

¡¡¡RECUERDA!!!

- Realiza ejercicio físico de manera regular e intenta tener una vida más activa.
- Duerme las horas necesarias para que tu cuerpo esté descansado.
- Más vegetales y menos animales. Incorporemos en nuestra dieta alimentos como frutas, verduras, pan, pasta, arroz, otros cereales, legumbre, patata y frutos secos.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Blank box for Monday.

Blank box for Tuesday.

Blank box for Wednesday.

1
.....

2
.....

5
.....

6
.....

7
.....

8
.....
■ Puré de zanahoria con pollo
■ Fruta batida

9
.....
■ Puré de verdura con ternera
■ Yogur

12
.....
■ Puré de zanahoria con pollo
■ Fruta batida

13
.....
■ Puré de verdura con merluza
■ Fruta batida

14
.....
■ Puré de patata con pavo
■ Yogur

15
.....
■ Puré de verdura con lomo
■ Fruta batida

16
.....
■ Puré de zanahoria con filete de gallo
■ Yogur

19
.....

20
.....

21
.....

22
.....

23
.....

26
.....
■ Puré de zanahoria con pescado
■ Fruta batida

27
.....
■ Puré de verdura con pavo
■ Yogur

28
.....
■ Puré de zanahoria con cabezada
■ Fruta batida

29
.....
■ Crema de borraja con ternera
■ Petit-suisses

30
.....
■ Puré de verdura con pollo
■ Fruta batida

El ejercicio físico y los buenos hábitos alimentarios para prevenir la obesidad infantil

- 1. En la variedad comienza la salud, recuerda que no hay alimentos buenos o malos**
 - Ningún alimento aporta todos los nutrientes, por lo que la dieta debe ser variada.
 - Procura que tu hijo consuma alimentos de todos los grupos en las raciones recomendadas.
 - El consumo excesivo de determinados alimentos de menor calidad nutricional puede convertirse en un hábito poco saludable. La bollería industrial, chucherías y dulces, snacks, comida rápida, refrescos, etc deben ser consumidos de manera ocasional.
- 2. El agua, la mejor bebida**
 - Se recomienda beber de 6-8 vasos diarios. Evita el consumo de bebidas azucaradas y excitantes.
 - Vigila su hidratación, especialmente en verano y si realiza ejercicio físico.
- 3. Empieza el día con un desayuno inteligente**
 - Madruga un poco para dedicar 15-20 minutos a realizar un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.
- 4. Organiza las comidas**
 - Planifica los menús semanales a partir del menú del comedor escolar.
 - Evita distracciones y promueve un ambiente relajado. Procura comer en familia siempre que se pueda.
 - Procura mantener horarios regulares de comidas, no te saltes comidas y evita el picoteo.
- 5. Compra y cocina sano**
 - Elige alimentos de temporada y consulta el etiquetado de los productos que compras.
 - Procura utilizar aceite de oliva para cocinar y condimentar. Retira la grasa visible de los alimentos.
- 6. Despierta su interés por la alimentación**
 - Insiste para que prueben nuevos alimentos, sabores y texturas.
 - Implica a tus hijos en la compra y preparación de alimentos.
- 7. Comer bien ni se premia ni se castiga: se educa**
 - No conviertas la comida en motivo de conflictos.
 - No utilices los alimentos para premiar o castigar el comportamiento de tu hijo.
 - Da buen ejemplo para que toda la familia adopte hábitos de vida saludables.
- 8. Muévete contra el sedentarismo**
 - Fomenta la actividad física cotidiana y anímale a practicar algún deporte que le guste.
 - Pon un horario y reduce las horas dedicadas al ocio pasivo, TV, ordenador, videoconsolas.
- 9. Ante el sobrepeso o problema alimentario acude a un especialista**
 - Evita dietas y productos milagro.
 - No culpabilices al niño.

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),
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.