



MENÚS ESCOLARES: ANALIZADOS, DURANTE DOS SEMANAS CONSECUTIVAS, LOS MENÚS DIARIOS DE 211 COLEGIOS DE 18 PROVINCIAS

EL 17% DE LOS CENTROS ESCOLARES NO PROPORCIONA VERDURAS COMO MÍNIMO UN DÍA POR SEMANA Y EN EL 10% OCURRE LO PROPIO CON EL PESCADO

Mejora la calidad
nutricional de los menús
pero uno de cada tres
son mediocres o malos



LOS DEFECTOS MÁS IMPORTANTES DE LOS MENÚS ESCOLARES ANALIZADOS POR CONSUMER EROSKI*

PROVINCIA	No verdura ¹	No legumbre ²	No pescado ³	Exceso de precocinados ⁴	Escasez de fruta ⁵	Abuso de dulces ⁶
A Coruña	14%	32%	9%	18%	9%	00%
Álava	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Alicante	15%	10%	5%	0%	0%	0%
Asturias	42%	0%	4%	0%	8%	0%
Barcelona	0%	0%	16%	3%	0%	0%
Cantabria	14%	0%	14%	9%	0%	0%
Córdoba	41%	5%	5%	9%	0%	0%
Granada	35%	0%	0%	10%	0%	0%
Guipúzcoa	5%	0%	5%	5%	9%	0%
Madrid	0%	0%	3%	0%	0%	0%
Málaga	5%	0%	0%	0%	0%	0%
Murcia	15%	12%	12%	4%	0%	0%
Navarra	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Sevilla	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Valencia	8%	4%	8%	5%	0%	0%
Valladolid	0%	0%	0%	0%	0%	0%
Vizcaya	0%	0%	0%	0%	5%	0%
Zaragoza	0%	4%	15%	0%	0%	0%
Total 2008	11%	4%	5%	3,5%	2%	0%
Total 2004⁷	36%	14%	30%	15%	8%	3%

(1) Se trata del porcentaje de colegios que no incluyen verdura al menos una vez por semana en una o en las dos semanas analizadas. (2) Id. que no ponen legumbres al menos una vez por semana. (3) Id. que no dispensan pescado fresco o congelado, pero no precocinado, al menos una vez por semana. (4) Id. que ofrecen precocinados y frituras (san jacobos, salchichas, croquetas, calamares) más de dos veces por semana. (5) Id que no dan fruta fresca al menos dos veces por semana. (6) Id. que ponen como postre dulces o bollería más de dos veces por semana. (7) Datos de un informe dimilar publicado en 2004 por CONSUMER EROSKI

* Los datos se refieren exclusivamente a los menús escolares de los centros comparados.

os niños no sólo alimentan su intelecto en el colegio. Para un millón y medio de menores el centro escolar es su comedor diario de lunes a viernes. Por ello, es importante que el menú que consuman sea equilibrado y saludable, y logre garantizar la ingesta frecuente de pescado, fruta, legumbre, verdura y hortalizas y reducir la de precocinados y bollería. Pero uno de cada cinco colegios españoles no cumplen este objetivo.

CONSUMER EROSKI lo ha constatado tras el estudio de 422 menús semanales de 211 colegios (públicos, concertados y privados) de 18 provincias de nuestro país. Aunque la calidad nutricional de los menús escolares ha mejorado notablemente en los últimos años (se han comparado los datos surgidos de este informe con los de uno equiparable publicado por esta revista en 2004), aún son muchos los que adolecen de carencias relevantes. Las principales: el 17% de los colegios no ofrecen verduras y hortalizas como mínimo un día a la semana, y un 10% no dan pescado -fresco o congelado- a los alumnos siquiera una vez a la semana. Volviendo al lado positivo, ninguno de los 211 colegios estudiados se excede en la oferta de bollería y dulces, que sólo se dispensan a los más pequeños y en ocasiones especiales.

Esta mejora en la calidad nutricional ha venido, sin embargo, de la mano de un oneroso incremento en el precio del menú: de los 3,8 euros diarios de media de 2004 se ha pasado a los 4,9 euros de media actual, un aumento del 29%, el doble del IPC acumulado en este periodo de tiempo, que es el 15%.

Se solicitó información a 1.100 centros escolares de Madrid, Barcelona, Asturias, Cantabria, A Coruña, Alicante, Álava, Vizcaya, Guipúzcoa, Navarra, Zaragoza, Valencia, Valladolid, Murcia, Sevilla, Córdoba, Granada y Málaga. De ellos, sólo 211 remitieron los datos requeridos (el 71% eran de titularidad pública, 27% concertados y 2% privados, proporción similar a la del sistema educativo español). Los que se prestaron a participar proporcionaron dos menús semanales (primer plato, segundo plato y postre), con lo que se analizaron 422 menús que se sometieron a un estudio en el que se comprobó la frecuencia de consumo -recomendada por expertos en nutrición y salud- de alimentos básicos que no deben faltar en los menús: verduras, ensaladas, legumbres, pescado y fruta fresca.

Asimismo, se tuvo en cuenta que no incluyesen en exceso productos precocinados (croquetas, empanadillas, salchichas, pescados rebozados) ni postres dulces. Los requisitos mínimos que debían cumplir eran los siguientes: los menús debían incluir, como mínimo una vez por semana, verduras, legumbres y pescado fresco o congelado no precocinado; por otra parte, debían limitar precocinados y dulces a no más de dos veces por semana y ofrecer fruta fresca, como mínimo, dos días por semana.



Por territorios, las mejores calificaciones medias las obtuvieron los centros estudiados en Álava, Madrid, Málaga, Sevilla y Valladolid, con una nota final media provincial de 'muy bien'; las menos satisfactorias correspondieron a los analizados de A Coruña, Córdoba y Asturias, que se quedaron entre 'mal' y 'regular'. Los de Barcelona, Guipúzcoa, Navarra, Vizcaya, Valencia y Zaragoza se situaron en la media, no muy lejos de Alicante, Cantabria, Murcia y Granada que lograron medias entre el 'bien' y el 'aceptable'.

En cifras globales, 32 colegios suspenden la evaluación dietética (un 14% del total) y son hasta 143 (el 68%) los que logran un 'bien' o 'muy bien'. El resto, 36 colegios (un 17% de los analizados) se queda en un más que mediocre 'aceptable'. Si se comparan estas calificaciones con las de 2004, la evolución ha sido positiva. Hace cuatro años, la proporción de menús escolares con un 'bien' o 'muy bien' en calidad nutricional se quedaba en un 41%, mientras que la de suspensos alcanzaba el 24%.

UNO DE CADA SEIS CENTROS, SIN VERDURA EN EL PLATO

Verduras y las hortalizas son alimentos nutritivos y saludables que desagradan a no pocos niños, y es por eso que algunos centros se muestra remisos a incluirlas en sus menús. CONSUMER EROSKI ha establecido como criterio que en los menús escolares no debe faltar la verdura al menos una vez por semana. Y se han pena-

lizado los que no respetan esta frecuencia de consumo, lo que ocurrió en el 17% de los colegios estudiados. En 2004, esta proporción llegó al 36%, con lo que cabe concluir que, al respecto, se está mejorando pero aún queda camino por recorrer: más de la mitad de los centros estudiados en Granada, Asturias y Córdoba, y uno de cada tres de los de Alicante, A Coruña y Cantabria incumplían esta premisa de incluir verduras.

LAS LEGUMBRES SÍ APARECEN

El aporte de hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes convierten a las legumbres en alimento básicos en las dietas infantiles. Se recomienda consumir al menos cuatro raciones semanales: dos como ingrediente del primer plato y otras dos como guarnición o ingrediente de ensaladas. En este apartado, los menús escolares han mejorado notablemente, ya que del 14% de los centros que no ponían legumbres cuando menos una vez por semana en 2004 se ha pasado al 6% actual.

UNO DE CADA DIEZ, SIN PESCADO

El pescado es, al igual que verduras y frutas, un alimento básico pero de desigual, por no decir escasa, aceptación entre los niños. Debido a su composición (rico tanto en proteínas y grasas saludables para los vasos sanguíneos y el corazón, como en vitaminas y minerales), se recomienda fomentar su consumo, tanto el de pescado blanco como el azul. Se considera que de - >



¿CÓMO ENSEÑAR A COMER BIEN A MI HIJO?

Educar a los niños a que coman de todo y a que valoren la importancia de seguir unas pautas saludables de alimentación y no atiendan sólo a las urgencias del apetito y a sus preferencias gustativas requiere de padres y madres un esfuerzo que en algunos casos puede ser descomunal. Para empezar, deben informarse de los principios de la alimentación equilibrada y saludable. Y, después, convertirse en proselistas de estos principios. Para ello, nada mejor que predicar con el ejemplo. Los comedores escolares pueden ayudar, pero hoy por hoy mejor jugarnos la partida en casa. Es en el hogar donde los niños adquieren y aprenden los hábitos alimenticios. Estas son algunas pistas para enseñar a nuestros hijos a comer bien:

→ DE 3 A 6 AÑOS

Que prueben y coman de todo, irles presentando la mayor variedad de alimentos posible.

Fomentar el desayuno y que sea completo, variado y equilibrado.

Este periodo es muy importante para su desarrollo, necesitan un gran aporte de energía

Asegurar el consumo de proteína (carne, pescado, huevos, lácteos) porque sus necesidades son mayores (proporcionalmente) que las de un adulto.

Evitar el abuso de dulces, bollería y refrescos.

Dedicar el tiempo necesario para que coman despacio y aprendan a disfrutar la comida

Los alimentos, ninguno, no usarlos como premio ni castigo.

→ DE 7 A 12 AÑOS

A estas edades, los niños mantienen un crecimiento acelerado y, por ello, hay que cuidar el aporte energético de la dieta, controlando el peso de los niños y su ritmo de desarrollo.

Comienzan, en esta etapa, a consolidarse sus preferencias alimentarias y tendremos que procurar que sean las adecuadas. Tienen tendencia, los niños, a presionar para comer sólo lo que más les gusta y van adquiriendo cierta autonomía, que les permite comprar determinados alimentos y bebidas.

Insistir en que moderen el consumo de dulces, bollería. Y también en que no abusen de los alimentos muy grasos o muy salados.

→ DE 13 A 16 AÑOS

En esta etapa se forma el cuerpo de los adolescentes y se produce el 'estirón puberal', un crecimiento muy rápido. Por este motivo, los jóvenes necesitan proveerse de gran cantidad de energía y deben aportar a su organismo proteínas en cantidad y calidad suficiente.

En este periodo surgen los problemas de malnutrición: por exceso, con riesgo de sobrepeso y obesidad; por defecto, con riesgo de anorexia. Los padres debe controlar cómo comen sus hijos y, en su caso, las dietas que siguen.

Estimularles para que lleven una vida activa y saludable, y que dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.

be consumirse no menos de cuatro veces por semana, entre comidas y cenas. Sin embargo, en los menús de uno de cada diez colegios no aparecía el pescado si quiera una vez por semana. Al menos, se ha mejorado, ya que en 2004 eran el 25%, más del doble que hoy, los que cometían este error dietético.

FRUTA FRESCA AL MENOS DOS DÍAS POR SEMANA

En un menú sano y equilibrado, lo conveniente es que el postre de casi todos los días sea fruta fresca entera (y mejor diversificar la oferta: que no siempre sean manzanas, peras y naranjas) y que en el resto de las jornadas lectivas se opte por lácteos sencillos como yogures, cuajadas o queso. CONSUMER EROSKI ha comprobado que el 97% de los centros estudiados sirven fruta fresca al menos dos días por semana, criterio exigido como requisito para superar el examen. En 2004, la proporción también fue satisfactoria: el 92% .

NO SE ABUSA DE PRECOCINADOS Y DERIVADOS CÁRNICOS GRASOS

Una práctica muy habitual hace unos años en los comedores escolares era recurrir con frecuencia a productos precocinados y derivados cárnicos grasos (san jacobos, croquetas, empanadillas, hamburguesas, salchichas, varitas de pescado, aros de calamar) por su reducido coste, sencilla preparación y, sobre todo, gran aceptación entre los niños. Era una costumbre incorrecta desde un punto de vista nutricional y de salud, debido a lo excesivo del aporte de grasas, sal y calorías de estos alimentos y platos. También en este aspecto se ha mejorado: si hace cuatro años fueron el 15% los centros que abusaban de estos productos, al incluirlos en sus menús más de dos veces por semana, en 2008 se quedan en el 5%, tres veces menos.

DULCES, SÓLO EN OCASIONES

Hoy, sólo en días especiales aparecen en el menú escolar pasteles, dulces y bollería. El dato es concluyente: ninguno de los 211 centros incluye estos productos tan calóricos más de dos días a la semana. Los almíbares de fruta y los postres lácteos -natillas y flanes- han ido sustituyendo a los pastelitos que se ofrecían como postre para finalizar la comida en algunos colegios hace unos años. En 2004, un 3% de los centros fue penalizado por servir más de dos veces por semana estas pequeñas tentaciones, cuando hoy no lo ha sido ninguno.

LOS MENÚS. ESPECIALES SI HACE FALTA

La preocupación que muestran los gestores de un centro escolar por la alimentación de sus alumnos también se refleja en las facilidades que disfrutaban los niños que precisan menús especiales por circunstancias médicas o convicciones religiosas. Nueve de cada diez >

Pautas para convertir la comida en una cita agradable y eficiente para niños y padres

Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena son momentos del día que los niños deben dedicar a alimentarse, y que han de entender como una cita imprescindible para asegurar el desarrollo de su organismo, y no solo para saciar el hambre o disfrutar del placer de comer. Padres y madres han de implicarse, y esforzarse cada día para que los pequeños aprendan a comer. Y lograr que vayan conociendo, asumiendo y aplicando las pautas de la alimentación equilibrada y saludable. Unos hábitos incorrectos pueden repercutir en un menor rendimiento escolar . Es conveniente crear un buen ambiente en la mesa . Estas medidas ayudan a lograrlo:

1. Crear una atmósfera agradable, un espacio de tiempo tranquilo para compartir alimentos y charlar. Es positivo estimular al niño a que participe en la conversación familiar .
2. Fomentar que los niños muestren una conducta apropiada durante la comida. Los padres han de enseñarles a comportarse de manera educada y a seguir unos hábitos de higiene.
3. Ayudarles a que desarrollen buenos hábitos dietéticos en la mesa: los padres prestarán atención a que los niños coman de todo lo que se ha puesto en los platos, potenciarán la variedad en el color, sabor y textura de los alimentos, ofrecerán no solo alimentos y platos de éxito seguro sino también propuestas nuevas , sobre todo, los más convenientes, como fruta, pescado legumbres y verduras. También pueden proponer charlas sobre la comida en diversas zonas del mundo : comer es cultura.
4. Fijar horas para las diversas comidas del día. Conocer los horarios a los que han de ajustarse para comer forma parte del aprendizaje.
5. No comer de más, válido tanto para niños como para mayores. Ojo con las cantidades de comida. La obesidad infantil es ya un problema de salud pública. Los alimentos grasos y azucarados, consumirlos con moderación.



POR PROVINCIAS, VALORACIÓN FINAL DE LOS MENÚS ESCOLARES DE 211 COLEGIOS Y NOTAS MEDIAS

PROVINCIAS	Muy bien	Bien	Aceptable	Regular	Mal	Calificac. media
A Coruña	0%	18%	18%	27%	36%	Mal
Álava	73%	27%	0%	0%	0%	Muy bien
Alicante	50%	10%	20%	0%	20%	Aceptable-Bien
Asturias	42%	0%	17%	25%	17%	Regular
Barcelona	44%	19%	38%	0%	0%	Bien
Cantabria	27%	27%	36%	0%	9%	Aceptable-Bien
Córdoba	18%	27%	9%	27%	18%	Mal-regular
Granada	40%	0%	50%	0%	10%	Aceptable-Bien
Guipúzcoa	55%	27%	0%	9%	9%	Bien
Madrid	56%	38%	6%	0%	0%	Muy Bien
Málaga	64%	27%	9%	0%	0%	Muy Bien
Murcia	15%	23%	38%	15%	8%	Aceptable
Navarra	40%	60%	0%	0%	0%	Bien
Sevilla	92%	8%	0%	0%	0%	Muy bien
Valencia	42%	17%	25%	17%	0%	Bien
Valladolid	60%	40%	0%	0%	0%	Muy bien
Vizcaya	27%	64%	9%	0%	0%	Bien
Zaragoza	54%	8%	38%	0%	0%	Bien
media 2008	44%	24%	17%	7%	7%	Bien
media 2004	21%	20%	36%	22%	2%	Regular

Calificaciones: La nota final de cada centro escolar es el resultado del examen de dos menús semanales en cada uno, y la nota que aquí figura es la media de los centros estudiados en cada provincia. Los requisitos que debían cumplir los menús escolares son los siguientes: verdura, legumbre y pescado no precocinado, cada alimento al menos una vez por semana; precocinados y dulces, no más de dos veces por semana; y fruta fresca, no menos de un par de días por semana. **Este cuadro se refiere únicamente a los centros analizados en este informe y ofrece una panorámica de la situación en nuestro país.** Lo limitado de la muestra de este informe (211 colegios de 18 provincias en este informe de 2008; y 201 centros de 13 provincias en el publicado en 2004) no permite generalizaciones del tipo "los menús escolares de Córdoba son los peores".

centros aseguraron que, además de la comida convencional, se ofrecen platos alternativos para los menores con problemas de diabetes, sobrepeso o alergias y para quienes se abstienen de ingerir alimentos por motivos religiosos o culturales. Sólo 17 de los 211 colegios incluidos en este informe no contaban con esas alternativas.

SIN DIFERENCIAS ENTRE PRIVADO, CONCERTADO O PÚBLICO

En líneas generales, la calidad dietética de los menús escolares no registra variaciones significativas en función de la titularidad pública, privada o concertada del centro. En los concertados y privados, el 87% de los menús analizados supera el examen de CONSUMER EROSKI, aunque casi el 11% lo hace con un mediocre 'aceptable' como nota media. Entre los públicos, aprueban el 86%, y de ellos el 21% se conforma con un 'aceptable'. La proporción de suspensos también es similar, alrededor de un 13%.

Ahora bien, los resultados sí varían en función de quién elabore el menú (el propio centro, una empresa externa de catering o ambos). A tenor de los datos, la mejor fórmula desde un punto de vista nutricional y de salud es la que combina el trabajo de los cocineros del propio colegio y los de la empresa externa (calificaciones de 'bien' o 'muy bien' en el 77% de los centros que siguen este modelo), seguido de los menús preparados por un servicio de catering (la opción escogida por más de la mitad de los centros, de los cuales el 53% de ellos obtiene un 'muy bien'). Por último, las peores notas se dieron a los menús diseñados en exclusiva por el personal del centro escolar (casi la mitad no superaron el mediocre 'aceptable').

INFORMACIÓN COMPLETA PARA LOS PADRES

La información facilitada a los padres sobre la alimentación de los hijos también ha mejorado perceptiblemente. Y es fundamental: difícilmente podrán saber las madres y los padres qué conviene ponerles en casa para cenar si no saben lo que han comido. Todos los colegios aseguraron mantener informados a los padres sobre los menús escolares de sus hijos. El medio más utilizado es el escrito, en el 87% de los casos, junto a la publicación en la página web del colegio (en el 13%). Esta información se hacía llegar cada mes a los padres en el 77% de los colegios, en un 17% esa frecuencia era trimestral, en un 3% de los casos era bimestral y sólo anual en otro 3%. Con independencia de la calidad de esta información, es conveniente que los padres realicen una visita al comedor escolar o, en su defecto, se enteren sobre las cantidades de comida

que se les da a su hijos, el modo en que se presentan los platos, etc.

EL PRECIO MEDIO DEL MENÚ ESCOLAR, EN TORNO A CINCO EUROS

El precio diario de un menú escolar ronda los 5 euros de media (4,9 euros). El incremento respecto al precio medio de 2004 (3,8 euros) ha sido de un más que oneroso 29%, casi quince puntos por encima del IPC acumulado en este periodo (un 14,6%). En otras palabras, han encarecido el doble que lo que se entiende como coste de la vida.

Se han constatado importantes diferencias de precio entre los colegios estudiados en función de su titularidad. Así, los menús de los colegios privados son los más caros. El precio medio en ellos asciende a 7,8 euros por día, muy por encima de los 4,5 euros de los centros públicos y también claramente superior a los 5,7 euros de media de los concertados. Sin embargo, el precio más oneroso se halló en un colegio público de Navarra: 9,5 euros diarios. También se encontró en un centro público, en este caso de A Coruña, el más barato (1,9 euros).

Para un número creciente de padres, el pago mensual del comedor escolar de sus hijos supone un desembolso al que no pueden hacer frente. Es por eso que recurren a las becas y subvenciones que conceden las diversas administraciones públicas. Tres de cada cuatro centros educativos afirmaron disponer de estas ayudas y de descuentos para el comedor.

Una pregunta recurrente entre los padres es si pagar más equivale a que los niños consuman cada día unos menús escolares más nutritivos y saludables. No pueden hacerse generalizaciones concluyentes al respecto, pero si se comparan las calificaciones obtenidas por los 20 menús más caros de los estudiados y las de los 20 más baratos, se comprueba que sí hay diferencias, al menos entre los precios extremos. Y que, en cierta medida, se atienen a la lógica: los más caros son, tomados en conjunto, mejores desde una perspectiva nutricional que los más baratos. Veamos los datos: diecinueve de los 20 centros con menús más caros (precios superiores a 6,85 euros) superaron el examen y además sólo tres lo hicieron con un 'aceptable', mientras que de la veintena de centros con menús más económicos (precios, todos ellos, inferiores a 3,45 euros), sólo 14 consiguieron aprobar este examen de calidad nutricional. Si trasladamos los datos a los resultados generales del estudio, se constata que el 17% de suspensos los 211 centros comparados se convierte en sólo un 5% en los 20 que ofrecen los menús más caros. Y que en los 20 menús más baratos, ese 17% de suspensos pasa al 30%. //

ERRORES COMUNES EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

El estilo de vida actual exige a los padres atender a tantas obligaciones cotidianas que apenas queda tiempo para asuntos esenciales, como el de enseñar a los niños a alimentarse bien. Si no saben comer, si en el colegio no se les enseña, y si cada vez están más tiempo solos en casa, el fracaso está casi garantizado: casi siempre acaban comiendo lo que más les gusta. La publicidad televisiva tampoco ayuda; al revés, potencia preferentemente la ingesta de alimentos procesados calóricos, salados y grasos. Hay errores dietéticos que los padres deben contribuir a subsanar. Estos son los más habituales:

- 1. TOMAR MÁS DE 3 PRODUCTOS O RACIONES DE LÁCTEOS AL DÍA:** Aunque la leche es un alimento muy recomendable, casi imprescindible durante la infancia, por constituir una excepcional fuente de calcio, no es infrecuente toparse con niños que ingieren cantidades excesivas de leche o sus derivados (yogures, natillas, petit suisse o quesitos). Y el exceso es un error. Leche y lácteos, abundantes y no siempre con toda su grasa, pero sin abusar en las cantidades
- 2. TOMAR DEMASIADO ZUMO:** Los zumos de fruta, tanto envasados como naturales, son saludables. Están de moda y se consumen mucho, hasta el punto de que algunas personas creen que pueden sustituir a la fruta, cuando no es así. La fruta entera, que los niños deben consumir todos los días y variando de tipo de fruta todo lo posible, contiene fibra (de la que carecen los zumos, salvo que sean de los de "con pulpa") y ayuda a aprender a masticar y a saborear los alimentos a los niños, cuestión esencial. Tampoco deben sustituir los zumos al agua, porque aportan más calorías y acostumbra a los niños al sabor dulce.
- 3. CEREALES AZUCARADOS Y/O CHOCOLATEADOS PARA EL DESAYUNO:** Los cereales (de trigo, arroz o maíz) cubiertos de azúcar, miel o chocolate contienen demasiadas calorías, sin aportar nutrientes esenciales. Además, estos cereales de desayuno, ya en general, llevan sal para reforzar el sabor neutro de la materia prima. Lo saludable es que el desayuno no siempre se componga de estos cereales (hay que variar: galletas, pan, tostadas...), y que, en todo caso, que cuando se consuman se prefieran las versiones más sencillas, o el muesli, por menos calóricos y grasos.
- 4. MERIENDAS BLANDAS A BASE DE PAN DE MOLDE Y BOLLERÍA:** Los alimentos de consistencia siquiera un poco dura favorecen el desarrollo de los músculos de la cara y de la masticación, y al mismo tiempo fortalecen dientes y encías. Por el contrario, los demasiado blandos, como el pan de molde o la bollería, eluden ese pequeño esfuerzo. La bollería y los dulces, por su generoso contenido en azúcares, propician la aparición de caries. Además los productos de bollería y los panes de molde tienen grasa añadida, que no tiene el pan del día. Lo aconsejable es que los niños merienden alimentos de más consistencia, como los bocadillos de pan del día (y no sólo con jamón, queso o embutidos: puede probarse con el pescado -atún en aceite, sardinas-, con las ensaladas) y la fruta entera.
- 5. POSTRE LÁCTEO EN LUGAR DE FRUTA:** Algunos padres ofrecen lácteos de postre a sus hijos porque creen que así su alimentación es más completa. Los menores, salvo excepciones, no se quejan, porque prefieren yogures, flanes y natillas a la fruta, ya que los toman más rápido y evitan pelar la fruta. Sin embargo, la fruta contiene nutrientes de los que carece la leche, necesarios para los niños. Desde su primer año de vida, han de acostumbrarse a tomar fruta entera cada día.
- 6. PREGUNTARLES QUÉ QUIEREN TOMAR:** La responsabilidad de elegir el menú, comprar los alimentos y diseñar la dieta no corresponde a los niños, sino a los padres. Los menores acostumbra a elegir alimentos dulces, grasos y salados. Es tarea de los padres mostrarles los alimentos más saludables, presentarlos de modo atractivo y conseguir que sus hijos los consuman cotidianamente.