

Carmen Quintana, enfermera y asesora de nutrición del Colegio Logos

"La educación alimentaria es primordial para el buen desarrollo físico y mental de los alumnos"

La forma en que los niños comen hoy puede tener un gran impacto en su salud durante la adolescencia y la edad adulta. Comer alimentos que contienen nutrientes importantes les ayuda a crecer y es esencial para su desarrollo físico y mental. Carmen Quintana, asesora de nutrición del Colegio Logos, colegio bilingüe situado en la zona noroeste de Madrid, da las claves sobre la importancia de una buena educación alimentaria desde una edad temprana.

Un reciente estudio publicado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición revela que 4 de cada 10 escolares presenta exceso de peso, el 23,3 % se corresponde con sobrepeso y el 17,3 % con obesidad. Una preocupante conclusión que se agudiza más este año tras meses de confinamiento en el que los niños no han podido hacer apenas ejercicio y han comido en casa, una situación que podría ser beneficiosa o perjudicial dependiendo de cada circunstancia.

Carmen Quintana, enfermera y asesora de nutrición del Colegio Logos, señala la importancia de una buena educación alimentaria desde una edad temprana, "para que los alumnos, cuando lleguen a la edad adulta, hayan adquirido unos hábitos alimentarios saludables, es importante que conozcan los alimentos desde que son muy pequeños".

Los nutrientes se encuentran en los alimentos diferenciados en formas, texturas, olores, consistencias, sabores, y tratamientos culinarios distintos. En la infancia y adolescencia se conocen los alimentos y sus diferentes combinaciones y es difícil que un niño aprenda a comer si no conoce una gran variedad de productos. Por eso, "es importante que tanto padres como educadores, nos esforcemos en educar su alimentación y nutrición".

Es más, "está demostrado que la buena alimentación en edad escolar está relacionada con una buena función cognitiva, especialmente de memoria, lo que conlleva un mejor rendimiento académico", añade.

De esta forma, Quintana da una serie de recomendaciones para que los niños en edad escolar aprendan a comer de forma saludable y equilibrada:

Educar a comer de todo y de forma variada.

Tener en cuenta las necesidades de energía, ya que es un periodo importante de la vida respecto al normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.

Cuidar el aporte de proteínas de buena calidad (carne, pescados, huevos, lácteos), ya que las

necesidades son mayores que las de la población adulta.

Iniciar a los niños en el hábito de un desayuno completo.

Evitar el abuso de dulces, refrescos y fritos.

Dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando. Los alimentos no deben ser percibidos como un premio o un castigo.

En el Colegio Logos “conocemos los beneficios de una buena alimentación desde que son pequeños y por ello, contamos con un menú escolar elaborado y supervisado por un nutricionista. Menús que confeccionamos en nuestra propia cocina de forma equilibrada y adaptados a cada etapa para crear hábitos saludables en la alimentación de nuestros alumnos y en los que incluimos los 5 grupos fundamentales de alimentación: fruta; verduras y legumbres; cereales (incluidos panes, arroz y pasta), preferiblemente integrales; carne magra, pescado, aves y / o alternativas; y leche, yogures y quesos”.

Una alimentación saludable que debe seguir primando aún en esta situación de COVID-19 donde “por suerte, en Colegio Logos, contamos con amplias instalaciones que nos permiten mantener aislados los diferentes grupos ‘burbuja’ que dividimos en distintas franjas horarias. Seguimos todos los protocolos de seguridad e higiene tanto en la elaboración de alimentos como de cara a nuestros alumnos, garantizando la separación física y el lavado de manos antes y después del comedor y el recreo con dispensadores de gel hidroalcohólico a la entrada y salida de ambas actividades”, concluye Carmen Quintana.

El Colegio Logos es un colegio bilingüe, localizado en la zona noroeste de Madrid, que está posicionado entre los 10 mejores colegios de España, según el Ranking El Mundo 2020. Un colegio que se basa en la educación con valores, internacionalización, innovación educativa y espíritu deportivo.

Datos de contacto:

Logos International School

91 630 34 94

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Educación](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Infantil](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>