

Decálogo de alimentación saludable

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 estudiar¹.



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.



2

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



3

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.



4

Consume **3 lácteos al día**, como leche, yogur o quesos, necesario para que tus huesos crezcan sanos y fuertes²⁻⁴.



5

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 desarrollo⁵⁻⁶.



6

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. El aceite de oliva ayuda a que tu corazón esté sano y fuerte⁷.



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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Eaton, D. K.; Kann, L.; Kinchen, S.; et al., Youth risk behavior surveillance - United States, 2011. *MMWR Surveill Summ* 2012, 61 (4), 1-162.
5. Heyman, M. B.; Abrams, S. A., Fruit Juice in Infants, Children, and Adolescents: Current Recommendations. *Pediatrics* 2017, 139 (6).
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.
7. Varela-Moreiras, G.; Ruiz, E.; Valero, T.; et al., The Spanish diet: an update. *Nutr Hosp* 2013, 28 Suppl 5, 13-20.
8. Agència de Salut Pública de Catalunya. "L'alimentació saludable a l'etapa escolar" Barcelona: Editat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2017.
9. Argüelles, F.; Casellas, F.; Burgos, R. et al., Puesta al día en común en la Intolerancia a la Lactosa.