



Recomendaciones para la edad escolar

	COMIDAS	CENAS
PRIMEROS PLATOS:	Legumbre Arroces Pastas Guisos; Patatas con pescado, cerne, verduras, etc..	Combinar con: <ul style="list-style-type: none"> • Verduras: • Sopas
	Verduras: Sopas, cremas, verduras rehogadas, ensaladas, etc... Sopas: Arroz, pasta, ect...	Combinar con: <ul style="list-style-type: none"> • Cremas • Patata
SEGUNDOS PLATOS:	Carne: ternera, cerdo, cordero, etc... Pescado: Blanco, azul, etc.. Aves: Pollo, pavo, etc... Huevos	Combinar con: Pescado Carne Huevo Carne, pescado y/o fiambre
GUARNICIONES:	Ensalada, verduras, cuando el primer plato sea: <ul style="list-style-type: none"> • Legumbres • Arroces • Pastas • Guisos 	
	Patatas, cuando el primera plato sea: <ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Sopas 	



La dieta equilibrada, es aquella que aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a 2/3 de las RDA. La contribución porcentual de macronutrientes a las calorías totales debe ser:

50 – 55% Carbohidratos
30 – 35 % grasas (15-20 % monoinsaturadas)
10 – 15 % proteínas

De carácter orientativo, definiremos la distribución de los aportes calóricos diarios, así como las raciones que se aconseja ingerir de cada grupo de alimentos:

Un **25 %** de las calorías en el desayuno
Un **30 – 40 %** en la comida
Un **10 –15 %** en la merienda
Un **20 – 30 %** en la cena

Grupos de Alimentos:

- Grupo 1: Leche y derivados: quesos y yogur (de 2 a 3 raciones)
- Grupo 2: carne, huevos y pescado (de 2 a 3 raciones)
- Grupo 3: patatas, legumbre y frutos secos (de 4 a 6 raciones)
- Grupo 4: verduras y hortalizas (de 2 a 4 raciones)
- Grupo 5: frutas (de 2 a 3 raciones)
- Grupo 6: pan, pasta, cereales, azúcar y dulces (de 4 a 6 raciones)
- Grupo 7: grasas, aceites y mantequilla (40 –60 gr.)



Tabla de cantidades de alimentos según edades

Alimentos	1-3	4-6	7-9	10-12	Numero de raciones al día o a la semana
Leche	1/8 litro	¼ litro	¼ litro	¼ litro	2 – 4 veces al día
Carnes, pollo, vísceras	60 gr.	70 gr.	100 gr.	150 gr.	3 veces por semana
Pescados	100 gr.	120 gr.	150 gr.	200 gr.	4 veces en semana
Huevos (60-70 gr)	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	3 – 4 veces en semana
Patatas	60 gr.	80 gr.	100 gr.	150 gr.	3 – 4 veces en semana
Legumbres	30 gr.	50 gr.	60 gr.	70 gr.	2 veces en semana
Hortalizas	70 gr.	80 gr.	90 gr.	100 gr.	2 – 4 veces en por día, crudas ó cocidas
Frutas	100gr.	100gr.	150gr.	150gr.	Diariamente 2 –3 piezas
Pan	200 gr.	250 gr.	350 gr.	400 gr.	Diariamente 3 veces
Azúcar y dulces	30 gr.	40 gr.	60 gr.	60 gr.	1 vez al día
Arroz	40 gr.	50 gr.	60 gr.	70 gr.	1 vez por semana
Pastas	40 gr.	50 gr.	60 gr.	70 gr.	1 vez por semana

Alimentos	Chicas 13-15	Chicos 13-15	Chicas 16-19	Chicos 16-19	Numero de raciones al día o a la semana
Leche	¼ litro	¼ litro	¼ litro	¼ litro	3 – 4 veces al día
Carnes, pollo, vísceras	125 gr.	125 gr.	150 gr.	150 gr.	3 veces por semana
Pescados	175 gr.	175 gr.	200 gr.	200 gr.	4 veces en semana
Huevos (60-70 gr)	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	3 – 4 veces en semana
Patatas	200 gr.	200 gr.	250 gr.	250 gr.	3 – 4 veces en semana
Legumbres	70 gr.	70 gr.	80 gr.	80 gr.	2 veces en semana
Hortalizas	100 gr.	100 gr.	125 gr.	125 gr.	2 – 4 veces en por día, crudas ó cocidas
Frutas	150gr.	150gr.	150gr.	150gr.	Diariamente 2 –3 piezas
Pan	400 gr.	300 gr.	400 gr.	400 gr.	Diariamente 3 veces
Azúcar y dulces	60 gr.	60 gr.	60 gr.	60 gr.	1 vez al día
Arroz	70 gr.	70 gr.	80 gr.	80 gr.	1 vez por semana
Pastas	70 gr.	70 gr.	80 gr.	80 gr.	1 vez por semana



Gasto energético según edades

Edad (Chicos)	Kcal.	Edad (Chicas)	Kcal.
4- 6	1700	4- 6	1700
6 – 10	2000	6 – 10	2000
10 – 13	2450	10 – 13	2500
13 – 16	2750	13 – 16	2500
16- 20	3000	16- 20	2300