



## Decálogo de Scolarest para una alimentación correcta de los niños en verano

16-07-2014

**Con el verano llegan las altas temperaturas, los cambios de horarios y de rutinas que, en ocasiones, acarrearán también pequeños desórdenes en la alimentación que pueden afectar a la salud de los más pequeños. Scolarest, la división de Eurest especializada en ofrecer servicios de restauración en centros educativos, ha preparado un decálogo de consejos para que los padres cuiden de la alimentación e hidratación de sus hijos.**

**Beatriz de Diego**, responsable del Servicio de Nutrición y Dietética de Scolarest, explica: *“esta época del año nos ofrece multitud de posibilidades para potenciar los buenos hábitos alimentarios ya que disponemos de muchos alimentos de temporada apetecibles y sanos. Además, el buen tiempo nos invita a mantenernos activos, lo que contribuye a un estilo de vida saludable”.*

### Consejos para comer sano en verano

1. Mantener horarios ordenados de comida. Disfrutar del tiempo libre pero manteniendo cierta disciplina. Aunque los horarios se modifican en esta época, es importante mantener las tres comidas principales y dos más ligeras.
2. Aumentar el consumo de frutas de verano y de verduras crudas (gazpachos ligeros y ensaladas frías).
3. Consumir legumbres también en verano, son ricas en proteínas, vitaminas y fibra. En ensalada son muy apetecibles.
4. Hacer un buen desayuno basado en leche, cereales, zumos o piezas de frutas. El desayuno sigue siendo la comida más importante del día también en verano.
5. Hacer comidas ligeras y de fácil digestión.

### Una correcta hidratación, en verano más importante que nunca

Cerca del 60% de nuestro organismo es agua, por lo que debemos ingerir líquidos de manera constante para mantener unos niveles estables. Un 20-25% del total de agua que ingerimos es suministrada por los alimentos sólidos de la dieta y el 75-80% restante es aportado por los líquidos. Durante el verano el riesgo de deshidratación aumenta ya que hay una mayor pérdida de agua por las altas temperaturas por lo que se hace más importante que nunca asegurar una ingesta adecuada.

Los niños suelen practicar muchas actividades físicas durante el verano, lo que, junto a las altas temperaturas les hace muy vulnerables a la deshidratación. Una insuficiente hidratación puede afectar al humor, a la atención y la memoria a corto plazo, además de producir malestar como dolores de cabeza.

Para prevenir la deshidratación hay que...

1. Mantenerse bien hidratado, bebiendo agua y líquidos frecuentemente, aunque no se tenga sed. Si el agua no gusta, se puede recurrir a limonadas caseras para mejorar su aceptación.
2. Mantener una dieta rica en frutas y ensaladas.
3. No desterrar el uso de caldos, cremas y sopas (por ejemplo frías) en verano.
4. Estar muy alerta en caso de presencia de diarrea o vómitos ya que aceleran el proceso de deshidratación.
5. Aumentar la ingesta de líquidos si se practica deporte para contrarrestar las pérdidas por la sudoración.

### **Recetas fáciles y saludables para cocinar con los más pequeños**

La educación alimentaria no se limita a enseñar cómo escoger platos saludables, ha de ir mucho más allá. Abrir las puertas de la cocina a los niños y niñas, haciéndoles partícipes de todo el proceso que implica llevar un plato a la mesa, es el mejor modo de que aprendan a respetar la comida, sientan curiosidad por nuevos sabores y acepten nuevos alimentos de una manera natural.

La cocina es un espacio ideal donde pueden aprender y poner en práctica todo aquello relacionado con la alimentación, la nutrición, la cultura gastronómica y la tradición, despertando su interés por conocer cómo lo que comemos influye en nuestro cuerpo.