



## FRECUENCIA DE ALIMENTOS POR GRUPOS

### La frecuencia, cantidad y variedad son:

- Verduras y hortalizas frescas 1 vez al día y como plato principal > de 4 veces al mes o acompañado de patatas, garbanzos y como acompañante del segundo plato en ensaladas o como guarnición (judías verdes, acelgas, calabacín, calabaza, champiñón, puerros, zanahorias, tomates, lechugas, repollo, coliflor, brócoli, espinacas, lombarda, cebolla, pimiento). Amplia variedad y con gramajes de 100-150g comestibles para plato principal o de 40-80 gramos acompañando a otros nutrientes.
- Patatas, pasta, arroz, maíz, etc. 1 vez/ día en todos los menús, las patatas como plato principal, como acompañamiento de acelgas, coliflor, verduras o de acompañamiento de segundos platos de carnes con porciones comestibles de 120-180 g plato principal y de 40-90 como acompañamiento. Arroz y pasta, maíz etc como plato principal, o para dar más valor nutritivo como cuando se adiciona a las legumbres, como principal de 50 a 60 g y como adición de 20-30. En conjunto las patatas, arroz y pasta están presentes todos los días en los menús.
- Legumbres: 5-7 raciones al mes como plato principal, acompañadas de arroz o patatas o verduras (judías blancas, judías pintas, garbanzos, lentejas, guisantes) con toda la variedad posible y con gramajes de 40- 50 g en el plato principal o cuando va acompañado de muchos más alimentos como en las cremas, cocido de 20-40 g.
- Carne y derivados: 5-8 raciones al mes (aves, vacuno, cerdo) como segundos platos o acompañando algún primer plato como las paella. Los gramajes entre 60 y 70 g y de 20 a 30 g como acompañamiento de la pasta, paella, etc.
- Pescado blanco, pescado azul, moluscos y crustáceos: 8-10 raciones al mes. Pescado blanco (lenguado, merluza, abadejo, limada, bacalao). Pescado azul o graso (caballa, sardinas, atún bonito), moluscos y crustáceos (almejas, gambas, mejillones). Con porciones comestibles de 60 a 70 g como plato principal o de 20-30 g como acompañamiento en arroces, patatas.
- Huevos como segundo plato al menos 4 raciones al mes, cocidos en tortillas o revueltos.1 huevo por ración. Dentro de algún primer plato como la sopa de picadillo



## Nuestro Proyecto: COMIDA SANA Y CASERA

- Frutas frescas de temporada: al menos 4 días a la semana potenciando la variedad de frutas, teniendo en cuenta la estacionalidad (Plátano, manzana, pera, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, fresas, melón, sandía, cerezas). También en forma de macedonia natural con plátano, manzana y naranja. Las porciones comestibles entre los 100-140 g
- El pan está incluido en todas las comidas. Ración de 40- 50 g y una vez a la semana se utiliza el pan integral, con el mismo gramaje.
- La leche se ofrece diariamente como opcional y los derivados lácteos de 1 ración por semana en forma de yogur, queso, nata o en la leche utilizada para las preparaciones culinarias, se recomienda para el desayuno, la cena y la merienda, pero nunca se presentan como sustitutos de las frutas, sino como acompañamiento del postre.

### CÓMO SE OFERTAN

- Las frutas se consumen enteras, naturales y frescas para conservar todas sus vitaminas y minerales, por ejemplo el plátano todas las semanas rico en magnesio, hierro, alto contenido en agua, Vit B6, propiedades antioxidantes y gran cantidad de fibra, además contiene triptófano aminoácido que activa la hormona de la felicidad. En las macedonias utilizamos a partes iguales, naranja, plátano y manzana.
- Las verduras frescas y de temporada tanto en cremas como en purés, manteniendo las vitaminas y minerales para prevenir enfermedades o ayudar en la recuperación en caso de estar enfermo
- Se procura reforzar el sistema inmune de los comensales a través de los alimentos ricos en vitaminas y minerales, como pescado azul, frutas, legumbres y verduras frescas, aumentando la incorporación de las vitaminas y de 4 minerales (Hierro, Zinc, selenio y cobre) indispensables para el funcionamiento del sistema inmune en los escolares.
- Las comidas son condimentadas con pocas especias, solo las imprescindibles, sin adicionar picantes, el pimentón por ejemplo es dulce, no abusando de alimentos ricos en sal ni cocinando con demasiada sal y no utilizando ni caldos, ni saborizantes, preparando las recetas con productos naturales.
- El agua está presente diariamente como elemento esencial, el organismo renueva 2,5 litros diarios y de ellos 1,5 provienen del agua directamente y el resto del contenido de los alimentos, es la bebida más saludable y única del comedor, se

encuentra reflejado en los resúmenes.

- Los posibles déficits nutritivos en las raciones de la comida se compensan a lo largo de la semana y como ayuda se hacen las recomendaciones para que las familias lo lleven a cabo en las cenas, también se les indica cómo deben ser los desayunos y las meriendas.
- Se ha buscado la variedad de alimentos de cada grupo ya que no todos los alimentos del mismo grupo contienen los mismos nutrientes.
- Se intenta huir de la comida más perjudicial para los alumnos como pizza y perritos, para estar más cerca de nuestra dieta tradicional. Desde el comedor se intentan promocionar hábitos saludables con recomendaciones sobre el abuso de la bollería, golosinas etc.
- No se utilizan productos precocinados, ni rebozados, todo se elabora en la propia cocina, para no aumentar el porcentaje de ácidos grasos saturados, ni mezclas de diferentes aceites vegetales.
- Al menos un 10% de los productos utilizados son ecológicos e integrales
- Un 80% de las materias primas utilizadas son de temporada y suministrados por proveedores locales

### **Variedad de alimentos de cada grupo**

- Como ya se ha resaltado en el apartado anterior, el diseño de nuestras recetas contiene una variedad importante de alimentos de cada grupo, especificándose en cada grupo con una gran variedad de frutas y verduras. Es conveniente consumir una gran variedad de ellas ya que a cada una se le atribuye un papel en la prevención de enfermedades, así como en el resto de grupos de alimentos, como en las carnes o en los pescados azules y blancos.
- Se configura una amplia gama de platos diferentes para el mismo alimento, con amplia variedad, espaguetis, macarrones, espirales y arroces tanto blancos refinados como integrales, que tienen mayor poder nutritivo y son más saludables.
- La elaboración de los menús intenta huir de los tópicos: los lunes arroz, los martes legumbres, y se lleva una estadística de los menús puestos a lo largo del curso escolar, para no ser repetitivos con los mismos, etc.
- El conocimiento de los alimentos va inherente con la variedad de los mismos. Es el comedor escolar responsable, así como los padres, de facilitar ese conocimiento, ya

que los hábitos alimentarios no son innatos, sino que se van adquiriendo desde los primeros años de edad. La reiteración del consumo de un alimento hace que termine por aceptarlo. Los malos hábitos son difíciles de modificar.

- Se realizan actividades en el tiempo del comedor para el conocimiento de la variedad de alimentos de cada grupo. Para ello realizaremos algunas recetas con propiedades y forma de elaboración.
  - **Verduras y hortalizas, más de 6 variedades en cada mes.** (Acelgas, Ajo, Alcachofas, Berenjena, Brócoli, calabaza, calabacín, cebolla, coliflor, champiñón, espinacas, judías verdes, lechuga, pimiento, remolacha, tomate y zanahoria). Utilizando todas las semanas alguna de ellos como producto ecológico.
  - **Patatas, pasta, arroz, maíz etc., más de 3 variedades cada mes y se han utilizado los siguientes entre los tres ciclos** (Patatas, espirales, macarrones, espaguetis, fideos, arroz, maíz) y todas las semanas una pasta o arroz integral.
  - **Legumbres, más de tres tipos cada mes** (Garbanzos, Judías blancas, Judías pintas, lentejas y guisantes)
  - **Carnes y derivados, 3 tipos cada mes** (Cerdo, pollo y vacuno)
  - **Pescado blanco, moluscos y crustáceos, más de 3 tipos cada mes** (Abadejo, almejas, bacalao, gambas, lenguado, mejillón, merluza, mero y perca).
  - **Pescado azul, 3 o más tipos cada mes** (Bonito, Caballa, Salmón y Sardina)
  - **Fruta fresca, más de 4 tipos en cada mes según temporada** (Albaricoque, cerezas, fresas, mandarina, manzana, melocotón, melón, naranja, pera, plátano y sandía).
  - **Pan dos tipos, pan blanco y una vez en semana pan integral.**
  - **Agua diariamente.**

### Variedad de las recetas.

- Las recetas no se repiten en el mes y en el caso del cocido se intercambian las judías verdes y el repollo dentro del mismo ciclo pasadas al menos 2 semanas.
- Las frutas: la receta es de manera natural como tal y, en algunos menús, como mezcla de frutas naturales en las macedonias en las que empleamos plátanos, manzanas y naranjas todas partidas y troceadas en el comedor.
- Las verduras y hortalizas empleadas diariamente, solo se repite la receta cuando se ponen en ensaladas, por su forma de aderezarlas, pero no en cuanto a su contenido ya que se combinan de manera diferente como se puede observar en los cálculos, los



## Nuestro Proyecto: COMIDA SANA Y CASERA

demás son todos diferentes como se puede ver en las cremas, las acelgas, la coliflor el champiñón en la pasta o en revuelto, o el repollo que se rehoga para el cocido y cada uno formará parte de una receta diferente.

- Las patatas: variación en los primeros platos, hervido con verduras, como acompañante de acelgas o coliflor, en las tortillas o en las cremas y también en las guarniciones de las carnes. Cada uno de ellos da lugar a recetas variadas y diferentes.
- Las legumbres que, aunque el proceso sea la cocción, se varían en las recetas con el arroz, con verduras, patatas, zanahorias, tocino, chorizo, carne o con espinacas en el potaje, luego es diferente en cada ocasión que se pone legumbre e incluso en los cocidos se intercambian el repollo y las judías verdes.
- Los arroces y las pastas con amplia variedad (con tomate, caldoso y con verduras integrales o no). Las pastas con champiñón con calabacín, calabaza o con carne picada.
- La carne y los pescados, pollo (al horno, asado, a la jardinera, al ajillo y en pepitoria) vacuno y cerdo (cocida como en el ragú, a la jardinera, en albóndigas, en pastel de carne y hamburguesas a la plancha) pescado en diferentes variedades, al horno, en salsa, hervido y a la plancha.
- Huevos: revueltos o en tortilla.