



COMEDOR *Saludable*

TRABAJANDO JUNTOS

*Me lavo las manos
antes de comer*

Entra en www.facebook/comedorsaludable, descárgate la lámina y amplia información sobre la norma a trabajar este mes, para que puedas tener una continuidad desde casa.

www.comedorsaludable.com

ENTREVIÑAS DEL PLANO | **NOVIEMBRE**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

- Puré de verdura con lomo
- Fruta batida

- Puré de zanahoria con ternera
- Fruta batida

- Puré de verdura con filete de gallo
- Yogur

7

- Puré de zanahoria con merluza
- Fruta batida

8

- Puré de verdura con ternera
- Yogur

9

- Puré de patata con lomo
- Fruta batida

10

- Puré de zanahoria con pollo
- Fruta batida

11

- Crema de espinacas con pescado
- Yogur

14

- Crema de arroz y verdura con perca
- Fruta batida

15

- Puré de zanahoria con lomo
- Petit-suisses

16

- Puré de verdura con pescado
- Fruta batida

17

- Crema de borraja con ternera
- Fruta batida

18

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

21

- Puré de verdura con lomo
- Petit-suisses

22

- Puré de zanahoria con pollo
- Fruta batida

23

- Puré de verdura con pavo
- Yogur

24

- Puré de zanahoria con merluza
- Fruta batida

25

- Crema de arroz y verdura con ternera
- Fruta batida

28

- Puré de verdura con lomo
- Yogur

29

- Puré de zanahoria con pescado
- Fruta batida

30

- Puré de patata con pavo
- Fruta batida

Los nutrientes no energéticos

Vitaminas

Son nutrientes reguladores que tienen un importante papel en el metabolismo.

Se clasifican en hidrosolubles (complejo B y vitamina C) y liposolubles (A, D, E, K).

Se encuentran ampliamente distribuidas en alimentos de origen animal y vegetal.

No aportan energía.

Son aspectos destacables sobre las vitaminas:

- No se sintetizan en el organismo, sino que deben ser aportadas a través de la dieta.
- Las dietas pobres en grasas también lo son en vitaminas liposolubles.
- Las vitaminas hidrosolubles no se almacenan, por lo cual, deben ser ingeridas diariamente.

Minerales

Los minerales también son nutrientes reguladores, participan en la formación de estructuras como los huesos, dientes y contribuyen al buen funcionamiento de nervios y músculos.

Se clasifican en macrominerales (calcio, fósforo, magnesio, potasio...) y microminerales (hierro, zinc, flúor, yodo). Habiendo un grupo de 20 minerales que se consideran esenciales.

Se encuentran ampliamente distribuidos en alimentos de origen animal y vegetal.

No aportan energía.

Agua

El agua interviene y regula procesos metabólicos.

Es el principal componente del organismo y es imprescindible para la vida. El ser humano no puede estar sin beber agua más de 5 ó 6 días sin poner en peligro su vida.

El organismo pierde alrededor de 3 litros de agua por día, esta agua ha de ser recuperada evitando así la deshidratación.

Se encuentra en la mayoría de los alimentos sobre todo en frutas, hortalizas y bebidas.

Fibra

La fibra no es un nutriente en sentido estricto, aunque tiene efectos beneficiosos para la salud.

Pasa por nuestro organismo sin ser absorbido por lo que provoca saciedad, regula el tránsito intestinal, retrasa la absorción de glucosa, disminuye la absorción de colesterol, etc.

Se encuentra sólo en alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, legumbres y granos de cereales enteros).

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.