

## Hábitos alimentarios del escolar y recomendaciones.

Para garantizar una alimentación sana del escolar, la AESA hace unas recomendaciones respecto al consumo de productos lácteos, carne, pescado, huevos, patatas, legumbres, frutas, verduras y ensaladas, pan, patatas, arroz, dulces, refrescos y grasas.



### Productos lácteos

- Situación actual: Un elevado consumo, en especial en dorama de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.
- Recomendaciones: El niño necesita consumir leche (medio litro, al menos diario). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche puede tomar un yogurt o una porción de queso.

### Carne

- Situación actual: La carne suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.
- Recomendaciones: No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferente especie: vacuno cerdo, pollo, cordero, conejo, etc.

### Pescado

- Situación actual: Escaso consumo de pescado.
- Recomendaciones: Debe de ser estimulado el consumo de pescado y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso) tipo sardina, caballa, boquerón, etc.

### Huevos

- Situación actual: El consumo de huevo aparece bajo dos formas: Tortillas y huevos fritos e indirecto como ingredientes de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.
- Recomendaciones: El huevo tiene una excelente proteína. Comparable a la de la carne y el pescado pero hay que tratar de consumir, no más de 4 ó 5 huevos a la semana.

### Patatas

- Situación actual: Consumo elevado, en especial fritas.
- Recomendaciones: Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.

### Legumbres

- Situación actual: Escaso consumo.
- Recomendaciones: Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen además proteínas vegetales de buen valor biológico.