

“ El momento de comer es mucho más que sentarse a la mesa. **Scolarest** apuesta por convertir el mediodía en **tiempo de convivencia y aprendizaje** donde transmitir y potenciar hábitos de vida saludable. ”

## ¿QUÉ ESTAMOS COCINANDO PARA ENERO?



### Aceite de Oliva

[www.aprendeacomersano.org](http://www.aprendeacomersano.org) es la web que Scolarest y la interprofesional del Aceite de Oliva Español han creado con el objetivo de ofrecer a las familias un novedoso programa de acompañamiento nutricional para abordar la problemática de la obesidad infantil: más del 17% de los escolares españoles entre 6 y 9 años sufre obesidad y cerca de un 24% problemas de sobrepeso, según los últimos datos oficiales existentes.



### Fish Revolution

Con Fish Revolution hemos incorporado más productos con proteína marina, más variedad en los platos y más novedades en nuestros menús.



### Mayas

Los principales alimentos mayas provenían de la agricultura. El maíz era la planta sagrada, ya que creían que la humanidad fue creada a partir de maíz amarillo y blanco.



### Stop Food Waste

Los alimentos congelados conservan perfectamente sus nutrientes y se estropean menos. Son una buena opción si no podemos comprar frescos a diario.



### SABÍAS QUÉ?

Los pescados azules son ricos en materia grasa (entre el 8% y el 15%) porque habitan cerca de la superficie en aguas muy frías.

El pescado azul es fuente de vitaminas como la D, la A, la B1, la 12 y la 6, y minerales como el calcio o el fósforo.

### NUTRITIPS - HUEVOS

En muchas culturas del mundo, el huevo es sinónimo de nueva vida, de fertilidad y de renacimiento. De hecho, un proverbio romano decía que toda la vida proviene de un huevo.

Además, el huevo es uno de los alimentos más nutritivos del planeta, ya que es una fuente de proteínas, Vitaminas, Biotina, Colina, de fósforo y de hierro.

