



# COMEDOR *Saludable*

TRABAJANDO JUNTOS

*“En la mesa, hablo en un tono moderado y no hago ruidos innecesarios”*

Entra en [www.facebook/comedorsaludable](http://www.facebook/comedorsaludable), descárgate la lámina y amplía información sobre esta norma.

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)

ENTREVIÑAS DEL PLANO | **FEBRERO**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

- Puré de zanahoria con lomo
- Fruta batida

2

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

3

- Puré de zanahoria con perca
- Fruta batida

6

- Puré de zanahoria con ternera
- Fruta batida

7

- Puré de verdura con lomo
- Petit-suisses

8

- Crema de arroz y verdura con merluza
- Fruta batida

9

- Puré de verdura con pavo
- Yogur

10

- Puré de patata con pollo
- Fruta batida

13

- Puré de guisantes con lomo
- Yogur

14

- Puré de zanahoria con ternera
- Fruta batida

15

- Crema de espinacas con pollo
- Fruta batida

16

- Puré de verdura con jamón fresco
- Fruta batida

17

- Crema de arroz y verdura con platija
- Yogur

20

- Puré de verdura con lomo
- Fruta batida

21

- Puré de patata con pollo
- Yogur

22

- Puré de zanahoria con pescado
- Fruta batida

23

- Puré de verdura con pavo
- Petit-suisses

24

- Puré de zanahoria con merluza
- Fruta batida

27

28

- Crema de arroz y verdura con lomo
- Fruta batida

29

- Crema de calabacín con ternera
- Fruta batida

## Los lácteos

Este grupo se encuentra en el tercer nivel de la pirámide de la alimentación saludable dentro de los alimentos de consumo diario.

En el grupo de los lácteos se incluyen la leche y todos sus derivados: el queso, el yogur, el requesón, la cuajada, el kéfir.

Los lácteos son alimentos de gran valor nutricional, por lo que no pueden ser desplazados ni sustituidos por otros productos en la dieta. Su importancia se debe a que aportan proteínas de excelente calidad y son la principal fuente de calcio de fácil asimilación. También aporta agua, hidratos de carbono, vitaminas y grasas saturadas, como en el caso de los quesos, que cuanto más curado sea, mayor es la cantidad de grasa que contiene. La leche y sus derivados deben estar presentes en todas las etapas de nuestra vida. Son especialmente importantes durante los primeros meses de vida, en la niñez y la adolescencia, en los ancianos, así como en situaciones fisiológicas como embarazo y lactancia.

El consumo adecuado de lácteos nos protegerá de padecer osteoporosis, de especial importancia en las mujeres, ya que cuanto mayor sea la ingesta de calcio mayor densidad ósea tendrán nuestros huesos.

Debido a que los lácteos tienen un alto contenido en grasas saturadas, en caso de necesidad se puede optar por los productos desnatados o semidesnatados. Aunque en principio, si no existe sobrepeso o antecedentes familiares de dislipidemia, es recomendable que tanto niños como adolescentes tomen lácteos sin desnatar, ya que al retirar la grasa se pierden vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales.

### Raciones recomendadas:

Se recomiendan 2-3 raciones diarias de lácteos que se aumentarán a 3-4 raciones durante la fase de rápido crecimiento de la adolescencia.

### Raciones orientativas:

- Leche: 200-250 ml
- Yogur: 125 gr (1 unidad)
- Queso: 40-60 gr

La equivalencia que se establece entre la leche y sus derivados es la siguiente:

250 ml leche = 45 gr de queso = 2 yogures

## Complementación del menú escolar

### Desayuno:

Es importante que sea completo y variado. Siempre debe contener:

1 lácteo (leche\*, yogur o queso), 1 cereal (pan\*, galletas, cereales de desayuno, repostería casera),  
1 fruta (entera\*, zumo natural)  
(\*mejor opción)

### Media mañana:

Variar cada día entre fruta o lácteo o bocadillo pequeño o un puñado de frutos secos (no fritos y sin sal)

### Merienda:

A base de lácteos, cereales y frutas. Combinar dos de ellos y variar cada día.

Ej: bocadillo de queso (cereal + lácteo)/ yogur y pera (lácteo + fruta)

### Cena:

Siempre debe haber 1º, 2º y postre. Se deben combinar los siguientes grupos de alimentos:

1º Verduras (cocidas, puré, ensaladas), legumbres (en puré), pasta-arroz (sopas, ensaladas)

2º Carne, pescado, huevo

Postre: Fruta o lácteo

La cena dependerá de lo que se ha comido y se recomienda alternar los platos y que sea más ligera que la comida.