



Vida  
Sana



**María  
Agustina  
Palacios**

Nutricionista

---

Es importante tener conocimiento de lo que comen a diario para compensar las cenas

---

Podemos dar por hecho que el menú del colegio de nuestros hijos, al estar supervisado, es siempre correcto. Y en la mayoría de los casos así es. Pero es nuestra responsabilidad como padres conocer qué comen a diario y valorar si la comida realmente se ajusta a una alimentación sana o no. No te pierdas estos interesantes consejos.

Para saber si la alimentación de tu hijo en el colegio es adecuada, debes tener en cuenta

estas cuestiones:

¿Te dan el menú pormenorizado de cada mes? Es importante que el colegio te haga llegar el menú de cada día con todas las comidas y la información nutricional básica de los alimentos diarios (calorías, lípidos, proteínas?). Así, sabrás qué debe cenar para completar la dieta según lo que haya comido. Los menús deben ajustarse, tanto en cantidades como en alimentos, a la edad del niño y a sus requerimientos nutricionales. Asimismo, debe ser variado, es decir, no dar siempre el mismo pescado o la misma carne y cocinado de la misma manera. Es importante que el niño se acostumbre a comer todo tipo de alimentos con diferentes salsas, modos de cocinado, etc. Nunca debe haber exceso de fritos o rebozados, ni de grasas. Además, los platos precocinados deben estar totalmente fuera del menú, la comida se debe cocinar cada día y de la manera más sana e higiénica posible. Los segundos platos debe ir acompañados, si fuera necesario, de verduras cocidas, puré de patata o patata asada. Se deben evitar las patatas fritas. Los postres deben ser lácteos o fruta, nunca dulces. Es importante que el menú incluya alimentos de temporada y que varíe según la época del año. La alimentación que un niño necesita cuando hace frío (con guisos, platos calientes y de cuchara) no es la misma que en las épocas de calor (con más platos fríos o ensaladas). El colegio debe ofrecer menús alternativos para niños con alergias o intolerancias alimentarias, así como con restricciones por motivos de religión.

EXPERTO:

María Agustina Palacios

Nutricionista

- **Especializada en Obesidad. Universidad Católica del Uruguay**
- **Especializada en Diabetes. Escuela de Posgrado Facultad de Medicina. Universidad de la Republica Oriental del Uruguay.**
- **Cursando Maestría en Nutrición Humana, en Universidad de La Plata. Argentina.**