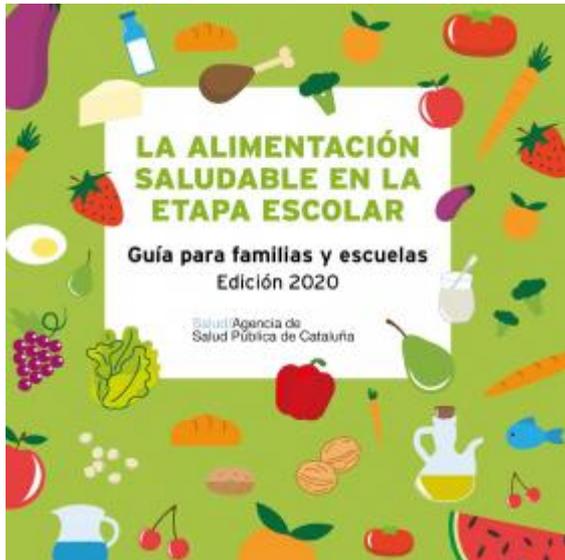


La alimentación saludable en la etapa escolar. Guía para familias y escuelas.



Promover una alimentación saludable durante la infancia es un aspecto clave para asegurar un correcto crecimiento y desarrollo de los niños. Además, se trata de una etapa muy importante en la adquisición de hábitos alimentarios, por lo que es primordial darle la importancia que se merece a la alimentación en la etapa escolar.

La [Agencia de Salud Pública de Cataluña](#) realizó una guía para familias y escuelas, publicada en el 2020, hace un repaso de los aspectos más importantes que caracterizan la alimentación saludable en la infancia, promoviendo la dieta mediterránea e indicando las frecuencias de consumo orientativas por grupos de alimentos.

Recuerda asimismo que **las cantidades varían según la edad y los requerimientos individuales**, siendo conveniente adaptarlas a la sensación de hambre expresada por cada uno.

La guía muestra también algunas opciones de cómo distribuir los diferentes grupos de alimentos a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), con ejemplos y sugerencias de preparaciones. Y en cuanto al comedor escolar, detalla **cuáles son sus funciones principales y menciona aspectos claves para la programación de los menús escolares**.

La guía recomienda el uso de alimentos frescos o mínimamente procesados, de temporada, de producción local y de venta de proximidad, además de insistir en la necesidad de reducir el desperdicio alimentario y los residuos plásticos, dedicando un apartado a la reducción del impacto ambiental asociado al consumo de alimentos.

Esta guía es uno entre otros de los muchos recursos que se pueden encontrar para fomentar y educar en una alimentación saludable desde la infancia. Nos parece útil y completa.

Podéis [descargarla en PDF](#) pinchando aquí.

Archivos adjuntos:

 [guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf](#)

Recursos relacionados:

La alimentación entre los 6 y los 11 años

Decálogo de la alimentación (podcast)

Mi plato saludable

¡Qué divertido es comer fruta!
