

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COLEGIO

Un proyecto desarrollado por  
Melisa Gómez (NUTRIKIDS)  
Juan Llorca (KIDS INSPIRED FOOD)



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COLEGIO

*Un proyecto desarrollado por*  
Juan LLorca (KIDS INSPIRED FOOD)  
Melisa Gómez (NUTRIKIDS)  
nº colegiado: CV 00437



nº pag

4 - 5	Presentación
6	Razones y datos de la OMS
7	8 pasos clave
8	Razones para cambiar
9	Qué podemos hacer
10	Beneficios para el colegio
11	Beneficios para las familias
12	Tips
13	Despedida y contacto



Juan Llorca



Melisa Gómez



## Juan Llorca:

Chef con más 22 años de profesión y apasionado de la nutrición y alimentación infantil. Mis últimos 7 años los he pasado cocinando y como responsable de Valencia Montessori School, primera escuela 100% Montessori en Valencia y primera de España con un Chef KM0 con el sello SLOW FOOD y una alimentación libre de procesados, refinados, azúcares y totalmente natural y de temporada.

Director de la escuela de cocina para adultos  
The Wholesome Kitchen, creador del proyecto ROOTS.

Divulgador y conferenciante en congresos de alimentación, Ayuntamientos, Colegios, Universidades, etc, por y para una mejor forma de alimentarnos, alimentar a los niños y nuestras familias.

Asesor y formador para escuelas y centros público y privados que quieren mejorar la alimentación, sus menús, sus métodos de cocinado, así como la gestión de su equipo de trabajo y su formación.

Ponente en #Ignite Valencia, marca personal de Valencia como Capital Mundial de la alimentación 2017 y ganador del concurso Bloguero Cocinero del Año en Canal Cocina 2016.



## Melisa Gómez:

Dietista-nutricionista colegiada, con Master y especialidad en Nutrición Clínica en Pediatría y Asesora de Lactancia.

Me dedico desde hace 10 años al tratamiento dietético nutricional tanto de niños sanos como de niños con distintas condiciones tales como el sobrepeso u obesidad, las alergias e intolerancias, la diabetes u otras patologías.

Redactora y asesora en distintos medios impresos y digitales. Docente y seminarista de nutrición infantil. Miembro del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunidad Valenciana, de Dietética Sin Patrocinadores y de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición, embajadora de Food Revolution Valencia, miembro simpatizante de 5 al día y Mamá en Acción.

[DATOS DE LA OMS]

**70**  
**MILLONES**

SI SE MANTIENEN LAS  
TENDENCIAS ACTUALES,  
EL NÚMERO DE NIÑOS  
CON SOBREPESO  
AUMENTARÁ A 70  
MILLONES PARA 2025.

**OMS**  
**ORGANIZACIÓN**  
**MUNDIAL**  
**DE LA SALUD**

FRENAR EL AUMENTO DE LA  
PROPORCIÓN DE NIÑOS CON  
SOBREPESO ES UNA DE LAS SEIS  
METAS MUNDIALES SOBRE NUTRICIÓN  
QUE LA OMS PROPONE ALCANZAR  
ANTES DE 2025.

**RAZONES**  
NO SÓLO  
DE PESO

**-SALUD**  
**+COMPLICACIONES**

LA OBESIDAD INFANTIL ESTÁ  
ASOCIADA A UNA AMPLIA GAMA  
DE COMPLICACIONES DE SALUD  
GRAVES Y A UN CRECIENTE RIESGO  
DE CONTRAER ENFERMEDADES  
PREMATURAMENTE, ENTRE ELLAS,  
DIABETES Y CARDIOPATÍAS.

“El entorno  
escolar es ideal  
para obtener  
conocimientos sobre  
opciones dietéticas  
saludables y  
actividad física”

# 8 pasos para una alimentación saludable en el colegio

- 1.** Promover el consumo de frutas y vegetales.
- 2.** Promover la actividad física.
- 3.** Preparar los alimentos de la forma más adecuada para conseguir un mejor sabor.
- 4.** Promover conductas alimentarias adecuadas.
- 5.** Garantizar el consumo de alimentos saludables desde la primera infancia.
- 6.** Proporcionar herramientas de educación nutricional a niños, adolescentes y familias.
- 7.** Garantizar la sostenibilidad con alimentos locales y de temporada.
- 8.** Sustituir productos azucarados y frituras por alternativas saludables.

# Nuestra forma de verlo:

Sabemos que hoy, la actividad de los comedores escolares no se debería centrar solo en ofrecer un menú diario que agrade al paladar de los niños, sino que además sea un menú que contribuya con la educación nutricional y que resulte de apoyo a la familia para que facilitarle el camino de implantar una alimentación saludable en casa.

Además de un menú que sea sostenible y económico para que sea viable y que tome en cuenta la infraestructura, el personal y las necesidades particulares del centro y de su alumnado.

Y sin olvidarnos que, cada vez hay una tendencia mayor por parte de muchas familias por ofrecer a sus hijos una alimentación vegetariana o vegana y buscan un mayor respaldo en las instituciones educativas para llevarlo a cabo.

# Pero si ya tenemos un menú ¿Por qué deberíamos cambiarlo?

Queremos resaltar que, tras una revisión, quizás no sea necesario cambiar integralmente el menú de su colegio, sino reajustarlo, sustituir algunos alimentos o simplemente modificar la forma de prepararlos.



¿Qué  
podemos  
hacer por tu  
colegio y las  
familias?

# REVISIÓN DEL MENÚ ACTUAL

Recomendaciones  
Nutricionales + Recursos.

Estrategias de Educación  
Nutricional.

Diseño del menú escolar.

Complementación del  
menú escolar con el menú  
familiar

Formación para el personal  
del colegio (profesorado,  
administrativos,  
cocineros...)

Formación para padres.

Asesoría por Juan Llorca  
(recetas, procesos,  
métodos de cocinado,  
reestructuración de la  
cocina, pedidos...)

# Beneficios para el colegio:

## **MENÚ AVALADO**

Ofrecer un menú avalado (se podría colocar como un “sello o aprobación” o similar) por Nutrikids + Juan Llorca, tomando en cuenta las necesidades nutricionales de los niños según su edad y características especiales.

## **POSICIONAMIENTO EN EL MERCADO**

Posicionarse como una mejor alternativa para los padres al tomar en cuenta este aspecto, decisivo en muchas ocasiones para seleccionar el centro al que finalmente acudirá la familia.

## **SEGURIDAD, CONFIANZA**

Saber que tu escuela o colegio cuenta con las mejores opciones que puedes ofrecerle a tus alumnos y familias.

## **FORMACIÓN**

Contar con un asesoramiento para vuestros empleados y que sean más partícipes y conocedores de las mejoras del colegio.

# Beneficios para las familias:

## **APOYO**

Una educación nutricional trabajada desde el colegio refuerza las labores de educación nutricional en casa.

## **GARANTÍA**

Garantías de que en el colegio les están ofreciendo a sus hijos una dieta saludable y equilibrada todos los días.

## **OPCIONES**

Las familias podrán contar con alternativas veganas y vegetarianas dentro del menú escolar.

## **MENÚ FAMILIAR**

Complementación del menú escolar con el menú familiar.

# 4TIPS

## #1

---

Ofrecer,  
experimentar,  
no dar nada  
por sentado.  
Nuestros  
niños pueden  
sorprendernos.

---

## #2

---

Buscar la  
manera de  
satisfacer sus  
necesidades e  
inquietudes.  
Sano no es  
sinónimo de  
aburrido o  
insípido. Más  
bien todo lo  
contrario ;)

---

## #3

---

Adaptémonos  
al momento.  
Producto de  
temporada  
y recetas  
acordes al  
clima. ¿Algo  
fresquito?.

---

## #4

---

Olor, sabor,  
textura, color...  
comer es una  
experiencia  
sensitiva muy  
relacionada con  
otros campos  
del aprendizaje.

---

Para nosotros  
sería un placer  
asesorarles y  
acompañarles  
en este proceso.

Por favor, cualquier duda, consulta,  
sugerencia, inquietud...  
no duden en ponerse en contacto con  
nosotros a través de:

[info@juanllorca.com](mailto:info@juanllorca.com)

Muchas gracias, esperamos  
sinceramente que les haya gustado.

Saludos.  
Juan y Melisa.



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL COLEGIO

*Un proyecto desarrollado por*  
Juan Llorca (KIDS INSPIRED FOOD)  
Melisa Gómez (NUTRIKIDS)  
nº colegiado: CV 00437



Diseño, gráficos y maquetación: [www.maurohernandez.com](http://www.maurohernandez.com)  
Todos los derechos reservados. © 2004-2017 Mauro Hernández