



Alimentación saludable del cole a casa

Natalia Hospido
Dietista-Nutricionista
NºCol GA00110



- Graduada en Nutrición Humana y Dietética. USC. 2017.
- Licenciada en Farmacia. USC. 2005.



ÍNDICE

- 1.** SITUACIÓN ACTUAL
- 2.** BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:
 - GRUPOS DE ALIMENTOS
 - PLATO SALUDABLE
- 3.** PLANIFICACIÓN CENTRO
- 4.** CONSUMO DE PRODUCTO LOCAL Y DE TEMPORADA



SITUACIÓN ACTUAL

Consecuencias de la obesidad infantil

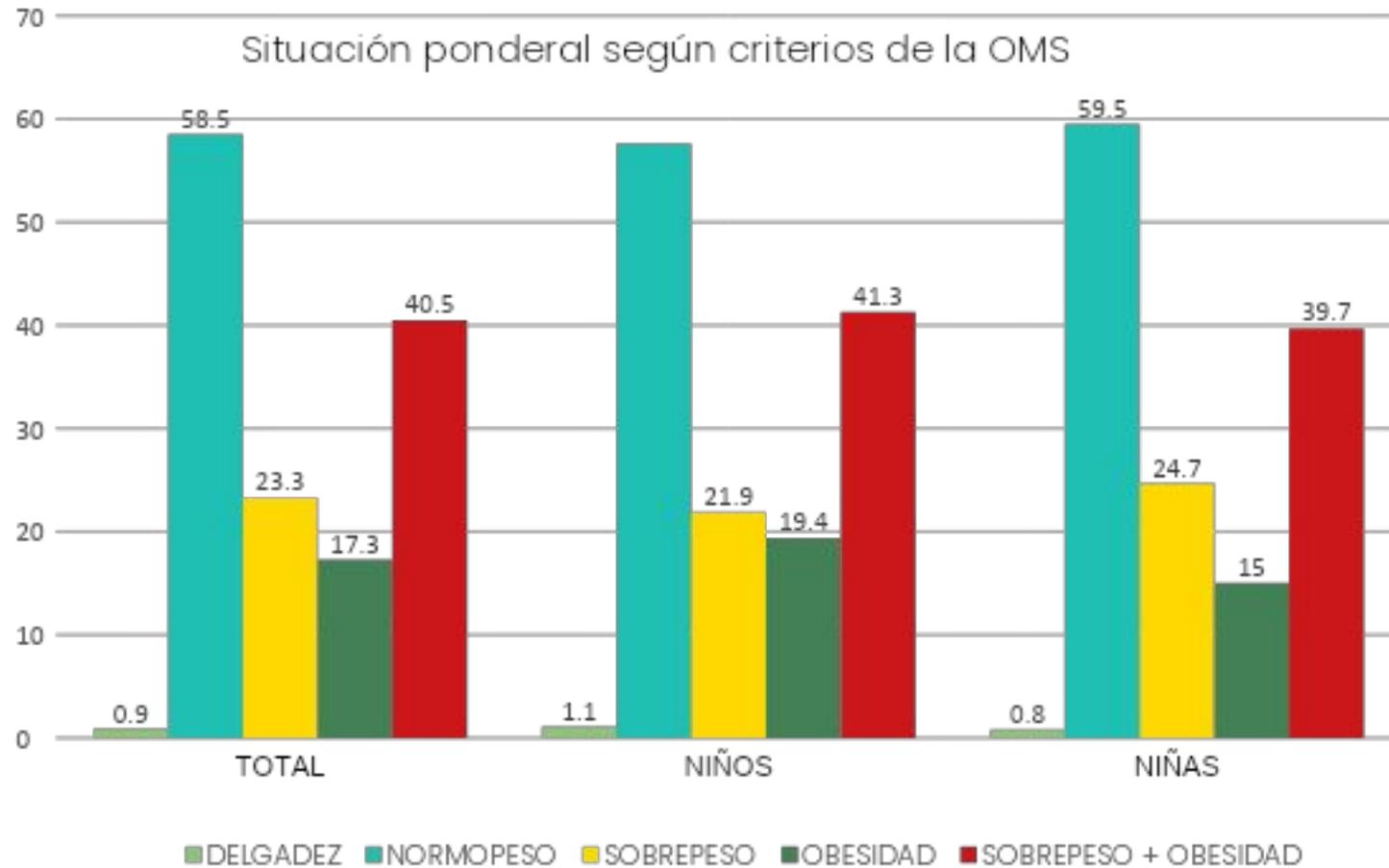
Los niños obesos tienen más probabilidades de desarrollar una serie de problemas de salud en la edad adulta. Entre ellos:

- cardiopatías;
- resistencia a la insulina (con frecuencia es un signo temprano de diabetes inminente);
- trastornos osteomusculares (especialmente artrosis, una enfermedad degenerativa muy discapacitante que afecta las articulaciones);
- algunos tipos de cáncer (endometrio, mama y colon);
- discapacidad.

*OMS, Organización Mundial de la Salud



SITUACIÓN ACTUAL



*Estudio Aladino. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2019



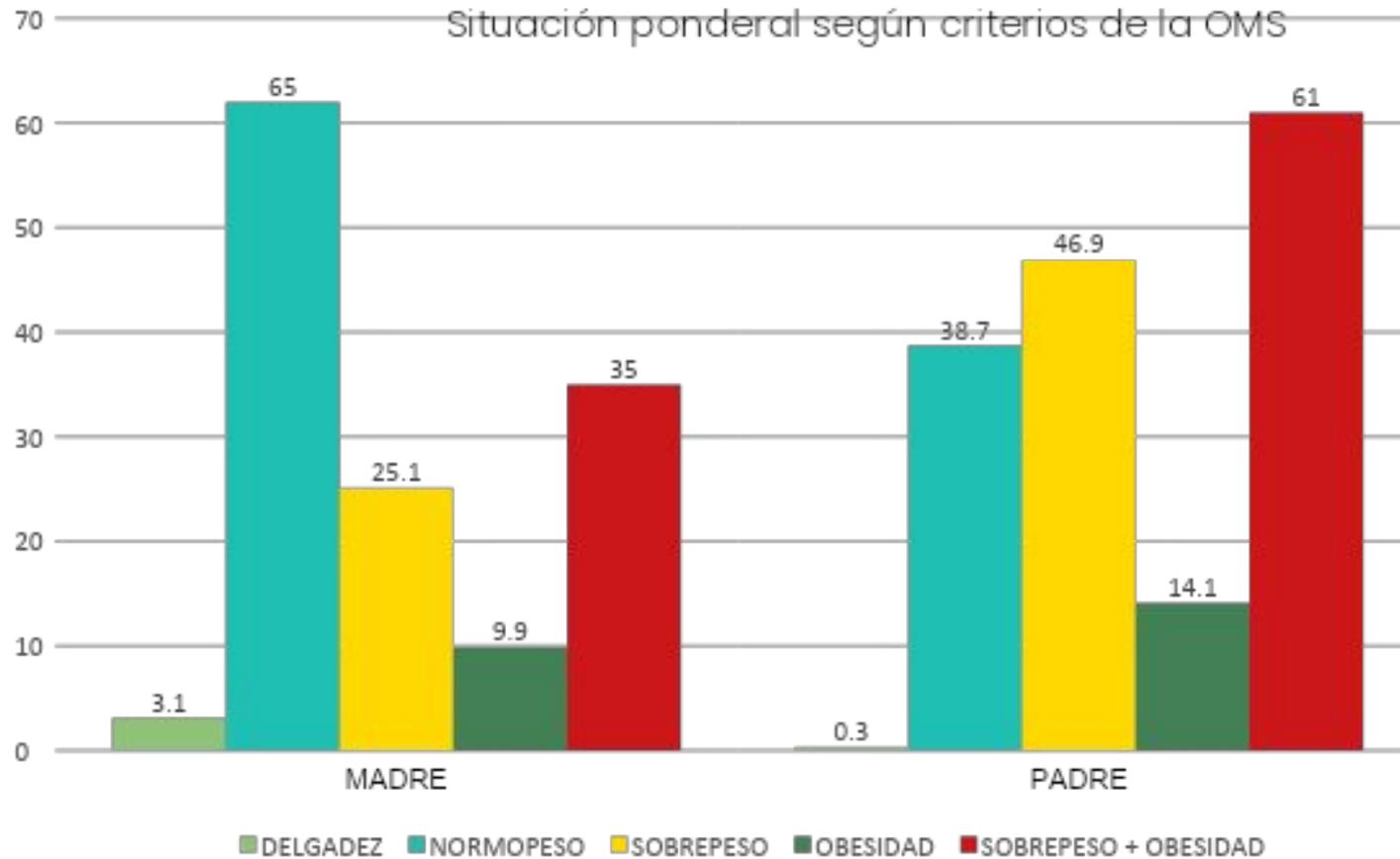
SITUACIÓN ACTUAL

	NIÑOS	NIÑAS
SOBREPESO	21,9%	24,7%
SOBREPESO Y OBESIDAD	41,3%	39,7%

*Estudio Aladino. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2019



SITUACIÓN ACTUAL



*Estudio Aladino. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2019



SITUACIÓN ACTUAL

Figura 4. Alimentos incluidos en el desayuno del escolar el día del estudio



*Estudio Aladino. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España. 2019

BASE DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Rede ECOCOMEDORES

MEJOR PRODUCTO DE TEMPORADA E PROXIMIDADE

VERDURAS E FROITAS DE TEMPADA, DIFERENTES CORES E VARIADAS

PROTEÍNAS: LEGUMES, PESES, MARISCOS, CARNES E OVOS

HIDRATOS DE CARBONO: MAÍZ, PATATA, ARROZ, PAN E LEGUMES

O prato saudable!

50% FROITA E VERDURAS 25% PROTEÍNAS 25% HIDRATOS DE CARBONO

Rede ECOCOMEDORES

MEJOR PRODUCTO DE TEMPORADA E PROXIMIDADE

PRIMAVERA

EN PRIMAVERA: ACELGA, BROCOLI, CEBOLAS, CENOURA, COLEFLOR, ESPINACA, FABA, LETUGA, PORRÃO, BETORRACA, REPOLLO E VERZA

VERÁN

EN VERÁN: ACELGA, ALHO TENDRO, BERBERKEA, BROCOLI, CABAÇA, CEBOLA CHATA, CENOURA, CENOURADO, COLEFLOR, ESPINACA, FABA, FENÓL, VERDE, LETUGA, PEPINETO ITALIANO, PEPINETO ROMÁN, PEPINETO PIRINHO, PORRÃO, BETORRACA, REPOLLO, THAIQUOI, TOPINOTE E VERZA

OUTONO

EN OUTONO: ACELGA, ALHO TENDRO, BERBERKEA, BROCOLI, CENOURA, CABAÇA, CEBOLA CHATA, CENOURA, COLEFLOR, ESPINACA, FABA, FENÓL, VERDE, LETUGA, PEPINETO ITALIANO, PORRÃO, BETORRACA, REPOLLO, TOPINOTE E VERZA

INVERNO

EN INVERNO: ACELGA, BROCOLI, CABAÇA, CEBOLA CHATA, CENOURA, COLEFLOR, ESPINACA, FABA, COLEFLORADO, LETUGA, PEPINETO ITALIANO, PORRÃO, BETORRACA, REPOLLO E VERZA

Os produtos mellores no seu tempo!



LOS GRUPOS DE ALIMENTOS



NUTRICOLES – www.nutricoles.com



LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

1. ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS

- DE ORIGEN ANIMAL Y DE ORIGEN VEGETAL



PROTEÍNAS

ORIGEN ANIMAL



PROTEÍNAS

ORIGEN ANIMAL

HUEVOS

PESCADOS

MARISCOS

CARNES

LÁCTEOS



PROTEÍNAS

ORIGEN ANIMAL

HUEVOS

PESCADOS

MARISCOS

CARNES

LÁCTEOS

NUTRICOLES

WWW.NUTRICOLES.COM

**Escoge preferentemente
lácteos enteros**

Leche:



Postres:

Yogur, kéfir, cuajada,..



Sin azúcar ni edulcorantes

Quesos:

Fresco, fresco batido,
mozzarella, semicurado,
requesón, curado, azul,...



Cuidado con la cantidad de sal

**TIPOS DE
LÁCTEOS**

PROTEÍNAS

ORIGEN ANIMAL

HUEVOS

PESCADOS

MARISCOS

CARNES

LÁCTEOS

ORIGEN VEGETAL



PROTEÍNAS

ORIGEN ANIMAL

HUEVOS

PESCADOS

MARISCOS

CARNES

LÁCTEOS

ORIGEN VEGETAL

LEGUMBRES

FRUTOS
SECOS

SEMILLAS

PROTEÍNAS

NUTRICOLES

WWW.NUTRICOLES.COM

Secas: alubias (blancas, canela, negras, carillas, rojas, pintas, verdinas), garbanzos, lentejas (castellana, pardina, rojas, beluga), altramuces, cacahuetes, soja, azukis



TIPOS DE LEGUMBRES

NUTRICOLES

WWW.NUTRICOLES.COM

Derivados de la soja:
heura, tempeh,
texturizada o tofu



Otros derivados:
pastas o harinas



Frescas: edamame,
habas o guisantes



TIPOS DE LEGUMBRES



LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

1. ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS

- DE ORIGEN ANIMAL Y DE ORIGEN VEGETAL

2. ALIMENTOS QUE APORTAN HC

- CEREALES Y TUBÉRCULOS



CEREALES

NUTRICOLES

WWW.NUTRICOLES.COM

**Escoge preferentemente
productos integrales**

Cereales: avena, arroz, cebada, centeno, espelta, kamut, maíz, mijo, trigo.



Pseudo-cereales: amaranto, quinoa, trigo sarraceno.



**TIPOS DE
CEREALES**



CEREALES

NUTRICOLES

WWW.NUTRICOLES.COM

**Escoge preferentemente
productos integrales**

Cereales: avena, arroz, cebada, centeno, espelta, kamut, maíz, mijo, trigo.



Pseudo-cereales: amaranto, quinoa, trigo sarraceno.



**TIPOS DE
CEREALES**

NUTRICOLES

WWW.NUTRICOLES.COM

Derivados: bulgur y cuscús



Otros derivados:

- Bebidas: arroz, avena
- Cereales hinchados: arroz, espelta, mijo, quinoa, trigo
- Copos: avena, espelta, maíz
- Harinas: avena, arroz, centeno, espelta, kamut, maíz, trigo
- Pastas: arroz, centeno, espelta, maíz, trigo, trigo sarraceno

**DERIVADOS
DE CEREALES**

TUBÉRCULOS

- PATATA
- BONIATO O BATATA
- YUCA O TAPIOCA



LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

1. ALIMENTOS QUE APORTAN PROTEÍNAS

- DE ORIGEN ANIMAL Y DE ORIGEN VEGETAL

2. ALIMENTOS QUE APORTAN HC

- CEREALES Y TUBÉRCULOS

3. VEGETALES

- FRUTAS, VERDURAS, HORTALIZAS



FRUTA

Fresa

Arándanos

Frambuesa

Cerezas

Granada

Caqui

Melocotón

Albaricoque

Nectarina

Manzana

Naranja

Sandía

Melón

Ciruela

Chirimoya

Moras

Plátano

Mandarina

Uvas

Mango

Kiwi

Pera



VEGETALES

VERDURAS

Lechuga	Repollo
Espinacas	Endibias
Canónigos	Escarola
Acelga	Coliflor
Berza	Brócoli
Grelos	Romanesco
Rúcula	

HORTALIZAS

Zanahoria	Tomate
Calabaza	Judías
Calabacín	Pimiento
Berenjena	Espárragos
Cebolla	Setas
Puerro	Rábanos
Remolacha	



**PRIORIZAR ALIMENTOS DE
CERCANÍA Y DE TEMPORADA**

EL PLATO SALUDABLE

Rede ECOCOMEDORES

MELLOR PRODUTO DE TEMPORADA E PROXIMIDADE

VERDURAS E FROITAS DE TEMPORADA, DIFERENTES CORES E VARIADAS

HIDRATOS DE CARBONO: ARROZ, PASTA, PÃO, MIL, LEGUMES

PROTEÍNAS: CARNE, PEIXE, OVO, LACTÍCEOS

LEGUMES, PEAZES, MARISCOS, CARNES E OVOS

O prato saudable!

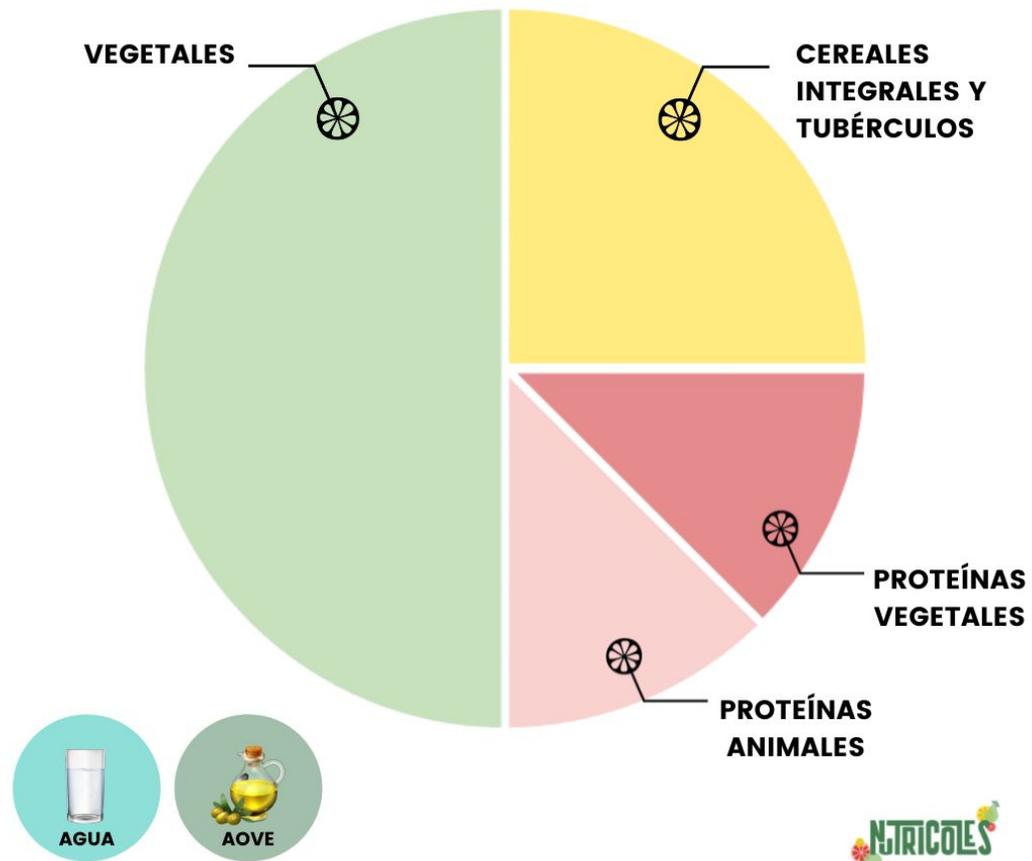
50% FROITA E VERDURAS 25% PROTEÍNAS 25% HIDRATOS DE CARBONO

Logos: EL RURAL, AGENCIA GALEGA DE DESENVOLVEMENTO RURAL, lug, OCA, Miño Ulla, Terra Sáb, seltura, FFA ULLA TAMBIÉN MARCHE

Logos: AGENCIA GALEGA DE DESENVOLVEMENTO RURAL, FUNDACIÓN EUROPEA DE DESARROLLO RURAL, FUNDACIÓN EUROPEA DE DESARROLLO RURAL, X 21-22

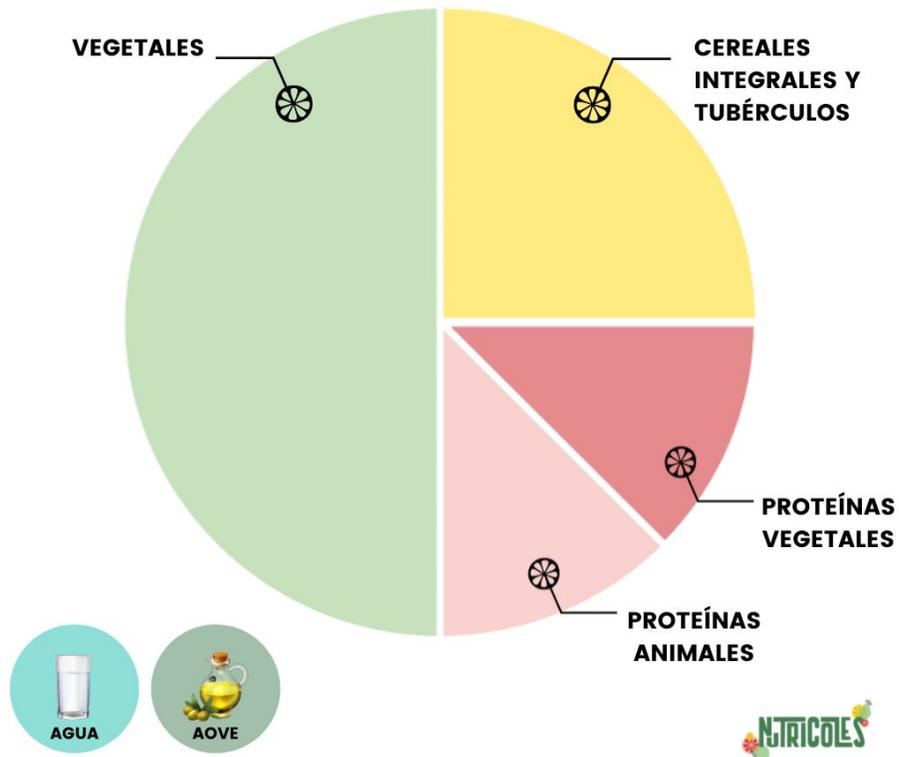


EL PLATO SALUDABLE



EL PLATO SALUDABLE

EL PLATO de NUTRICOLES

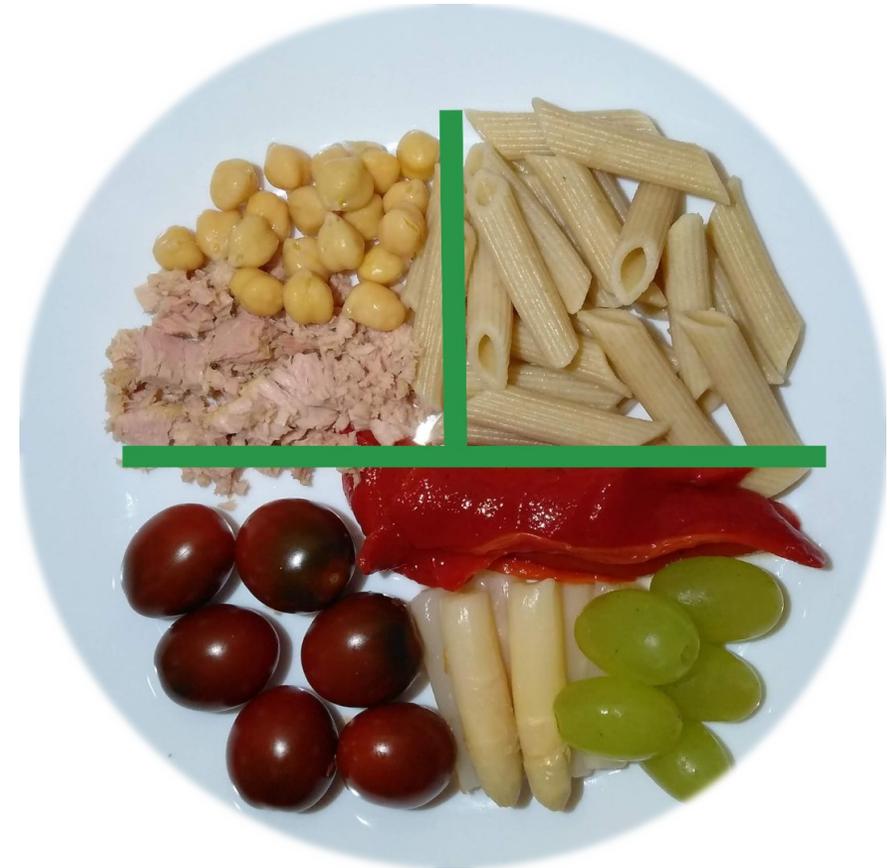
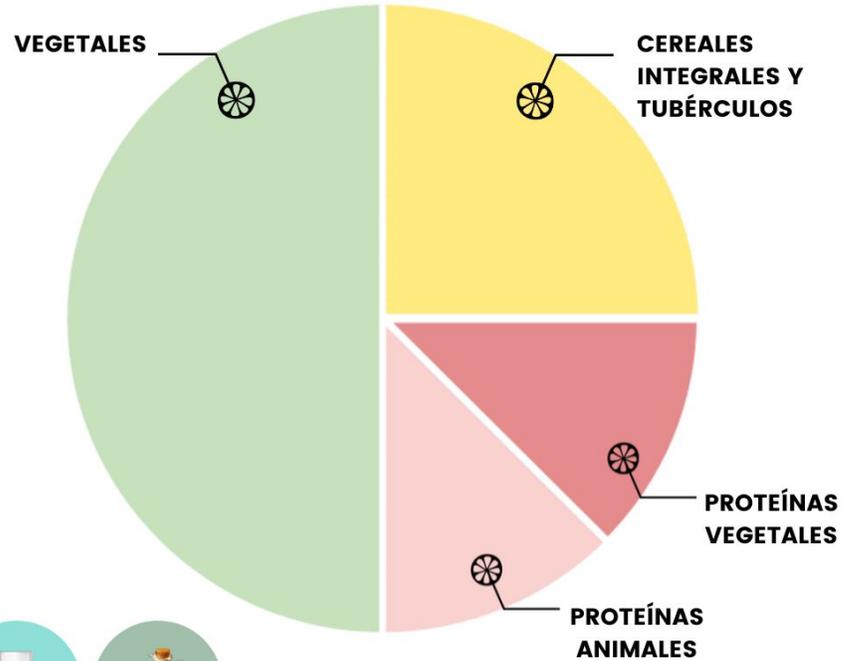


DIVIDIDO EN 3:

- 50% vegetales
- 25% cereales integrales
- 25% proteínas saludables:
 - Proteínas vegetales.
 - Proteínas animales.

EJEMPLO REAL

EL PLATO de NUTRICOLES



EJEMPLO REAL



EJEMPLO REAL



EJEMPLO REAL



NUTRICOLES – www.nutricoles.com



EJEMPLO REAL



EJEMPLO REAL



NUTRICOLES – www.nutricoles.com



EJEMPLO REAL



NUTRICOLES – www.nutricoles.com



PLANIFICACIÓN CENTRO



NUTRICOLES – www.nutricoles.com



FRECUENCIAS DE CONSUMO

A DIARIO

MÍNIMO 5 R/DÍA



FRUTAS,
VERDURAS Y
HORTALIZAS

1-2 R/DÍA



LÁCTEOS
ENTEROS SIN
AZÚCAR

1-2 R/DÍA



FRUTOS
SECOS

2-3 R/DÍA



CEREALES
INTEGRALES Y
TUBÉRCULOS

FRECUENCIAS DE CONSUMO

SEMANAL

MÍNIMO 3-4R /SEMANA



LEGUMBRES

3-4R /SEMANA



HUEVOS

FRECUENCIAS DE CONSUMO

SEMANAL

MÍNIMO 3-4R /SEMANA



LEGUMBRES

1-2R /SEMANA



PESCADO
BLANCO Y
MARISCO

3-4R /SEMANA



HUEVOS

1-2R /SEMANA



PESCADO
AZUL

FRECUENCIAS DE CONSUMO

SEMANAL

MÍNIMO 3-4R /SEMANA



LEGUMBRES

1-2R /SEMANA



PESCADO
BLANCO Y
MARISCO

MÁXIMO 1-2R/SEMANA



CARNE
ROJA

3-4R /SEMANA



HUEVOS

1-2R /SEMANA



PESCADO
AZUL

1-2R/SEMANA



CARNE
BLANCA

PLANIFICACIÓN CENTRO



MINISTERIO
DE CONSUMO



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición

PROYECTO DE REAL DECRETO POR EL QUE SE ESTABLECEN NORMAS DE DESARROLLO DE LOS ARTÍCULOS 40 Y 41 DE LA LEY 17/2011, DE 5 DE JULIO, DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN, PARA EL FOMENTO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN CENTROS EDUCATIVOS

VERSIÓN

2 de septiembre de 2022



NUTRICOLES – www.nutricoles.com



PROPUESTA REAL DECRETO

El comedor escolar es, hoy en día, un servicio que atiende a la educación para la salud, alimentación e higiene y, asimismo, educa para la responsabilidad, el ocio y la convivencia, además de contribuir a disminuir las desigualdades socioeconómicas, ofreciendo a los escolares de familias más vulnerables la oportunidad de acceder a una alimentación saludable desde edades tempranas.



PLANIFICACIÓN CENTRO



NUEVO REAL DECRETO

**45% FRUTAS Y
HORTALIZAS DE
PROXIMIDAD**

DESGLIZA 

NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



PLANIFICACIÓN CENTRO



NUEVO REAL DECRETO

POSTRE

- **Fruta fresca: 4-5 raciones/semana**
- **Lácteos*: 0-1 raciones/semana**

*más detalles en texto

DESLIZA 

NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



PLANIFICACIÓN CENTRO



NUEVO REAL DECRETO

INTEGRAL

- Pan: al menos 1 a la semana
- Pasta y arroz: al menos 1 a la semana

DESGLIZA 

NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



PLANIFICACIÓN CENTRO



NUEVO REAL DECRETO

**MÁX 2 RACIONES
DE CARNE
PROCESADA AL MES**

NUTRICOLES
WWW.NUTRICOLES.COM



Natalia Hospido Dietista–Nutricionista

N° Col GA00110

administración@nutricoles.com

608 921 994

