

Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5 g/día, y promover la utilización de sal yodada.

Beber entre uno y dos litros de agua al día.

Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.

Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

En relación al perfil calórico, El documento de consenso sobre alimentación en los centros educativos incluye tabla con la ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar (Food and Nutrition Board. Institute of Medicine of the National Academies, 2005).

Población	Edad, Años	Energía, Kcal/día	35% Energía, Kcal/día
Niñas	3 a 8	1642	575
Niños	3 a 8	1742	610
Niñas	9 a 13	2071	725
Niños	9 a 13	2279	798
Niñas	14 a 18	2368	829
Niños	14 a 18	3152	1103

Decálogo saludable

La guía CECU sobre hábitos alimentarios saludables, presenta las siguientes propuestas que pretenden ayudar a realizar una alimentación más saludable:

1. Elegir una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
2. Comer todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana.
3. Incluir en la alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
4. Respetar las horas de comida; recordando que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.
5. Moderar el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión.
6. ¡¡Disfrutar de la comida!!!, compartir los tiempos de comida con tu familia y/o amigos.
7. No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.
8. Evitar el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, y si es posible hay que evitarlo, se debe escoger alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
9. Tomar suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte.
10. Realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.