

¡¡¡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. Incorporaremos 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's menu.

Blank box for Tuesday's menu.

Blank box for Wednesday's menu.

1

.....

2

.....

5

.....

6

.....

7

.....

8

.....

- Spaghettis
Hidr.: 39,9 Prot.: 7,1 Cal.: 256,6 Lípidos: 7,5
- Muslo de pollo asado
Hidr.: 0,0 Prot.: 14,4 Cal.: 146,2 Lípidos: 9,8
- Fruta fresca
Hidr.: 0,6 Prot.: 0,6 Cal.: 15,6 Lípidos: 1,2

9

.....

- Puré de verdura con picatostes
Hidr.: 28,7 Prot.: 4,9 Cal.: 175,7 Lípidos: 4,6
- Hamburguesas con tomate
Hidr.: 9,1 Prot.: 6,0 Cal.: 155,8 Lípidos: 10,7
- Yogur de sabores
Hidr.: 19,5 Prot.: 6,8 Cal.: 143,3 Lípidos: 4,3

12

.....

- Puré de zanahoria
Hidr.: 26,6 Prot.: 4,3 Cal.: 144,7 Lípidos: 2,3
- San jacob con lechuga
Hidr.: 20,2 Prot.: 3,3 Cal.: 181,0 Lípidos: 13,6
- Fruta fresca
Hidr.: 0,6 Prot.: 0,6 Cal.: 15,6 Lípidos: 1,2
- Fruta fresca
Hidr.: 10,7 Prot.: 1,0 Cal.: 49,1 Lípidos: 0,2

13

.....

- Macarrones
Hidr.: 38,6 Prot.: 7,3 Cal.: 252,2 Lípidos: 7,6
- Lomos de merluza en salsa
Hidr.: 5,3 Prot.: 15,0 Cal.: 114,4 Lípidos: 3,9
- Fruta fresca
Hidr.: 10,7 Prot.: 1,0 Cal.: 49,1 Lípidos: 0,2

14

.....

- Judías verdes con patatas
Hidr.: 12,6 Prot.: 3,3 Cal.: 95,9 Lípidos: 4,0
- Estofado de pavo
Hidr.: 10,1 Prot.: 16,2 Cal.: 189,2 Lípidos: 9,4
- Yogur de sabores
Hidr.: 19,5 Prot.: 6,8 Cal.: 143,3 Lípidos: 4,3

15

.....

- Lentejas
Hidr.: 20,6 Prot.: 11,0 Cal.: 161,1 Lípidos: 4,0
- Lomo con pimientos
Hidr.: 2,2 Prot.: 11,9 Cal.: 180,7 Lípidos: 13,9
- Fruta fresca
Hidr.: 10,7 Prot.: 1,0 Cal.: 49,1 Lípidos: 0,2

16

.....

- Arroz con tomate
Hidr.: 43,0 Prot.: 4,3 Cal.: 220,1 Lípidos: 3,6
- Filete gallo a la romana con lechuga
Hidr.: 5,8 Prot.: 16,2 Cal.: 149,3 Lípidos: 7,0
- Helado
Hidr.: 14,7 Prot.: 2,8 Cal.: 124,2 Lípidos: 6,0

19

.....

20

.....

21

.....

22

.....

23

.....

26

.....

- Arroz tres delicias
Hidr.: 44,2 Prot.: 8,9 Cal.: 251,6 Lípidos: 5,6
- Filete de dorada con lechuga
Hidr.: 19,8 Prot.: 15,8 Cal.: 262,3 Lípidos: 13,4
- Fruta fresca
Hidr.: 0,6 Prot.: 0,6 Cal.: 15,6 Lípidos: 1,2
- Fruta fresca
Hidr.: 10,7 Prot.: 1,0 Cal.: 49,1 Lípidos: 0,2

27

.....

- Menestra
Hidr.: 11,7 Prot.: 4,0 Cal.: 94,1 Lípidos: 3,6
- Tortilla de patata con loncha de queso
Hidr.: 15,2 Prot.: 9,9 Cal.: 186,3 Lípidos: 10,4
- Yogur de sabores
Hidr.: 0,7 Prot.: 4,7 Cal.: 109,0 Lípidos: 9,7
- Fruta fresca
Hidr.: 19,5 Prot.: 6,8 Cal.: 143,3 Lípidos: 4,3

28

.....

- Tallarines
Hidr.: 39,9 Prot.: 7,1 Cal.: 256,6 Lípidos: 7,5
- Carne asada en salsa con champiñón
Hidr.: 4,8 Prot.: 12,1 Cal.: 183,0 Lípidos: 12,8
- Fruta fresca
Hidr.: 0,0 Prot.: 1,4 Cal.: 16,3 Lípidos: 1,2
- Fruta fresca
Hidr.: 10,7 Prot.: 1,0 Cal.: 49,1 Lípidos: 0,2

29

.....

- Crema de borraja
Hidr.: 24,8 Prot.: 4,7 Cal.: 137,5 Lípidos: 2,6
- Albóndigas con tomate Petit-suisse
Hidr.: 9,1 Prot.: 6,0 Cal.: 155,8 Lípidos: 10,7
- Fruta fresca
Hidr.: 8,6 Prot.: 4,1 Cal.: 70,6 Lípidos: 2,2

30

.....

- Alubias blancas
Hidr.: 17,9 Prot.: 10,0 Cal.: 146,7 Lípidos: 3,9
- Pechuga pollo a la plancha con lechuga
Hidr.: 0,0 Prot.: 15,5 Cal.: 119,2 Lípidos: 6,3
- Fruta fresca
Hidr.: 0,6 Prot.: 0,6 Cal.: 15,6 Lípidos: 1,2
- Fruta fresca
Hidr.: 10,7 Prot.: 1,0 Cal.: 49,1 Lípidos: 0,2

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.