

**Disfruta de la comida y ponte en movimiento**

*Intenta comer alimentos diferentes cada día para gozar de una alimentación variada y disfrutar de ella. Si comes con alegría, estarás bien todo el día.*

*Estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes, así que haz ejercicio. ¡No tienes que ser un atleta para ponerte en marcha!*



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

- **Lentejas**  
Hidr: 32,3 Prot: 17,0 Cal: 245,2 Lípidos: 5,4
- **Fritos con lechuga**  
Hidr: 27,5 Prot: 5,4 Cal: 229,4 Lípidos: 10,9
- **Fruta fresca**  
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

2

- **Judías verdes con patatas**  
Hidr: 20,7 Prot: 5,3 Cal: 158,0 Lípidos: 6,5
- **Muslo de pollo asado con calabacín**  
Hidr: 0,0 Prot: 20,6 Cal: 210,2 Lípidos: 14,2
- **Fruta fresca**  
Hidr: 5,5 Prot: 2,5 Cal: 59,3 Lípidos: 3,1
- **Fruta fresca**  
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

3

- **Puré de zanahoria**  
Hidr: 31,2 Prot: 5,0 Cal: 175,4 Lípidos: 3,3
- **Lomo a la riojana**  
Hidr: 3,7 Prot: 16,8 Cal: 253,9 Lípidos: 19,3
- **Danissimo**  
Hidr: 14,4 Prot: 5,9 Cal: 118,1 Lípidos: 4,1

4

- **Paella**  
Hidr: 54,7 Prot: 12,1 Cal: 350,0 Lípidos: 9,5
- **Filete de gallo a la romana con lechuga**  
Hidr: 8,0 Prot: 24,2 Cal: 216,2 Lípidos: 10,0
- **Fruta fresca**  
Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4
- **Fruta fresca**  
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

7

- **Ensalada mixta con patata**  
Hidr: 19,9 Prot: 5,0 Cal: 160,6 Lípidos: 6,7
- **Pechuga a la villeroi con lechuga**  
Hidr: 20,4 Prot: 5,8 Cal: 188,5 Lípidos: 9,3
- **Fruta fresca**  
Hidr: 14,2 Prot: 1,4 Cal: 65,4 Lípidos: 0,3

8

- **Macarrones a la boloñesa**  
Hidr: 50,2 Prot: 12,8 Cal: 365,5 Lípidos: 12,6
- **San jacob con lechuga**  
Hidr: 30,3 Prot: 4,9 Cal: 267,0 Lípidos: 19,9
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 0,8 Prot: 0,8 Cal: 18,9 Lípidos: 1,4
- **Yogur de sabores**  
Hidr: 19,5 Prot: 6,8 Cal: 143,3 Lípidos: 4,3

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

## 10 Recomendaciones fundamentales para niños y adolescentes

- 1. Come alimentos variados a lo largo del día.**  
Consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. No hay alimentos “buenos” o “malos”, simplemente asegúrate de que consigues un equilibrio adecuado y come una gran variedad de alimentos.
- 2. Comienza todos los días con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.**  
Es importante dormir las horas necesarias y levantarse con tiempo suficiente para desayunar. Saltarse comidas y en especial el desayuno, puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso.
- 3. Reparte las comidas en 4 o 5 comidas durante el día.** (Desayuno/media mañana, comida, merienda y cena).
- 4. Bebe un montón.** Al día 1,5 a 2 litros de agua. Cuidado con el alcohol que no alimenta y además engorda.  
Tienes que beber muchos líquidos porque más del 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos 6 vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio.  
El agua y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.
- 5. Modera las cantidades de alimentos,** así mantendrás el peso adecuado, evitarás la obesidad y sus consecuencias. Disminuye los fritos, rebozados y alimentos grasos.
- 6. Aumenta el consumo de frutas y verduras.** Tomarás vitaminas, minerales y muy pocas calorías.
- 7. Disminuye el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.**
- 8. No “piques” entre horas.** Ten a mano frutas u hortalizas para cuando tengas hambre.  
Picar entre comidas aporta energía y nutrientes. Asegúrate de que tus elecciones son variadas para mantener el equilibrio de tu dieta, y no comas demasiado, sino no tendrás hambre a la hora de la comida.
- 9. ¡Muévete! Haz ejercicio moderado y a diario, en vez de intenso y esporádico. ¡Te sentirás mejor!**  
Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo.  
Si tomas demasiadas calorías y no haces ejercicio puedes engordar. El ejercicio físico moderado te ayudará a quemar las calorías que te sobran.
- 10. Comer también debe ser un placer,** ya que no comemos sólo por necesidad física, sino también lo hacemos para disfrutar. Por lo tanto es importante a la hora de elegir una dieta equilibrada que te apetezca comerla y que incluyas aquellos alimentos que estés acostumbrado a comer.

### RECUERDA QUE

Alimentarse de forma equilibrada y saludable merece la pena. Es una de las cosas más útiles que podemos hacer para sentirnos bien, para cuidarnos, para mejorar nuestra salud y para prevenir enfermedades.

Lo que nuestros niños coman hoy determinará su futuro.