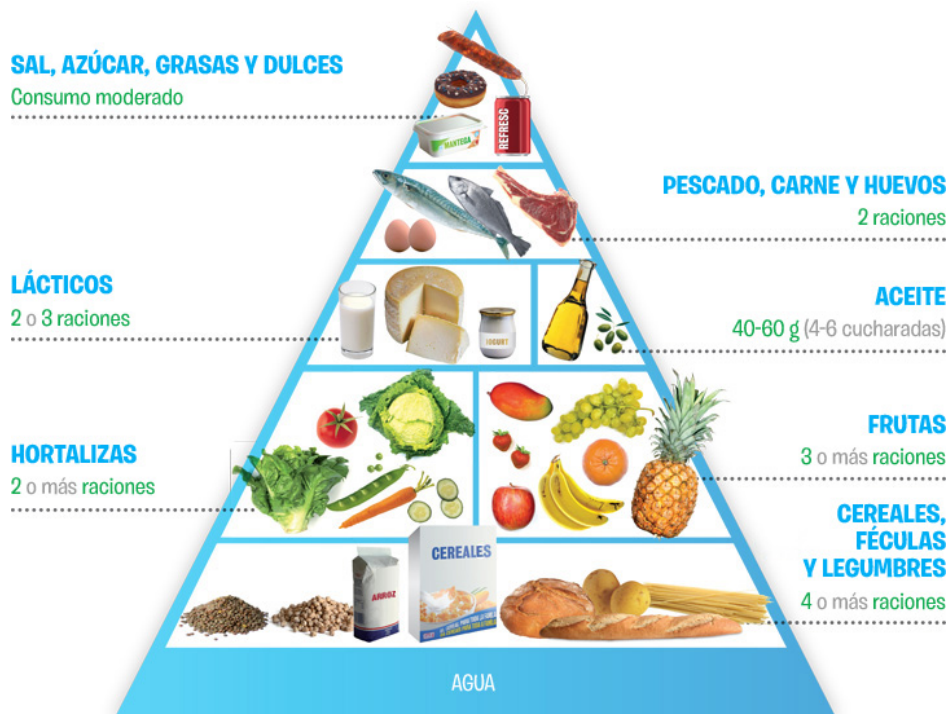


- Se pide a los progenitores que se interesen por ellos.
- Ha elaborado una guía con consejos y recomendaciones.
- La obesidad infantil en Andalucía está por encima de la media española.

Una semana después del comienzo de la ‘vuelta al cole’, la Unión de Consumidores ha elaborado una **guía centrada en los hábitos alimenticios de niños y adolescentes en el comedor escolar y en el hogar**. Y es que, según los datos de 2012 de la Consejería de Salud, uno de cada cinco niños andaluces es obeso, lo que implica que la obesidad infantil en Andalucía supera 3,4 puntos la media estatal.



Cada vez son más los niños y adolescentes hacen uso del comedor escolar en el que **se debe fomentar el consumo de una dieta equilibrada y variada** y basándose en las raciones y en la frecuencia para cada edad. Por ello, la Unión de Consumidores les recuerda a padres y madres que deben educar a sus hijos en buenos hábitos alimentarios y se interesen e impliquen en el menú escolar.

Para ello, da algunas recomendaciones como prestar atención a la forma de cocinar y presentar los platos –si varían o no–, si el menú incluye alimentos de temporada y varía en función de la época del año, si ofrecen la posibilidad de menús alternativos, etc.

Asimismo, la Unión de Consumidores aconseja en su guía complementar con la cena los grupos de alimentos que no se han consumido el resto del día siguiendo unos parámetros de cantidades específicos.

Por último, la Unión de Consumidores hace un llamamiento a la comunidad escolar para que lleven a cabo iniciativas encaminadas a asesorar a padres y madres en materia de alimentación saludable.

Imagen: 5aldia.es

Se adjunta guía con consejos y recomendaciones Cómo debe ser un menú de comedor escolar.