

MARZO-XUÑO
2025

CEIP CASÁS



Índice

Equipo Nutricoles	2
Introducción	3
Comedor colectivo	4
Guías nutricionales	5
Comensais	8
Avisos importantes	11
Recetas e ideas para familias	13



Equipo Nutricoles

Nutricoles é unha empresa formada en 2018 por 2 dietistas-nutricionistas que traballamos para achegar a alimentación saudable ao alumnado, familias e docentes de forma divertida, fácil e realista. Loitamos por dar información veraz, tanto nas nosas redes como en todos os nosos ámbitos de traballo.

As 2 persoas que están detrás de Nutricoles somos:

Beatriz Santiago Mesías



Natalia Fernández Hospido



Introdución

Manter unha alimentación saudable é fundamental para ter unha boa saúde a calquera idade e, en particular, durante a infancia. Poucas veces oírmosos falar de calorías, pero queremos explicalo agora para que se entenda que o noso corpo utiliza a enerxía que recibe cos alimentos para cubrir as súas necesidades.

Na infancia, o crecemento cambia por momentos segundo a fase na que se atope a persoa. Así, durante o primeiro ano desde que a criatura nace, o crecemento é moi acelerado, un 35% das calorías que toma utilízalas para crecer, xa que nesta etapa case triplica o seu peso. Con todo, na etapa preescolar (2-6 anos) o crecemento estabilízase, utilizando só un 3% das calorías que consome para o crecemento lento.

Con iso, queremos explicar que non se pode controlar nin medir de forma externa as demandas de cada momento. Se temos en conta que o crecemento non é lineal, as ganas para comer ou apetito, evidentemente, tampouco o son.

Pero si que temos que ter en conta estas necesidades mínimas para asegurar o correcto desenvolvemento e ter claro que os obxectivos nutricionais que debemos cumprir durante a infancia, e nos que o menú escolar ten un gran papel, son:

- **Asegurar o correcto crecemento e desenvolvemento.** É necesario a achega de todos os macro e micronutrientes para non ter ningún tipo de problema durante o crecemento.
- **Previr enfermidades** que, aínda que adoitan manifestarse na idade adulta teñen a súa base na infancia (ECV, diabetes, tensión elevada, osteoporose, etc.). Estas enfermidades non transmisibles, atópanse directamente relacionadas coa alimentación e o estilo de vida que se leva a cabo durante toda a vida, non só na idade adulta.
- **Establecer hábitos dietéticos saudables.** A infancia é a época da vida onde se instauran a maior parte dos hábitos da conduta e por iso é tan importante inculcar uns hábitos de alimentación saudables desde idades temperás. Todo hábito adquirido a estas idades resulta fácil de manter, en cambio a modificación de hábitos durante a idade adulta pode supoñer grandes esforzos.

Este último punto parécenos de vital importancia cando estamos a falar dun comedor escolar. Xa que a escola debe de ser unha contorna de aprendizaxe no que “aprender a comer ben e coidarse” sexa tan importante como aprender outras áreas do coñecemento. A educación alimentaria debería ser unha materia transversal e con todo, actualmente é unha materia pendente na maior parte dos centros.

Por iso, desde xa queremos darche os parabéns por formar parte da contorna educativa de **CEIP Casás**. Un centro que aposta por seguir mellorando o comedor escolar e levar a educación alimentaria ás familias, ao alumnado e aos docentes coa nosa axuda.

Sabemos que o tempo é un ben moi escaso, por iso queremosche pedir que dediques un ratinho a ler este documento no que che explicamos as recomendacións empregadas para realizar o menú do centro escolar e que podes collelas para levalas a casa.

Comedor colectivo

É moi importante ter claro que estamos a falar do menú do comedor de unha colectividade e polo tanto temos que ter en conta para realizar o menú ás novas recomendacións sanitarias.

Na nosa comunidades estas están plantexadas no programa 16 do Plan Nacional de Control Oficial da Cadea Alimentaria, cuxo seguimento está levando a cabo ó SERGAS. Onde se indica que a alimentación que se da á poboación infantil e xuvenil ten que ser segura con respecto a hixiene e adecuada, con calidade nutricional e sensorial, e téndose en conta criterios de sostibilidade. Indícase como referencia a seguinte documentación relevante:

- Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos (en adelante Documento de Consenso) aprobado el 21 de julio de 2010 por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud.
- Ley 17/2011 de seguridad alimentaria y nutrición.
- Plan de Acción para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Trasmisibles (ENT) en la Región Europea de OMS 2016-2025.
- Pacto Verde Europeo.
- Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas para 2020.

Además de todo isto a continuación explicamos as guías nutricionais que se teñen en conta.

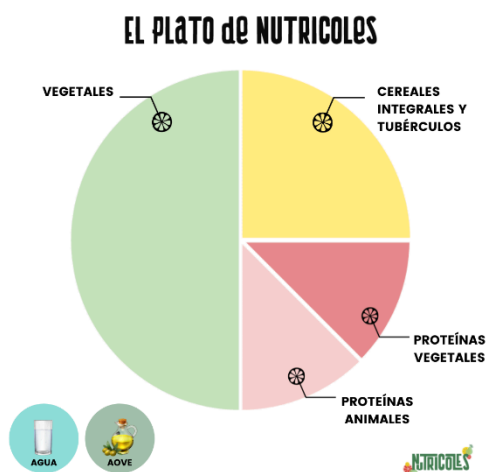
Guías nutricionais

Para a elaboración destes menús utilizamos como guías nutricionais de referencia os seguintes documentos:

- El Plato para comer Saludable para niños, Harvard University, 2015.
- [La Alimentación saludable en la etapa escolar](#). Guía para familias y escuelas, 2020. Agencia de Salud Pública de Cataluña.

E como ferramenta básica usamos o Plato de Nutricoles, baseado no [plato saludable de Harvard](#).

O prato é un símil de como deben ser as nosas principais comidas, iso non quere dicir que todos os alimentos deban estar no mesmo prato, pero si respectar as proporcións.



Polo menos o 50% da ración debe estar formada por vexetais, xa que son alimentos ricos en minerais, vitaminas e fibra. Escollendo sempre que sexa posible, verduras frescas, de tempada e de proximidade (é dicir, canto máis preto estea o campo da túa mesa, mellor).

Algúns exemplos son: acelgas, alcachofas, apio, berenxenas, brócolis, cabaciñas, cabaciñas, cardos, cebolas, cogomelos, repolos, repolos, coles de Bruxelas, coliflor, escarolas, escarolas, espárragos, espinacas, xudías verdes, pepinos, pementos. , porro, rabanos, tomate, cenoria...

Aquí podes incluír froita e o ideal sería consumir polo menos 3 pezas ao día. Non é obrigatorio consumilos despois do xantar e a cea, pero a opción pódese dar no almorzo, a media mañá ou como merenda. No caso de que se tome esa sobremesa, é a opción ideal.

O 25% do prato está composto por cereais integrais e tubérculos. Hai que salientar a mención de integral ou de grao enteiro, xa que, a través deles, conseguimos máis beneficios nutricionais que se escollemos grans refinados. Por iso, ao paso do tempo iranse incorporando pastas e fariñas integrais.

Dentro dos cereais integrais atopamos: avea, amaranto, arroz integral, bulgur, cebada enteira, centeo enteiro, espelta enteira, kamut, millo, millo, quinoa, trigo integral, trigo sarraceno... e calquera fariña, pan ou pasta elaborada con estes materiais. curmáns. Os tubérculos máis coñecidos son: a batata e a pataca.

O 25% restante dedicámolo a proteínas saudables, destinando a metade a proteínas de orixe animal e a outra metade ás de orixe vexetal. Escollendo sempre alimentos de máxima calidade, carne de gando non intensivo, peixe salvaxe e ovos de galiña ecolóxica ou de galiña campera. Evitaremos todo o relacionado cos embutidos e as carnes procesadas.

Esta diferenciación entre proteínas animais e vexetais pareceu interesante de revisar, debido ao consumo excesivo de alimentos proteicos de orixe animal, en detrimento dos de orixe vexetal.

Proteína animal:

- Carnes brancas: coello, pavo, polo...
- Carnes vermellas magras: tenreira, porco, cordeiro, poldro, tenreira,...
- Peixes brancos: bacaladilla, bacallau, dourada, congro, lubina, galo, pescada, rape, rodaballo...
- Peixe azuis: atún, bonito, anchoa, emperador, peixe espada, sardiña, troita...
- Mariscos: ameixas, berberechos, cangrexo, luras, camaróns, centola, cigala, gambas, lagostinos, mexillóns, ostras, percebe, polbo, chocos, vieiras...
- Ovos.
- Lácteos: leite enteiro, iogur natural sen azucre nin edulcorante e queixos de calidade.

Proteína vexetal:

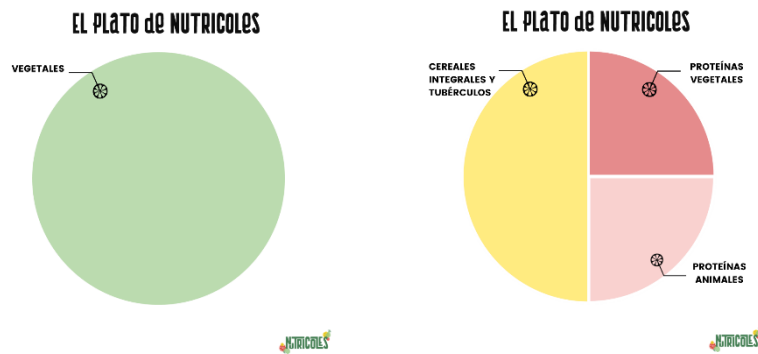
- Leguminosas: algarroba, garavanzos, chícharos, fabas, lentellas, soia...
- Froitos secos: améndoas, abelás, cacahuets, noces, piñóns, pistachos...
- Sementes: chía, cabaza, xirasol, liño, sésamo...

Evitaremos as **graxas** insalubres, e centraremos o noso consumo no aceite de oliva virxe extra (**AOVE**), aínda que o aguacate, os froitos secos e o peixe oleoso tamén contan como graxa de boa calidade (pero estas últimas xa están situadas na parte destinada ás proteínas).

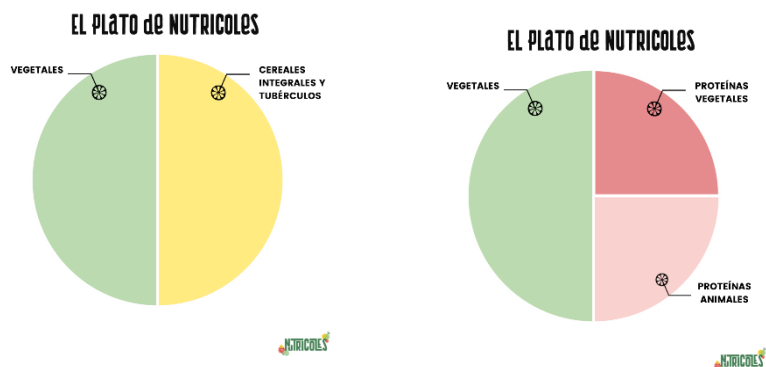
A única bebida recomendada, tanto coas comidas como fóra destas, é a **auga**.

Como é o caso destes menús que inclúen 2 pratos, hai varias opcións para adaptalo a un prato saudable:

- Escoller un prato vexetal completo e outro que conteña a mesma cantidade de cereais integrais e proteínas. Sendo as dúas placas da mesma medida. Por exemplo: primeiro ensalada e peixe con patacas ao forno de segundo.



- Escoller un primeiro prato, cuxo contido sexa metade vexetais e metade cereais integrais; e un segundo prato que cumpre a proporción 50% vexetais, 50% proteína. Por exemplo: pasta integral con pisto de vexetais de primeiro con salmón con ensalada de segundo.



Comensais

Estes menús están dirixidos aos comensais do **CEIP Casás**. Son nenos e nenas de entre 3 e 12 anos.

O menú é apto para adultos, polo que os educadores e auxiliares responsables verán cubertas as súas necesidades nutricionais. Para os máis pequenos, as racións recomendadas calcúlanse segundo os seguintes datos:

- 3-6 anos: 50% da ración de adultos.
- 6-9 anos: 75% da ración de adultos.
- A partir dos 10 anos igual que un adulto.

Tal como explicámosche na introdución o apetito non é lineal e por iso, un dos piares fundamentais de Nutricoles é que se respecte en todo momento as ganas para comer de cada persoa e así conservar o mecanismo de fame-saciedade co que nacen todos os seres humanos. Isto é fundamental para que a alimentación sexa saudable e para previr patoloxías e trastornos asociados á relación coa comida.

Por iso, **nunca se debe obrigar a un menor para comer, nin chantaxear ou subornar** con premios para que se “termine o do prato”. Estas condutas permiten adquirir hábitos contraditorios para unha relación adecuada cos alimentos, conlevando a unha maior taxa de obesidade na idade adulta.

Na actualidade o consumo de proteína animal é moito máis elevado do que indican as recomendacións, polo que esta é unha das tarefas craves que se realizan na mellora do menú. Por iso:

- Continuamos dando importancia á proteína de orixe vexetal, e unha día á semana a fonte proteica será exclusivamente vexetal.
- Retiramos do primeiro prato a proteína.
- E en caso de repetir, repítese o primeiro prato sen proteína.

Estas son algunhas recomendacións, para poder xestionar a cantidade de comida que se compra e prepárase. Pero como che comentamos un pouco máis arriba, un dos piares fundamentais que promovemos desde Nutricoles é que se respecte en todo momento o **mecanismo de saciedade-fame** co que nacemos todos os seres humanos.

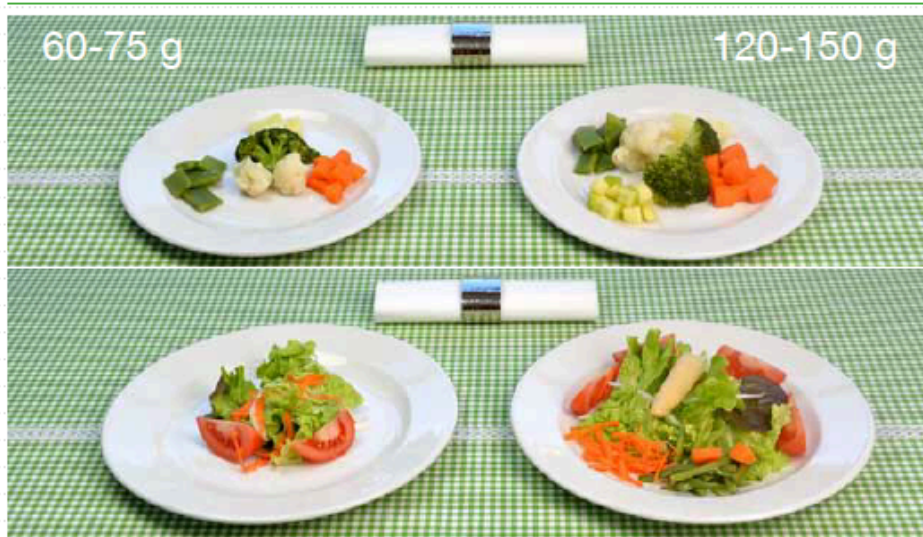
Para ter datos máis concretos sobre os gramajes recomendados para as idades dos comensais do centro, deixamos estas táboas, coa información recollida das guías [Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos. Estrategia Naos 2010](#) e [“Guía de axuda a programar os menús escolares. Xunta de Galicia”](#) (peso en gramos/crú):

Alimentos	3-6 años	7-12 años
Verduras prato principal	120-150g	120-150g
Verduras guarnición	60-75g	60-75g
Froita	80-100g	150-200g
Peixe (filete)	70-80g	100-120g
Ovo	1 unidade	1-2 unidades
Carne magra	50-60g	80-90g
Carne vermella con óso	70-80g	100-120g
Carne branca con óso	80-90g	150-160g
Legumes prato principal	30g en crú/ 60-70g cocidas	60g en crú/ 120-130g cocidas
Pataca guarnición	90-100g	90-100g
Arroz/Pasta	50-60g	60-80g
Arroz/ pasta (sopa ou guarnición)	20-25g	20-25g

Nesta Guía da Xunta tamén se encontran imáxenes para axudar de forma visual a xestionar o tamaño aproximado das racións, de las que deixamos algúns exemplos:

Verduras:

tamaño aproximado dunha ración de verduras cocidas e cru (gornición e principal).



Ración recomendada para **3-12** años

Carnes:



Ración recomendada para **3-6** años

Ración recomendada para **7-12** años

Ración recomendada para **13-15** años

Avisos importantes

Sobremesa

En todos os menús do comedor do **CEIP Casás** non se indica expresamente a **froita** que se inclúe de sobremesa. Porque non sempre é posible cumprir cunha planificación pechada, debido á dispoñibilidade do produto no punto óptimo de maduración para o consumo.

Peixe

Algúns días ponse pescada, salmón ou bacallau, pero é posible que se teña que cambiar por outro peixe pola mesma razón que o comentado coa froita. Para que se poida consumir peixe de tempada dispoñible no mercado. Para así escoller o de mellor calidade.

Tal como se indica na guía [La alimentación saludable en la primera infancia](#): "Es conveniente diversificar el tipo de pescado tanto blanco como azul, y, preferentemente, de pesca local y sostenible. Por el contenido elevado en mercurio, hay que evitar servir pez espada, emperador, atún rojo (*Thunnus thynnus*), cazón, marrajo, mielgas, pintarroja, tintorera y lucio en los menús para niños/as menores de 10 años (y para mujeres embarazadas y que amamantan). Y es preciso limitar también el consumo de estas especies a 120 gramos por mes en criaturas de 10 a 14 años".

Técnicas de cociñado

As **elaboracións á prancha** podense modificar por forno ou salteado, cando as características das instalacións o impidan ou dificulten.

Alerxenos

Nos menús están os **alérxenos** indicados con números entre parénteses. Abaixo está a lenda dos alérxenos.

1. Cacahuete e produtos a base de cacahuete
2. Cereais que conteñen glute
3. Crustáceos
4. Moluscos
5. Dióxido de xofre e sulfitos (Algunhas marcas de olivas poden conter sulfitos)
6. Noces
7. Leite ou produtos lácteos
8. Ovo
9. Peixe
10. Soia
11. Apio

12. Sésamo

13. Mostaza

14. Lupins

Recetas e ideas para familias

Cada planificación mensual BASAL do comedor vai acompañada dunha proposta de cea para os 5 días da semana donde encontrarás algunhas delas subliñadas. Se premes enriba da liña, envíache a nosa conta de Instagram onde detalla os ingredientes necesarios e o proceso de elaboración da receita.

Esta proposte de ceas creámola para que sirva de inspiración, o máis importante para manter o menú balaceado tendo en conta a comida é respetar o grupo de alimentos proteico que se indica.

Se queres buscar ou ter máis ideas, tes varios ebooks que podes descargar de balde na nosa web: [recursos gratuitos](#). Atoparás moitas receitas de ideas doces e salgadas, para todas as horas do día, e actividades para promover un ambiente saudable para os máis cativos da casa.

Podes seguirmos en [Instagram](#) ou [Facebook](#), onde compartimos moitas máis receitas, ideas e trucos.

Por ser usuario do **CEIP Casás** ofrecémosche un cupón desconto para o noso reto: [“APRENDE A PLANIFICAR TU MENÚ SALUDABLE EN 15 DÍAS”](#).

CUPÓN DESCONTO DO 20%: FAMILIASNUTRICOLES

Neste reto enseñamoste a planificar o menú semanal do teu fogar de forma sinxela. Para que poidas crear o menú que necesitas, o que se adapta as tuas necesidades e circunstancias. Terás moitos recursos, xunto con vídeos explicativos que te axudarán a que planificar o menú non sexa a pesadilla da semana.

Añade este cupón no carrito de compra para aplicar un **desconto automático do 20%**:

RETO: [“APRENDE A PLANIFICAR TU MENÚ SALUDABLE EN 15 DÍAS”](#).

Se queres recibir información con máis ideas, receitas e descontos exclusivos solo tes que rexistrarte::

[QUERO RECIBIR GRATIS OS MAILS DAS FAMILIAS NUTRICOLES](#)

