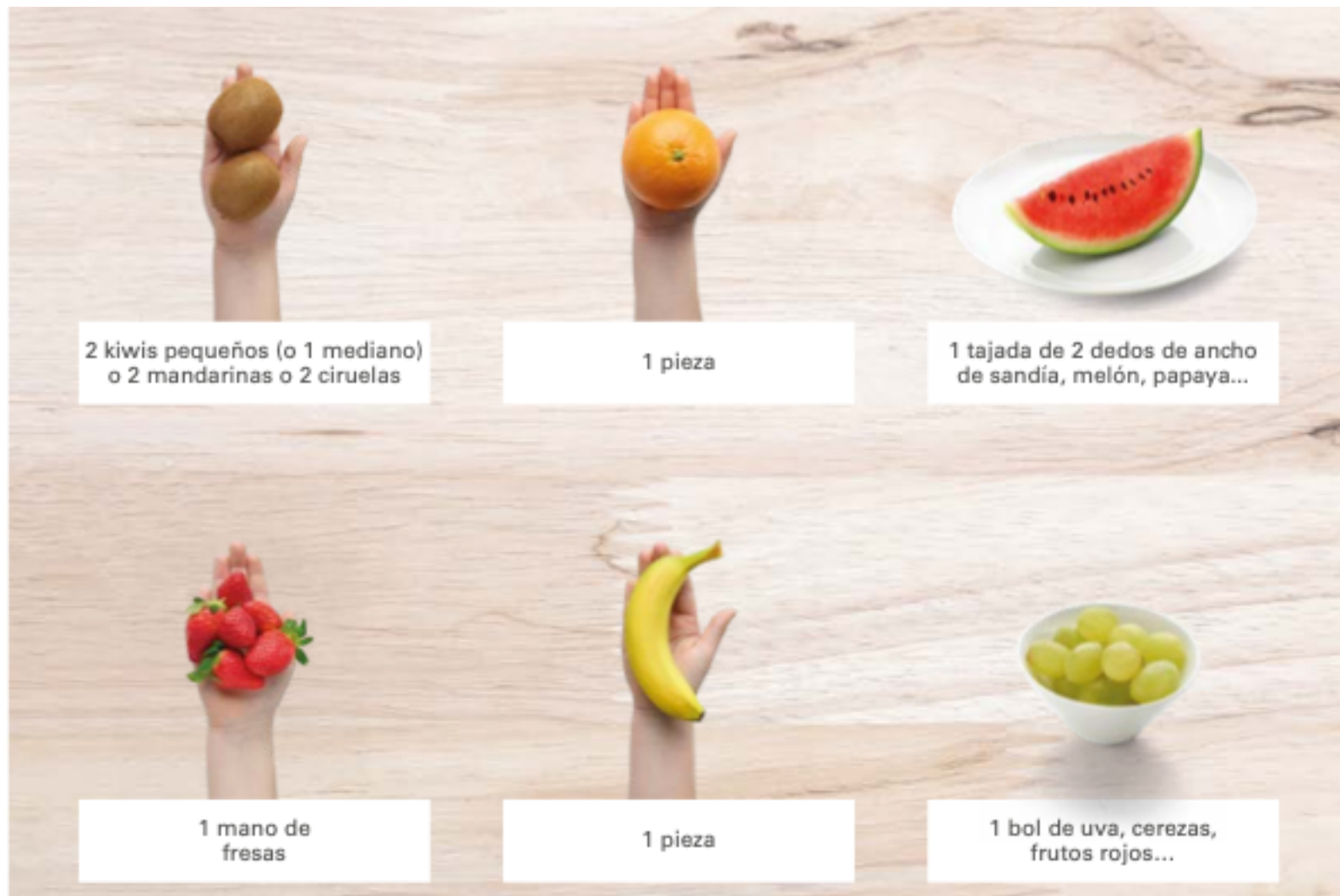
El método de la mano



El método de la mano

	Pasta	Arroz, cuscús, quínoa	Legumbres
de 3 a 6 años	 7 cucharadas soperas en cocido = 50 g en crudo	 7 cucharadas soperas en cocido = 50 g en crudo	 5 cucharadas soperas en cocido = 30 g en crudo
de 7 a 12 años	 10 cucharadas soperas en cocido = 70 g en crudo	 10 cucharadas soperas en cocido = 70 g en crudo	 10 cucharadas soperas en cocido = 60 g en crudo

El método de la mano



¿Cuántas raciones al día?

Verduras



**2 o más
raciones al día**

Consume verduras y hortalizas variadas y de todos los colores.

Al menos una de las raciones que comas al día debería ser cruda.

Frutas



**3 o más
raciones al día**

Es recomendable que la fruta sea el postre de preferencia.

Cereales y tubérculos



4-6 raciones al día

Prioriza el consumo de cereales integrales, como el arroz integral, quinoa, pan integral, etc.

El pan puede formar parte del plato, pero también puede comerse como acompañamiento del mismo.

Carnes, pescados, huevos y legumbres



2 raciones al día

Las legumbres y el pescado son parte fundamental de la dieta mediterránea y deberíamos consumirlos, mínimo, 3 veces por semana.

Los niños deberían evitar los pescados de gran tamaño como el pez espada o el atún rojo, por su contenido en metales pesados.

¿Cómo organizar la comida familiar?

- 10 Ingestas
- Hortalizas + Cereales o Tubérculos + Proteína
- Los viernes son un día relajado, aprovechad para preparaciones tipo pizza, pa amb oli, quesadillas, tortillas mexicanas, cena japonesa, ...
- En el cole: 1 día huevo, 2 días carne, 2 días pescado. Son muy pocos los colegios donde la legumbre se ofrece como plato principal con una ensalada o crema de entrante (pero empieza a haber centros).
- Por lo tanto, en las cenas de lunes a jueves podemos tener en cuenta:
 - Huevos – fácil y nos sirve para que tomen verduras: calabacín, coliflor, espinacas – podemos mezclarlo con patata –
 - Pescados – podemos hacer hamburguesas de pescado, tener en cuenta calamares fresco o congelado caldosos, rebozados con harina de garbanzos que queda más crujiente
 - Legumbres – se puede cenar legumbre sin problema, en guiso, en forma de croquetas, falafel, hamburguesa o espirales hechas con harina 100% de legumbre.
- Los adultos, para que podamos compartir las cenas con los peques, nos tenemos que organizar la comida.

Ejemplo de comidas de mediodía para la familia y así poder cenar todos el mismo plato

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Siempre se puede acompañar con una ensalada de entrante				
Ensalada Guiso de Lentejas con Verduras y Patata	Salteado de Verduras con Arroz integral y pollo con comino o Bullit	Cuscús con garbanzos y espinacas al curry	Patatas aliñadas con huevo cocido, pimentón y aceitunas negras y Ensalada	Salteado de tiras de puerros, zanahoria, calabacín, tomate cherry merluza y pasta integral
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, pimientos, tomate, zanahoria y acelgas)	ARROZ DE PESCADO (ajo, perejil, cebolla, cebolleta, tomate, sal, pimentón, pescado de roca, azafrán)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y GARBANZOS	SOPA DE CALDO DE CARNE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, apio, nabo, tomate, laurel, pollo)	ESPIRALS INTEGRALES A LA PIAZZOLA (cebolla, zanahoria, tomate y aceitunas negras)
MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	POLLO ASADO AL LIMÓN (pimienta, romero, limón)	ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y morcillo de ternera)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	LIMANDA A LA ANDALUZA (harina de trigo)
ENSALADA VARIADA c/ MAÍZ	PATATAS FRITAS	VERDURAS (cebolla, zanahoria, guisantes y tomate) Y PATATA	ENSALADA VARIADA c/ ATÚN	ENSALADA VARIADA c/ MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Bacalao al horno con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y lenguado rebozado / Fruta	Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y patata / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta

El plato saludable



El plato saludable



El plato saludable



El plato saludable



El plato saludable



El plato saludable



El plato saludable



El plato saludable



Recursos para ingredientes menos favoritos

Falafel

400g garbanzos

½ cebolleta

2 dientes de ajo

1 cp comino molido

1 cayena sin semillas en trocitos

Perejil

Cilantro

Sal

2 huevos

Pan rallado

Aceite de oliva

Salsa de yogur:

1 yogur griego sin azúcar

½ cebolleta

Zumo de ½ lima

Sal

Menta



Croquetas, falafel o hamburguesas vegetales:

Sofreír si es necesario

Mezclar ingredientes

Dejar reposar la mezcla en frío 30 min

Freír u hornear

Recursos para ingredientes menos favoritos

Tortita de berenjena y queso

1 berenjena
1 cebolla
1 ajo
100g de queso rallado
100g de pan rallado
Sal, pimienta, perejil



Tortita de brócoli

350g brócoli
Leche
50g harina de trigo
75g queso rallado
1 ajo
1 huevo
Sal, pimienta



Recursos para ingredientes menos favoritos

Raolas o buñuelos de vegetales o de pescado (espinacas, acelgas, escarola, bacalao)

3 huevos

1 cucharada de harina

250 acelgas o espinacas frescas escaldadas 1 min.

Ajo y perejil picado

Sal y AOVE



Pastel de Merluza

400g de merluza

3 puerros

AOVE

125 Nata líquida

50g queso

3 huevos

Sal, perejil

Queso



Recursos para ingredientes menos favoritos



Espirales de lenteja con la salsa o salteado que os gusten en casa



El desayuno



Leche o Bebida
vegetal sin
azúcar añadido
o Yogures o
quesos



Pan moreno o
integral o
cereales
integrales sin
azúcar añadido



Aceite de Oliva
Virgen Extra
(AOVE)
Tapenade
Frutos Secos
crudos o
tostados sin sal
Aguacate



Fruta fresca y/o
hortalizas
Si es un zumo
natural (100 ml)

Desayunos y Meriendas

Leche o bebida vegetal si hay intolerancia, con cacao opcional (valorar cantidad e ir reduciéndola)

Yogur natural o sustitutos vegetales.

Pan moreno o integral con AOVE.

Copos de cereales sin azúcar – avena, arroz, maíz,...

Mueslis caseros: cereales sin azucarar, fruta seca y frutos secos picados, canela, limón rallado.

Para añadir al pan: tomate, aguacate, hummus, atún, queso fresco,...

¡HAY VIDA MÁS ALLÁ DE LOS EMBUTIDOS!

Fruta seca – pasas, dátiles, orejones.

Pequeños bocadillos de pan integral en meriendas, pensad también en vegetales como: aguacate, aceitunas, tomate, hummus o atún, salmón ...

Fruta fresca o seca – fácil de llevar y tomar: uvas con queso, tomate cherry con queso, orejones y nueces, ... (los frutos secos crudos o tostados sin sal)

Frutos secos crudos o tostados sin sal – almendras, nueces, avellanas, ...-

Desayunos y meriendas

LUNES

Tomate y Atún

MARTES

Cherry y hummus

MIÉRCOLES

Queso crema, nueces y pasas

JUEVES

Cherry y tapenade

VIERNES

Crema de cacahuete, plátano y canela



Desayunos y meriendas

Fruta deshidratada

Fruta seca

Frutos secos de cáscara

Cereales integrales



Desayunos y meriendas

Hummus tradicional: 400g garbanzos cocidos (160g crudos), 1 ajo, zumo de ½ limón, 1 cp comino, 1 cp tahini, sal yodada, AOVE y triturar. Pimentón dulce.

Hummus de brócoli y almendras: 1 brócoli cocido, ½ bote de garbanzos, ½ taza de almendras crudas remojadas, 1 cp comino, 1 cp tahini, 2 cp agua de cocción, sal yodada, AOVE y triturar.



Hummus de alubia blanca y cúrcuma: 400g alubia blanca cocida (160g cruda), 1 ajo, 1 cp cúrcuma, 1cp tahini, sal yodada, canela, AOVE y triturar. Pimentón dulce, sésamo tostadoAlubias curcuma

Hummus de lenteja y curry: 1 bote pequeño de lentejas (, 1 cp tahini, 1 pizca de curry, sal yodada, AOVE y triturar.



Desayunos y meriendas



Crema de cacahuete, plátano y canela:
cacahuete crudo, poner en agua, secar, tostar en sartén sin aceite, enfriar y triturar. En bote, boca abajo, en nevera.

Chocolate negro, naranja y almendra molida:
Rallar chocolate, piel de naranja, almendra molida y AOVE. En pan tostado para que derrita un poco.



Estar informados para tomar decisiones





90%



(Dar ejemplo + Tener alimentos saludables) ^h