

# Decálogo de la alimentación saludable

1



**Desayuna** siempre antes de ir al colegio o al instituto. Bebe leche, pan o cereales y fruta; te sentirás con energía para jugar y estudiar<sup>1</sup>.

2



El **tentempié** de media mañana, en el patio, te ayudará a mantener la energía que necesitas. Bocado, pan con aceite, una pieza de fruta fresca o un puñado de frutos secos... serán bienvenidos.

3



**Almuerzo:** Es importante comer variado, y aprovechar los alimentos frescos, de temporada y de proximidad.

4



La **merienda** es importante y ha de ser divertida. Escoge leche, yogur o queso tierno, cereales o derivados y fruta (de temporada) o frutos secos.

5



Consume **3 lácteos al día**, como leche, yogur o quesos, necesario para que tus huesos crezcan sanos y fuertes<sup>2-4</sup>.

6



Come **fruta** todos los días, te ayudará a mantener un peso saludable para jugar y correr todo lo que quieras<sup>5</sup>.

7

Come **3 frutas de distintos colores** durante el día. Cada color indica diferentes vitaminas y minerales, las que mantendrán sano tu cuerpo<sup>6</sup>.



8



Incluye **pan** en tus comidas. Si es integral, aún mejor. Agrégale aceite de oliva a tu pan. El aceite de oliva ayuda a que tu corazón esté sano y fuerte<sup>7</sup>.



El **agua** es una bebida vital, no olvides tomarla tanto en las comidas como entre horas.

9

10



Las **comidas en familia** son momentos para compartir, no sólo los alimentos sino también para hablar de las cosas que nos han pasado durante el día. ¡Aprovéchalo!

ACCESO A LA PIRÁMIDE NAOS DE HÁBITOS SALUDABLES  
AECOSAN

## Bibliografía recomendada

- Edefonti, V.; Rosato, V.; Parpinel, M.; et al., The effect of breakfast composition and energy contribution on cognitive and academic performance: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2014, 100 (2), 626-56.
- Black, R. E.; Williams, S. M.; Jones, I. E.; et al., Children who avoid drinking cow milk have low dietary calcium intakes and poor bone health. *Am J Clin Nutr* 2002, 76 (3), 675-80.
- DeBoer, M. D.; Agard, H. E.; Scharf, et al., height and body mass index in preschool children. *Arch Dis Child* 2015, 100 (5), 460-5.
- Eaton, D. K.; Kann, L.; Kinchen, S.; et al., Youth risk behavior surveillance - United States, 2011. *MMWR Surveill Summ* 2012, 61 (4), 1-162.
- Heyman, M. B.; Abrams, S. A., Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. *Pediatrics* 2017, 139 (6).
- Lynch, C.; Kristjansdottir, A. G.; Te Velde, S. J.; et al., Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten European countries--the PRO GREENS cross-sectional survey. *Public Health Nutr* 2014, 17 (11), 2436-44.
- Varela-Moreiras, G.; Ruiz, E.; Valero, T.; et al., The Spanish diet: an update. *Nutr Hosp* 2013, 28 Suppl 5, 13-20.
- Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017.
- Argüelles, F.; Casellas, F.; Burgos, R. et al., *Puesta al día en común en la Intolerancia a la Lactosa*.