



Abrimos las puertas a una
alimentación sana

Comienzo del día...

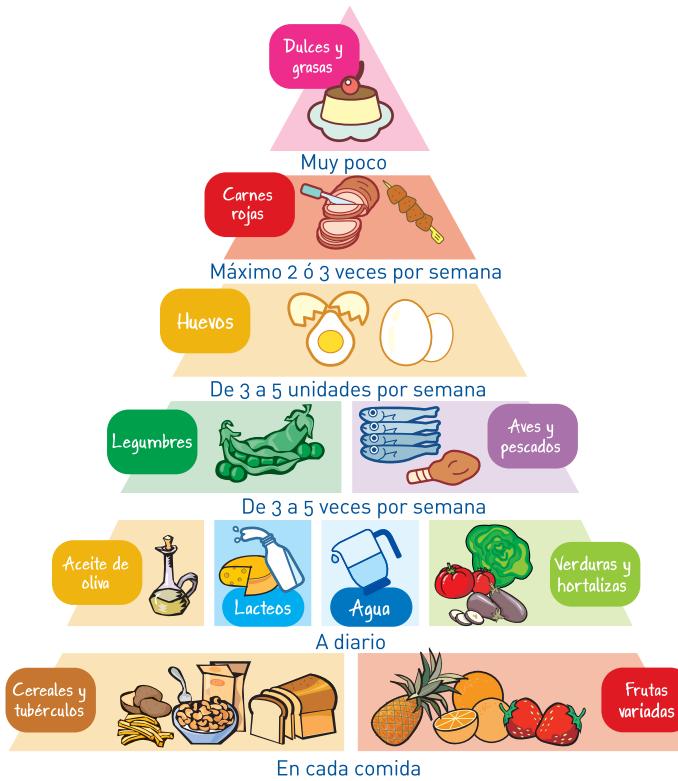
Pirámide Alimenticia

Un buen desayuno:

Leche, pan integral, aceite virgen extra y una pieza de fruta.



El **desayuno** es una de las comidas más importantes del día.



Col-Servicol S.L.
Comedores Escolares

Paseo de la Hispanidad, 32, Pol. Ind, 1ª Fase
29130 - Alhaurín de la Torre - Málaga
Tel.: 952 411 480 | Fax: 952 414 042
info@colservicol.com - www.colservicol.com





Recomendaciones

La alimentación juega un papel crucial para nuestra salud. Nuestra calidad de vida está condicionada por la elección de alimentos que hacemos cada día al sentarnos en la mesa. Pero no siempre la elección es la más adecuada, por tanto debemos aprender a elegir lo que comemos para mejorar nuestro estado de ánimo y rendimiento intelectual y que nuestra salud sea lo más óptima posible.



Para tener una alimentación sana y equilibrada debemos aumentar el consumo de pescado, frutas, verduras, legumbres y alimentos integrales, así como disminuir el consumo de carnes, embutidos, sal y dulces.

Los hábitos dietéticos se adquieren en la infancia, por ello es fundamental la educación nutricional en la edad escolar.

En Andalucía, uno de cada tres niños padece sobrepeso u obesidad. España es el tercer país en prevalencia de obesidad infantil, en las edades comprendidas entre los 7 y los 11 años y Andalucía tiene la cuarta tasa de obesidad infantil de España.

Nuestra preocupación por la alimentación de nuestros hijos nos lleva a programar menús variados y saludables, dentro de los requisitos que impone la Junta de Andalucía a través de Infraestructuras y Servicios Educativos (ISE).

Debemos conseguir que nuestros hijos se habitúen a comer alimentos sanos y variados.



Alimentación saludable

Lo que debemos evitar:

- ✗ Precocinados.
- ✗ Exceso de sal.
- ✗ Fritos.
- ✗ Azúcar.
- ✗ Golosinas.
- ✗ Bollería.
- ✗ Bebidas carbonatadas (refrescos).

Lo que debemos consumir:

- ✓ Verduras y ensaladas frescas en cada comida.
- ✓ Tres piezas de fruta del tiempo al día.
- ✓ Pan integral en las comidas.
- ✓ Aumento del consumo de arroz, pastas y legumbres.
- ✓ Reducir las carnes a dos o tres veces por semana y aumentar el pescado a cuatro o cinco por semana.
- ✓ Usar aceite de oliva virgen extra.