



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA POBLACIÓN ESCOLAR

El Comité de Nutrición de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) ha elaborado un **decálogo de alimentación saludable para la población escolar** con el objetivo de ayudar a crear y afianzar hábitos alimentarios saludables en esta etapa de la vida:

1. **Desayuna** siempre antes de ir al colegio o al instituto. Bebe leche, come pan o cereales y fruta; te sentirás con energía para jugar y estudiar.
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 de 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.
6. Come **verdura o ensalada 2 o 3 veces al día** y **fruta fresca 2 o 3 veces al día**, te ayudará a un adecuado crecimiento y desarrollo.
7. Come **3 frutas de distintos colores durante el día**, cada color indica diferentes vitaminas y minerales, que mantendrán sano tu cuerpo.
8. Incluye **pan** en tus comidas. Si es integral, aún mejor. Agrégale aceite de oliva a tu pan.
9. **El agua** es una bebida vital, no olvides tomarla tanto en las comidas como entre horas.

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!

Desde la FEAD recomendamos seguir las indicaciones alimenticias saludables que permiten que los niños y adolescentes crezcan fuertes y sanos.

COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA FEAD  
Responsable: Dr. Francesc Casellas Jordá

Otros miembros:  
Dra. Rosa Burgos  
Dra. Jimena Abilés  
Dr. Robin Rivera  
Dra. Tamara Ortíz Cerda