

Recomendaciones generales para el desayuno

De forma general, para un desayuno realizado en dos tomas, un niño/a (de 3 a 8 años) necesitará alrededor de 400-450kcal, un niño/a mayor (de 9 a 13 años) y un adulto aproximadamente 500-550 kcal. Estará formado básicamente por el grupo de los lácteos o equivalentes, cereales y frutas. Al estar en fase de crecimiento, los niños y niñas pueden incorporar de forma periódica, alimentos proteicos.

Desayunos de lunes a viernes

- Tostada con queso fresco, requesón... y frutas en forma de semáforo: fresa, melocotón y kiwi.
- Leche o bebida vegetal enriquecida en calcio, yogur o yogur de soja, con cereales en copos (avena, muesli...), o cereales de desayuno con un aporte moderado de azúcares y sal.
- Bocadillos o tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen extra, acompañados de queso, tortilla, tofu, seitán, hamburguesas vegetales, atún o embutidos cocidos. También jamón serrano de forma moderada.
- Fruta fresca y de temporada.

Desayunos de fin de semana

- Creps dulces con frutas, o salados con jamón y queso.
- Leche o bebida vegetal enriquecida en calcio, con bizcocho, galletas integrales o magdalenas caseras.
- Macedonia de frutas frescas, presentada en formas de flor, corazones, estrellas...
- Batidos de leche y fruta.

Como ingredientes complementarios podemos utilizar fruta desecada (pasas...), frutos secos (molidos si es necesario para los más pequeños), fruta de temporada a trozos (arándanos, fresas, plátano, kiwi, manzana, pera, naranja...) o en forma de zumo. De forma moderada miel, mermelada y mantequilla.

Recomendaciones generales para la merienda

De forma general, en una merienda, un niño/a (de 3 a 8 años) necesitará alrededor de 250kcal, un niño/a mayor (de 9 a 13 años) y un adulto aproximadamente 300 kcal. Estará basada en los grupos de alimentos de los lácteos (leche, yogures y quesos bajos en grasas), frutas frescas enteras y crudas, y harináceos a base de panes tradicionales preferiblemente integrales.

Meriendas de lunes a viernes

- Yogures con piezas de fruta de temporada. O frutos secos sin sal, con plátano maduro.
- Bocadillo con queso fresco o requesón acompañado de una porción vegetal.
- Bocadillo de jamón serrano o embutidos bajos en grasas como el jamón york natural.

Meriendas de fin de semana

- Helados caseros con yogur y fruta natural sin azúcares añadidos.
- Biscochos hechos en casa con frutos secos y/o fruta natural. O galletas caseras.
- Zumos o batidos de frutas sin añadirle azúcar.
- Macedonia de frutas con formas variadas: estrellitas, corazones...

Evitaremos alimentos de bajo valor nutritivo y alto contenido graso y azúcares como la bollería industrial, zumos envasados, dulces, helados comerciales, fiambres altamente procesados, mermeladas, miel, flanes, natillas y otros lácteos muy grasos, batidos lácteos de cacao, refrescos azucarados y bebidas gaseosas.

¿Cuál es el límite recomendado de grasas, azúcares y sal? Si 100g de producto aportan más del 10% recomendado aconsejamos valorar el producto, si aporta más del 25%, es para un consumo ocasional.

Sergi Rovira (Col. CODINUCAT nº CAT0282)

Alimentos utilizados durante el desayuno o merienda	Cantidad por ración (peso neto y crudo)	3-9 años Número de raciones al día	9-12 años Número de raciones al día
Feculentos o farináceos			
Pan	40-60g	3-4	4-5
Cereales de desayuno	30g		
Galletas maria	25g		
Frutas	100g	3-3.5	3.5-4
Carnes poco grasas y huevos			
Carne	60g	2-3	2.5-3
Embutido poco graso	15-20g		
Huevo entero	50-60g (1 unidad)		
Lácteos			
Leche	200ml	2.5-3	3.5-4
Yogurt	250ml		
Queso semicurado	40g		
Grasas			
Aceite de oliva virgen extra, preferiblemente	10ml	3-4	4.5-5
Frutos secos sin sal	15g	3-4 a la semana	4.5-5 a la semana
Dulces (azúcar, mermelada, miel, etc)	Consumo moderado		

Planificación del menú semanal							
¿Estoy utilizando técnicas culinarias variadas y según temporada?							
Tipo de comida	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Media mañana							
Comida							
Merienda							
Cena							
Valoración de las raciones consumidas: según día puedes apuntar las raciones consumidas							
¿Estoy consumiendo las raciones recomendadas de cada grupo de alimentos?							
Grupos de alimentos con recomendaciones diarias							
Farináceos							
Verduras y hortalizas							
Frutas							
Lácteos							
Grupos de alimentos con recomendaciones semanales							
Legumbres (2-4r)							
Pescados (3-4r)							
Huevos (3-4r)							
Carnes (3-4r)							
Frutos secos							

Aliments utilitzats durant l'esmorzar o berenar	Quantitat per ració	3-9 anys Número de racions al dia	9-12 anys Número de racions al dia
Feculents o farinacis			
Pa	40-60g	3-4	4-5
Cereals d'esmorzar	30g		
Galetes maria	25g		
Fruites	100g	3-3.5	3.5-4
Carns poc greixoses i ous			
Carn	60g	2-3	2.5-3
Embotit poc greixós	15-20g		
Ou sencer	50-60g (1 unitat)		
Làctics			
Llet	200ml	2.5-3	3.5-4
logurt	250ml		
Formatge semicurat	40g		
Greixos			
Oli d'oliva, preferiblement	10ml	3-4	4.5-5
Fruits secs	15g	3-4 a la setmana	4.5-5 a la setmana
Dolços (sucre, melmelada, mel, etc)	Consum moderat		

	Quantitat per ració	3-6 anys	3-9 anys Número de racions al dia	9-12 Anys Número de racions al dia	Nenes 11-12 anys	Nens 11-12 anys
Pa						
Pa	40-60g	3-3.5	3.5-4	4-4.5	4.5	4.5-5
Cereals d'esmorzar	30g					
Galetes maria	25g					
Fruites	100g	3	3.5	3.5	4	4
Carns, peixos i ous						
Carn	50-60	2	2.5	2.5	2.5-3	2.5-3
Embotit poc greixós	15-20g					
Ou sencer	50-60					
Llet						
Llet	200g	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
logurt	250g					
Formatge semimadurat	40					
Greixos						
Oli	10g	3-3.5	3.5-4	4-4.5	4.5-5	5-5.5
Sucres (opcional)						
Sucres, cacao, melmelada o mel	Consum moderat de 35-45g diaris, amb tendència a la baixa en els nens/nenes més petits					

Bibliografia: Tarbal, A. (Coord.) (2016) Guía para una alimentación infantil saludable y equilibrada. Resolviendo dudas, rompiendo mitos y aclarando conceptos. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed).

Grupo de alimentos	Cantidad por ración	3 – 9 años Número de raciones al día	9 – 12 años Número de raciones al día
Lácteos			
Leche entera	200 ml	2,5 - 3	3,5 - 4
Yogur natural	250 ml		
Queso semicurado	40 g		
Carnes, pescados y huevos			
Carnes	60 g	2 - 3	2,5 - 3
Pescados	75 g		
Huevo entero	1 unidad		
Embutido poco graso	15 - 20 g		
Farináceos			
Pan	40 - 60 g	3 - 4	4 - 5
Arroz o pasta cruda	50 - 60 g		
Patatas	150 g		
Legumbres secas crudas	60 - 75 g		
Guisantes frescos o congelados	100 g		
Cereales	30 g		
Galletas María	25 g		
Verduras y hortalizas (excepto las de hoja verde)	100 g	2,5 - 3	3,5
Frutas (excepto los frutos rojos)	100 g	3 - 3,5	3,5 - 4
Grasas			
Aceite de oliva u otros	10 ml	3 - 4	4,5 - 5
Frutos secos	15 g		
Dulces			
Azúcar, miel o mermelada	Consumo moderado		

Tabla 8. Raciones alimentarias recomendadas para niños de tres a doce años. Fuente: Mirapeix A, Pi M. L'alimentació infantil. Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició Humana i Dietètica. Editorial Pòrtico, Barcelona: 2001.