

5. OTROS CONSEJOS

Normas del comedor escolar

La infancia es una etapa fundamental del desarrollo, en la que tiene mucha importancia la calidad de la alimentación que recibe el niño.

Tal como indica la OMS, el centro educativo es un espacio significativo para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por la cantidad de tiempo que permanecen los niños en él y puede convertirse en uno de los pilares básicos en la prevención de la obesidad, incidiendo sobre la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados que están instalándose en la sociedad actual.

En el comedor se realiza la comida principal del día, que representa el 35% de las recomendaciones de energía diarias, y el aporte de un importante número de nutrientes.

Además, el momento del comedor proporciona un espacio muy adecuado para crear hábitos de higiene y salud y para trabajar valores de socialización de los niños.

Por todo esto es necesario fijar unas actitudes y normas que faciliten la convivencia y contribuyan al óptimo desarrollo infantil.

Objetivos del comedor escolar

El **comedor escolar** es un **servicio educativo complementario** que, de acuerdo con el plan general del centro, sería recomendable que tuviera los siguientes **objetivos**:

Educación para la salud

- Coordinar a la familia y al centro educativo, para que ambos sigan los mismos patrones de conducta adquiridos en el comedor.
- Desarrollar y fomentar hábitos personales de higiene y buena alimentación.
- Poner en práctica normas higiénicas y sanitarias aprendidas en clase.
- Iniciarse en la ingesta de todo tipo de alimentos, probando gustos diversos.
- Desarrollar hábitos en el uso adecuado de los cubiertos y menaje.
- Adquirir y practicar hábitos relacionados con las normas de educación básicas.

Educación para la responsabilidad

- Hacer partícipe al alumnado, dependiendo de su edad y nivel educativo, en las tareas, intervenciones y proyectos que se llevan a cabo en los comedores



Educación para la convivencia

- Estimular el compañerismo, el respeto y la tolerancia a todos los miembros del centro.
- Fomentar la cooperación de los niños, implicándolos, según sus posibilidades, en tareas como poner y retirar la mesa o ayudar a los más pequeños.
- Lograr un comportamiento adecuado en la mesa.
- Crear un ambiente sin mucho ruido, evitando gritos y dialogando de forma distendida.
- Enseñar a cuidar y respetar los locales, el mobiliario y los utensilios de uso comunitario.

Educación para el ocio

- Planificar actividades de ocio y tiempo libre que contribuyan al desarrollo armónico de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales.
- Fomentar hábitos y proporcionar estrategias para la utilización correcta del tiempo libre.

Recomendaciones sobre la alimentación complementaria en bebés

Fuente: Marta Gómez Fernández-Vegue; Comité de Nutrición y LM de la Asociación Española de Pediatría (AEP). Recomendaciones de la AEP sobre alimentación complementaria

En niños con lactancia materna la recomendación actual es esperar a los 6 meses para comenzar con la alimentación complementaria. En el caso de la lactancia artificial se hará de manera similar. En cualquier caso, no se deberían introducir alimentos diferentes a la leche antes del cuarto mes, ni esperar a hacerlo después de las 26 semanas de vida.

No se deben introducir en ningún orden estricto, aunque se recomienda ofrecer de manera prioritaria alimentos ricos en hierro y zinc. Lo ideal es hacerlo de uno en uno, con intervalos de días. No se debe añadir sal, azúcar ni edulcorantes.

Pautas generales que cada familia puede individualizar:



Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

Recomendaciones generales y nutricionales en el medio escolar

Fuente: San José González MÁ, Blesa Baviera LC, Moreno-Villares JM; Comité de Nutrición y LM de la Asociación Española de Pediatría. Comedores preescolares y escolares. Guías, recomendaciones y normativa en España

Abenza JL, Azorit A, Ballester S, et al. Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Madrid: Ministerio de Educación, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2010:22 (Consultado el 2/8/2018)
Disponibile en:

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documentoconsenso.pdf>

- Una dieta sana y nutricionalmente equilibrada debe **distribuir** los diferentes alimentos de modo adecuado (variedad y cantidad) **según edad y necesidades**:

En el día: distribución en las diferentes comidas del día (desayuno, comida, merienda y cena) según las calorías y según los principios inmediatos que los componen. Para este cometido son útiles el método de las raciones por edad y el



plato nutricional o saludable. El uso del comedor escolar, en general, se refiere a la comida principal del día y en ese sentido debe cubrir el 30-35% de las necesidades energéticas.

En el tiempo: frecuencia de consumo (diario, varias veces en la semana, ocasional, opcional/ eventual) según la **pirámide alimentaria.**

FRECUENCIAS DE CONSUMO RECOMENDADAS EN LOS MENUS DE LOS CENTROS EDUCATIVOS

Grupos de alimentos	Frecuencia semanal
Primeros platos	
Arroz	1
Pasta*	1
Legumbres	1-2
Hortalizas y verduras (incluyendo las patatas)	1-2
Segundos platos	
Carnes	1-3
Pescados	1-3
Huevos	1-2
Guarniciones	
Ensaladas variadas	3-4
Otras guarniciones (patatas, hortalizas, legumbres,...)	1-2
Postres	
Frutas frescas y de temporada	4-5
Otros postres (preferentemente yogur, queso fresco, cuajada, frutos secos, zumos naturales,...)	0-1

* En las pastas no se incluyen las pizzas porque, salvo excepciones, se consideran platos precocinados.

Fuente: Documento de consenso sobre alimentación en los centros educativos



Ingestas recomendadas de energía y nutrientes						
Ingestas recomendadas	Niños y niñas		Niños		Niñas	
	4-5 años	6-9 años	10-12 años		10-12 años	
Energía (kcal)	1700	2000	2450	2750	2300	2500
Proteína (g)	30	36	43	54	41	45
Calcio (mg)	800	800	1000	1000	1000	1000
Hierro (mg)	9	9	12	15	18	18
Zinc (mg)	10	10	15	15	15	15
Magnesio (mg)	200	250	350	400	300	330
Fósforo (mg)	500	700	1200	1200	1200	1200
Tiamina (mg)	0,7	0,8	1	1,1	0,9	1
Ribofl avina (mg)	1	1,2	1,5	1,7	1,4	1,5
Ácido fólico (µg)	200	200	300	400	300	400
Vitamina C (mg)	55	55	60	60	60	60
Vitamina A (µg)	300	400	1000	1000	800	800
Vitamina D (µg)	10	5	5	5	5	5
Vitamina E (µg)	7	8	10	11	10	11

Fuente: Programa Perseo, Ministerio de Sanidad y Consumo, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

Algunas consideraciones del Documento de Consenso en relación a los distintos alimentos son:

Cereales. Deben constituir la base de la alimentación. Se potenciarán las formas integrales. El pan debería ser un componente diario en el menú escolar

Hortalizas y verduras. Se promoverá la información a las familias del tipo de ensalada u hortaliza que se vaya a ofrecer (“ensalada de...”, “ensalada con...”, “menestra de...”).

Fruta. Se priorizará la fruta fresca. Se fomentará la variedad en el consumo para evitar la monotonía.

Lácteos. Se priorizará el yogur que se ofrecerá como máximo una vez la semana.

Legumbres. Se fomentará la variedad de éstas, así como las distintas formas de presentación. Hay que potenciar este grupo de alimentos en los comedores escolares de forma que su consumo sea de mínimo seis veces al mes.

Carnes. Se priorizarán las partes más magras. El consumo de preparados cárnicos (hamburguesas, salchichas...) se hará con una frecuencia máxima de una vez a la semana.



Pescados. Se ofertarán seis veces al mes, alternando el pescado azul y blanco. se variará en las técnicas de cocinado, evitando utilizar sistemáticamente los fritos y rebozados. A la hora de ofertar pescado azul se seguirán las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria sobre el consumo de pescado y mercurio

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/publicaciones/seguridad_alimentaria/RECOMENDACIONES_consumo_pescado_MERCURIO_AESAN_WEB.PDF

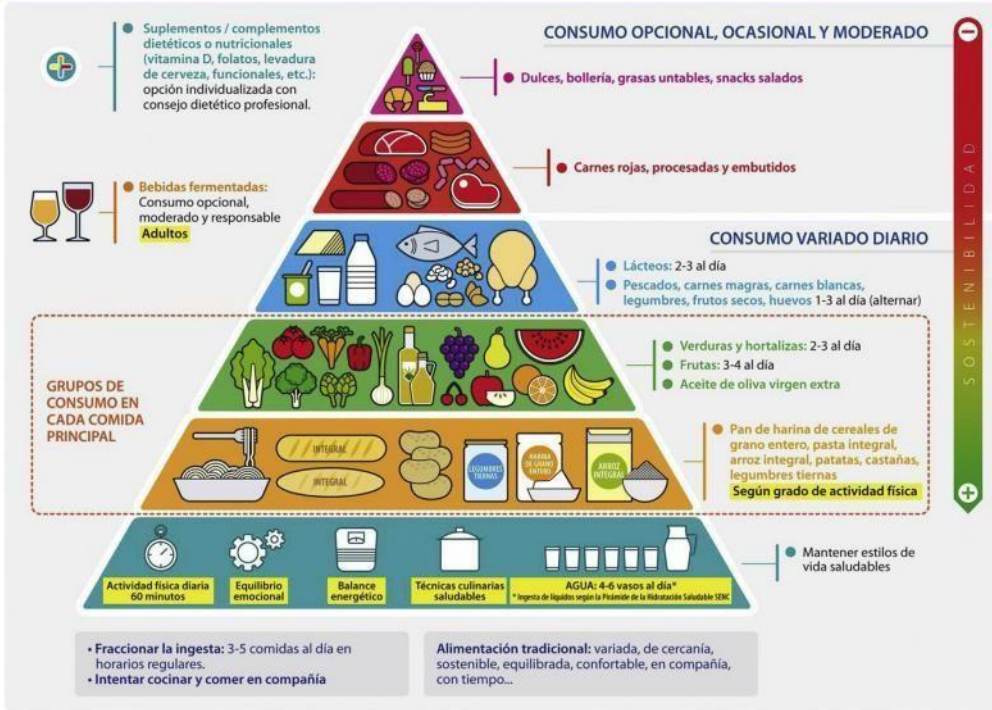
Otras consideraciones que marca el documento de consenso son:

- El **agua** es la única bebida que debe ser promocionada y aceptada en el medio escolar.
- Se recomienda **limitar el uso de productos precocinados** (canelones, croquetas, empanadillas, pizzas, rebozados y empanados, etc.) a una frecuencia máxima de tres veces al mes, evitando que las garniciones que les acompañen sean frituras.
- La frecuencia de frituras recomendada es de 2 veces a la semana como segundo plato y en el caso de garniciones, una vez al mes.
- Tener en cuenta las **técnicas culinarias más saludables** e intentar no repetirlas en el primer y segundo plato
- Para aliñar o para uso en crudo, el aceite de oliva virgen extra es la elección idónea. A la hora de cocinar se recomienda utilizar aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico.
- Se moderará el uso de sal en el cocinado de los alimentos y se dará preferencia a la utilización de sal yodada, atendiendo a las circunstancias de cada comunidad.
- Se atenderá a las normas de higiene y seguridad alimentaria.
- Han de tenerse en cuenta las **situaciones especiales de salud**, a fin de elaborar menús especiales para los niños que así lo requieran. Otros condicionantes por motivos religiosos o de filosofía de vida también pueden tenerse en cuenta en función de las posibilidades del entorno escolar.
- Implementar mecanismos de **asesoramiento y supervisión nutricional** de los menús escolares por parte de personal cualificado.
- **Informar a los padres** de los menús vigentes en cada mes, junto con información o consejos para completar la dieta a lo largo del día.



- **Política activa frente a los alimentos que no son saludables**, evitando, o incluso prohibiendo su consumo en el medio escolar (no solo en el comedor, sino también en las celebraciones escolares). Prestar atención a las máquinas expendedoras de comida, a la publicidad y al entorno próximo a los colegios («entorno alimentario saludable»).
- Promoción de la **actividad física** y reducción de los comportamientos sedentarios.
- Integrar en el currículum escolar **programas educativos** sobre nutrición y salud, así como actividades prácticas sobre la preparación de los alimentos.
- Las orientaciones más recientes abogan por potenciar el **consumo de proximidad** y la alimentación sostenible. La gastronomía local (dietas mediterránea y atlántica) debe ser una referencia para los menús del comedor escolar.
- Otros consejos pendientes de evaluación en el futuro, conforme se aporten nuevos estudios al respecto: Definir cuál es el mejor modelo de gestión del servicio de comedor (cocina en el propio centro frente al servicio externo). Modelo de plato único, en lugar de los dos platos habituales en la comida española. Horarios más aconsejables (crononutrición). La evidencia disponible sugiere que parece prudente adaptar el patrón de alimentación a las necesidades variables a lo largo del día y evitar los horarios tardíos
- Hay que considerar los aspectos emocionales y conductuales que influyen en la alimentación. **El acto de comer ha de ser social y agradable**. Cuidar el entorno físico del comedor (lugar, muebles, etc.) para adaptarlo a sus usuarios según edad. Los adultos encargados del comedor han de respetar el ritmo y apetito del niño (teniendo en cuenta su edad y aplicando límites acordes con ella).

Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



AUTOR



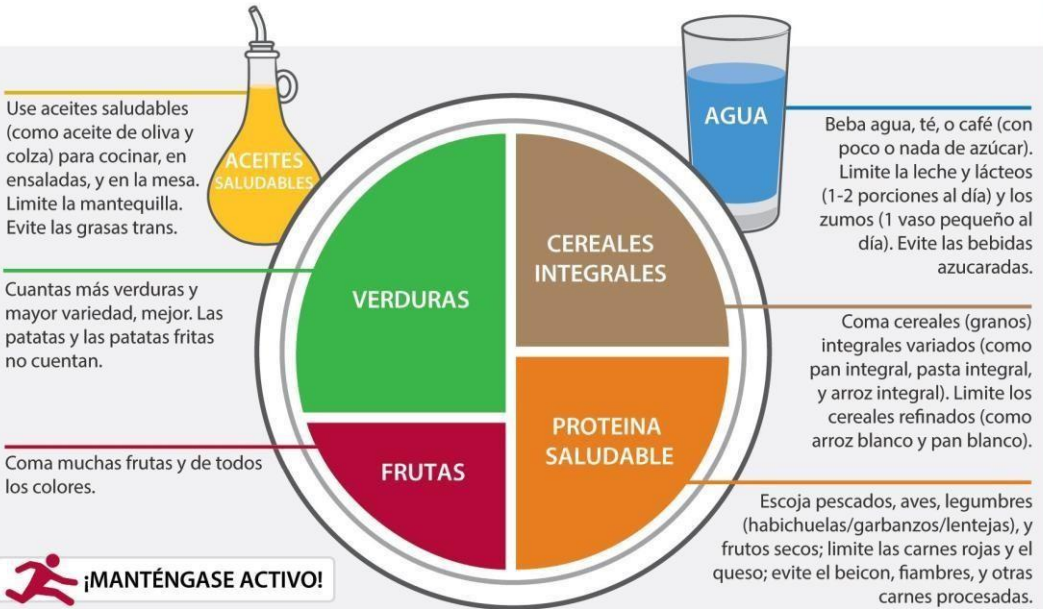
CON LA COLABORACIÓN DE:



Fuente: Arancetra Bartrina et al.



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



 ¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Fuente: Harvard T.H. Chan School of Public Health



Necesidades especiales

Cada vez es más frecuente la presencia en el comedor escolar de comensales con necesidades específicas en su dieta.

Los principales motivos por los cuales es necesario incorporar adaptaciones o modificaciones en los menús para algunos de los usuarios son las alergias alimentarias, la enfermedad celíaca, el sobrepeso y los motivos religiosos. Otros problemas de salud que también necesitan el apoyo de aportes dietéticos específicos son la obesidad, la diabetes y la hipercolesterolemia.

Es habitual la presencia de niños y niñas con problemas motores que requieren la modificación de texturas de las preparaciones y el apoyo mediante ayudas técnicas y supervisión personal.

La legislación vigente establece que se ofrecerán menús alternativos para aquellos comensales que, por prescripción médica, requieran un menú especial o tengan intolerancia a ciertos alimentos. En estos casos, los interesados han de presentar el correspondiente informe médico en el centro.

Origen étnico

En el diseño de los menús siempre se ha de tener en cuenta los gustos y costumbres de la población a la que van dirigidos, para que les sean apetecibles.

Además, se debe tener en cuenta el porcentaje de alumnos inmigrantes del colegio, que, en su mayoría se habrán adaptado a la comida española, pero cuya alimentación puede estar condicionada por sus creencias religiosas, que merecen respeto.

Alergias e intolerancias alimentarias

El organismo presenta a veces reacciones indeseadas a los alimentos, que pueden provocar desde una molestia mínima hasta, en ocasiones extremas, la muerte.

La **intolerancia** a un alimento se caracteriza por la incapacidad para digerirlo y metabolizarlo, sin que intervenga ningún mecanismo de defensa inmune.

La **alergia o hipersensibilidad** alimentaria es la reacción adversa que presenta un individuo tras la ingestión, contacto o inhalación de un alimento con una causa inmunológica comprobada.

Algunas personas con intolerancia son capaces de consumir pequeñas cantidades del alimento al que presentan dicha intolerancia (excepto en el caso del gluten), mientras que en la alergia hay que eliminar totalmente el componente.

Es necesaria la sensibilización y formación del personal responsable del servicio de cocina y comedor en los centros de enseñanza con relación a este tema, resaltando los riesgos que conlleva para la salud de los pequeños la vulneración de las recomendaciones dietéticas en escolares con alergias alimentarias específicas.



Medidas de prevención de alergias alimentarias en el comedor escolar

- Mantener informados a los padres del menú que va a consumir su hijo.
- Solicitar el certificado médico del niño para evitar confusiones.
- Leer siempre los ingredientes de los alimentos que se vayan a utilizar en la preparación del menú.
- Tener siempre la medicación oportuna en el centro, sobre todo para aquellas personas con alergias muy serias, cuya vida corre grave peligro si no se reacciona a tiempo.
- Ante la duda de la presencia de un alérgeno en el alimento, no dárselo al niño o niña.

En la preparación de los alimentos:

- Tener siempre en la cocina el listado de información de alérgenos.
- No utilizar guantes de látex.
- Cocinar primero la comida del alérgico para evitar contaminaciones. Tenerla aislada hasta servirla.
- Manejar utensilios exclusivos para el alérgico.
- Higienizar todas las superficies de trabajo para evitar contaminaciones.
- Procurar que la comida del alérgico sea lo más parecida posible a la de sus compañeros.
- Eliminar totalmente el alérgeno del menú.
- Cocinar siempre en aceite nuevo y cacerola limpia para evitar contaminaciones cruzadas.
- Se debe tener siempre en cuenta el listado de aditivos e ingredientes prohibidos para así poder comprobar correctamente las etiquetas.

Dieta en caso de diarrea

No existe base científica que indique preparar las leches adaptadas más diluidas, e incluso puede ser perjudicial para el niño, así que los biberones tienen que prepararse a la concentración habitual. Si la diarrea persiste más de una semana o diez días, el pediatra puede sospechar una intolerancia a la lactosa e indicar una fórmula exenta durante unas semanas hasta recuperarse la mucosa intestinal.

Actualmente está muy cuestionada la típica dieta astringente a base de arroz, manzana, plátano, patata... Aunque inicialmente puede aumentar la consistencia de las deposiciones, esta dieta es baja en calorías, proteínas y grasas. Lo importante es evitar la ingesta de alimentos con exceso de grasas y azúcares durante el proceso.

No hay acuerdo sobre los alimentos preferibles para la realimentación, pero se sugiere que los mejor tolerados son los hidratos de carbono complejos (arroz, trigo, patatas, pan y cereales), carnes magras (pollo, pavo), yogures, frutas como la



manzana y elplátano maduro y algunos vegetales.

En todo caso, la dieta debe ser la normal para la edad lo más pronto posible.

Técnicas culinarias

En los escolares, la correcta presentación, confección de las recetas de los platos y una técnica adecuada pueden ayudar de forma muy importante a estimular el gusto y el deseo de tomar alimentos fundamentales para una dieta equilibrada, como son verduras, legumbres y hortalizas. Se emplearán preferentemente técnicas culinarias que requieran pocas grasas en su preparación.

El tratamiento culinario debe ser específico y cuidadoso para mantener, por un lado, unas óptimas cualidades higiénico-sanitarias para su consumo y, por otro, cuidar las cualidades organolépticas, sabor y textura. Esto es especialmente importante cuando las raciones requieren un tiempo de espera y deben conservarse en mesas calientes para mantener la temperatura adecuada.

Técnicas, presentación y recetas

- En las verduras cocidas es fundamental asegurar un punto correcto de textura. Si están excesivamente blandas modificará su gusto natural y también causará la pérdida de los nutrientes propios que, a medida que avanza la cocción, vandesapareciendo del producto.
- Las verduras, normalmente, presentan un sabor delicado y poco atractivo al gusto de los niños. Si se aderezan estas con aceite de oliva y un punto justo de sal, mejora su calidad gustativa.
- Combinar verduras con otros elementos realza su sabor, modifica su aspecto y las hacen más atractivas. Para conseguirlo se pueden utilizar después cocerlas técnicas como el salteado o el rehogado, que se complementan con aceite de oliva, los sofritos o, por ejemplo, jamón.
- La técnica de cocinar las verduras a la plancha aporta un sabor agradable a las verduras y resulta una forma muy saludable de comerlas. Como adquieren un atractivo aspecto dorado, estimulan al niño a degustarlas.
- Es importante jugar con la originalidad en la elaboración y presentación de distintas recetas con verduras y hortalizas, para así estimular a los niños a su consumo. Se les pueden ofrecer ensaladas variadas o recetas de pasta como lasaña o canelones, donde no se percibe la verdura como plato principal.
- La mayor utilización de verduras en las guarniciones, en detrimento de otras más comunes, como las patatas fritas u otras frituras, es la mejor manera de equilibrar la dieta.
- Los purés, las cremas o las menestras de distintos tipos de verduras también resultan muy agradables de comer, si están elaborados de forma correcta.



- Se recomienda no llenar el plato hasta arriba, sin rebosar.
- Para poder manejarla mejor, recordar que no es bueno cortar la pasta larga y que a los niños les gusta más la pasta de colores.
- El pescado les suele resultar poco atractivo, por lo que la forma de presentación será fundamental

El entorno físico del comedor escolar

El comedor escolar debería estar integrado en el proyecto educativo del centro y proporcionar una oportunidad para que los niños desarrollen los conocimientos adquiridos en el aula. A la vez que puedan experimentar y compartir con sus compañeros la degustación de alimentos y formas culinarias que no prueban habitualmente en sus casas.

Llevar a la práctica estos aspectos requiere que los escolares dispongan de un espacio físico agradable en el que disfrutar del momento de la comida en un ambiente relajado y con tiempo suficiente para su consumo. Se logrará así que el momento de la comida sea un espacio grato de convivencia.

Esto se puede lograr mediante:

- **Iluminación:** preferiblemente luz natural, o por lo menos, la máxima de la que se pueda disponer. Si no es posible, la suficiente luz artificial que permita una fácil visión de los alimentos.
- **Ventilación:** que asegure la suficiente renovación del aire para el volumen de personas que utilicen ese espacio de comedor.
- **Control de ruido:** medidas de insonorización que contribuyan a disminuir el nivel de ruido y favorezcan la conversación en un tono sosegado.
- **Temperatura:** evitar tanto el exceso de calor como el de frío.
- **Olores:** cuidar de minimizar los olores fuertes a comidas preparadas o a productos de combustión o limpieza.
- Se recomienda que los niños sepan lo que van a comer mediante la **exposición del menú diario**.
- **Mensajes educativos:** tanto de hábitos nutricionales como de higiene y conducta correctas a la hora de comer. Esto se puede lograr con una decoración sencilla pero alegre y agradable, con carteles y dibujos que incorporen mensajes relacionados con la alimentación saludable o prácticas higiénicas relacionadas con la ingesta. También pueden resultar útiles fotografías atractivas de alimentos.



- El **mobiliario** del comedor debe ser adecuado al tamaño de los usuarios. Normalmente participan niños y niñas desde enseñanza infantil hasta enseñanzasecundaria obligatoria o incluso bachillerato. Un rango tan amplio de edades implica la necesidad de organizar el servicio en diferentes turnos e incluso espacios diferenciados acondicionados a las particularidades de los comensales en cada caso. Las sillas serán del tamaño correspondiente a las mesas en las que se ubican. Se adjudicarán a los comensales puestos en el mobiliario que mejor se adapte a su tamaño.
- Vasos, vajilla, bandejas y cubiertos se renovarán periódicamente asegurando el buen estado de todos los **utensilios**. Para los comensales más pequeños, puede ser de interés emplear vasos de material resistente y diseño que asegure su estabilidad.
- En los casos en los que participen del servicio de comedor alumnos con necesidades especiales por dificultades motoras puede ser oportuno disponer de **ayudas técnicas** como elementos específicos de la vajilla y cubiertos que faciliten su autonomía.

Intervención educativa: normas de convivencia del comedor

Con carácter general, las actividades del comedor escolar se regirán por el reglamento interno del proyecto educativo de centro.

Recursos

- Guía de comedores escolares. Programa Perseo:
<https://sede.educacion.gob.es/publivena/guia-de-comedores-escolares/ensenanza-alimentacion/15130>
- Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición:
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm
- Fundación Española de la Nutrición: <http://www.fen.org.es>
- Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética:
<http://www.fesnad.org>
- Sociedad Española de Nutrición: <http://www.sennutricion.org/>
- Comedores saludables: <http://www.comedoressaludables.org>
- Programa de Alimentación, Nutrición y Gastronomía para Educación Infantil (PANGEI). El gusto es mío – Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (CNIIE). Coedición: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (MSSSI). Participación: RAG y FEN. 2016: <https://sede.educacion.gob.es/publivena/programa-de-alimentacion-nutricion-y-gastronomia-para-educacion-infantil-pangei-el-gusto-es-mio/educacion-infantil-y-primaria-alimentacion/20892>
- Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. MSPSI y ME. 2010:
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf
- Libro Blanco de la Nutrición Infantil en España. Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil de la Universidad de Zaragoza, Asociación Española de Pediatría (AEP), Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) y Fundación Española de la Nutrición (FEN). 2015: <https://catedraordesa.com/libro-blanco-de-nutricion-infantil>
- Decálogo de la alimentación. AEPap. Disponible en:
<https://www.familiaysalud.es/recursos/decalogos-aepap/decalogo-de-la-alimentacion>
- San José González MÁ, Blesa Baviera LC, Moreno-Villares JM; Committee on Nutrition and Breastfeeding of the Asociación Española de Pediatría. School lunch menus in Spain. A review on recommendations and policy. An Pediatr (Engl Ed). 2021 Jul;95(1):55. e1-55.e9. doi: 10.1016/j.anpede.2021.01.006. Epub 2021 Jun 22. PMID: 34167902.
- Aranceta Bartrina J, Arija Val V, Maíz Aldalur E, Martínez de Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, Pérez-Rodrigo C, et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. NutrHosp. 2016;33 Supl. 8:1---48.
- Kid's Healthy Eating Plate. Copyright (2015 Harvard T.H. Chan School of Public Health. [consultado 15 junio 2023]. Disponible en:
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>