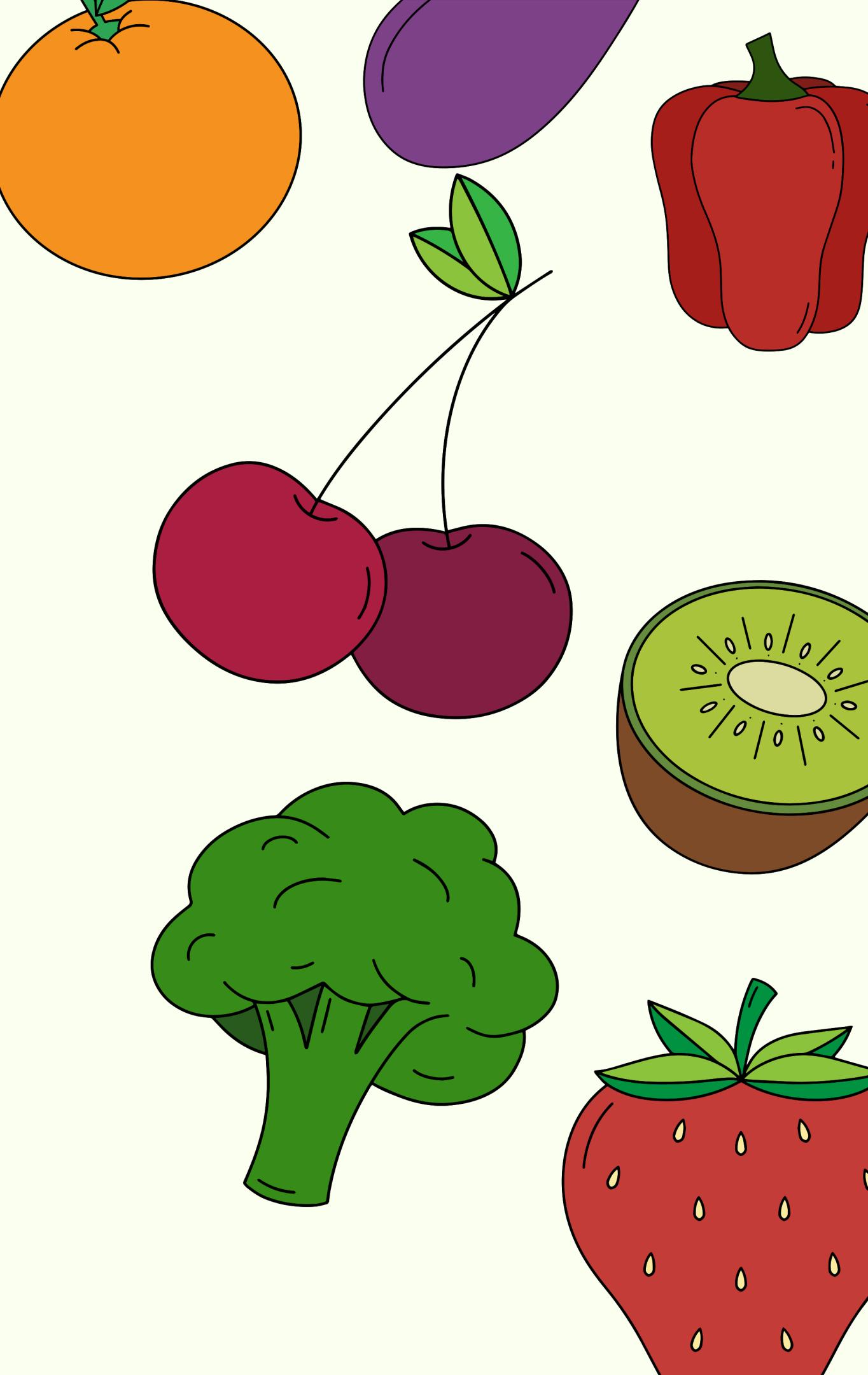


Consejos para una alimentación saludable

SALESIANOS MÁLAGA

COMEDORES CLARO



¡¡DESAYUNO!!
NO HAY UNO IDEAL, TOMA LO QUE TE APETEZCA PERO QUE SEA SANO



20-25% de la energía total del día



LÁCTEOS y/o Cereales INTEGRALES y/o FRUTA y/o VERDURAS y/o HUEVO



AVENA



INTEGRALES



Otros



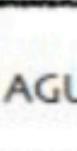
- Desayuno, medias mañanas y meriendas libres de productos industriales

- No te agobies si tu hijo no tiene hambre al despertarse “RESPETA LOS TIEMPOS DEL NIÑO”

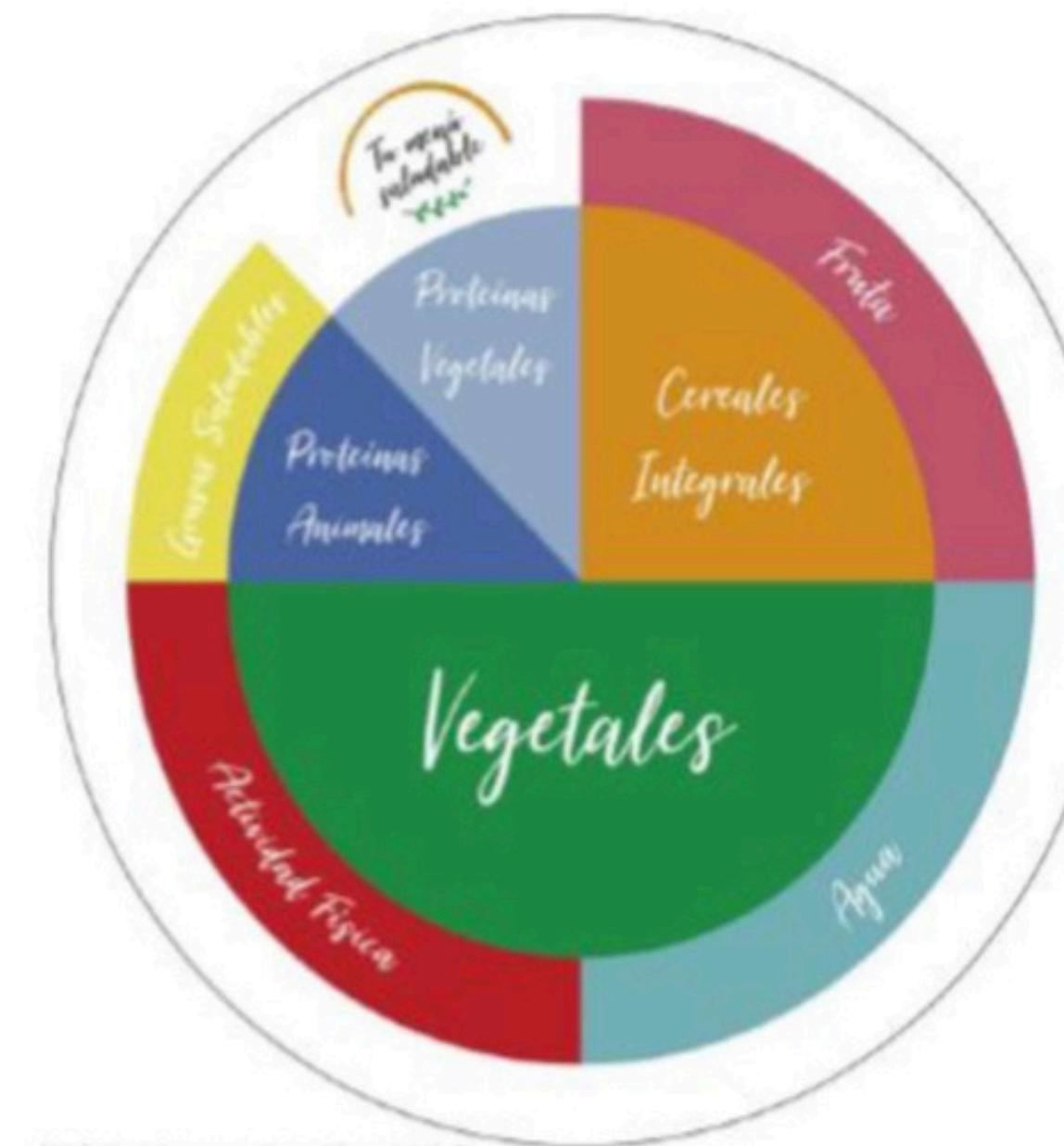
- Llena la mochila con fruta, bocadillos, frutos secos y alimentos que complementen las comidas para conseguir una ingesta diaria completa y equilibrada.



Ejemplo de desayuno saludable

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| LUNES LIBRE FRUTOS SECOS  PÍCOS INTEGRALES  PAN INTEGRAL CON ACEITE  CREMA DE CACAHUETE SIN AZÚCAR  BEBIDA EN BOTELLA → AGUA  O ZUMO NATURAL  | MARTES FRUTA Y VERDURA ENTERA  TROCEADA EN TUPPER  | MIÉRCOLES BOCADILLO - SANDWICH (PAN INTEGRAL) DE PATÉS VEGETALES (HUMMUS) DE QUESO FRESCO Y SALMÓN DE TORTILLA DE PECHUGA DE POLLO  | JUEVES BOLLERÍA CASERA GALLETAS CASERAS  BIZCOCHO  ONZAS DE CHOCOLATE (MÁS DEL 75% DE CACAO)  MAGDALENAS CASERAS  | VIERNES LÁCTEOS YOGUR NATURAL  BOCADILLO DE QUESO  BOTELLITA DE LECHE ENTERA  TUPPER DE QUESO CON UVAS  |
|  ¡RECUERDA! Para tener buena salud: COME SANO  DUERME BIEN  BEBE AGUA  HAZ EJERCICIO  | | | | |
|  5 COMIDAS AL DÍA 1 DESAYUNO 2 ALMUERZO 3 CENA 4 MERIENDA 5 MEDIDA MAÑANA | | | | |
|  ¡CUMPLE EL DESAYUNO Y HAZTE CON LOS SUPERMEDITERRÁNEOS! | | | | |

EL PLATO SALUDABLE DE TMS



Grasas saludables: AOVE (aceite de oliva virgen extra) y aguacate.

Proteínas vegetales:

- Legumbres (alubias, garbanzos, lentejas, soja, cacahuetes, guisantes, altramujeres, azuki).
- Frutos secos (almendras, pistachos, avellanas, anacardos, nueces).
- Semillas (chia, lino, sésamo, girasol, calabaza).

Proteínas animales: carne blanca, carne roja, pescado azul, pescado blanco, lácteos enteros y huevos.

Vegetales:

- Verduras (lechuga, canónigos, acelga, berza, grelos, rúcula, repollo, endibias, escarola, coliflor, brócoli).
- Hortalizas (zanahoria, calabaza, calabacín, berenjena, cebolla, puerro, remolacha, tomate, judías).

Cereales integrales/tubérculos:

- Cereales con gluten (trigo, centeno, espelta, kamut, bulgur, cuscús, avena).
- Cereales sin gluten (arroz, maíz, mijo, quinoa, trigo sarraceno, amaranto).
- Tubérculos (patata, boniato o batata y yuca).

Fruta: fresas, plátano, mango, albaricoque, piña, melón, sandía, pera, manzana, cerezas, arándanos, kiwi, naranja, mandarina, granada, caqui, papaya, grosellas, moras, melocotón, nectarina, paraguayo, ciruela.

RECOMENDACIONES CENA



| SI en la COMIDA se ha Ingerido | | En la CENA se tomará | |
|--------------------------------|----------------------|---|--|
| 1º plato | PASTA/ARROZ | Verduras crudas o cocidas (ensalada, menestra, etc.) | |
| 2º plato | LEGUMBRES o VERDURAS | Verduras o Pasta/arroz o patatas | |
| | Carne | Pescado | |
| | Pescado | Huevo | |
| | Huevo | Carne | |
| POSTRE | FRUTA | FRUTA o LÁCTEO | |

EJEMPLOS DE CENA

| | |
|--|--|
| Ensalada de brócoli, salmón ahumado y garbanzos con salsa de yogur | Salmorejo de espárragos con virutas de jamón |
| Hamburguesas de lentejas al curry con tomate troceado | Sopa de fideos con huevo cocido y picatostes |
| Hamburguesa de pollo y verduras con tomate troceado | Tortilla de espárragos con tomate troceado |
| Salmón a la plancha con arroz | Pizza integral con pollo, tomate y champiñones |
| Piña, mandarina, uvas, plátano, melocotón, manzana, pera, mango, kiwi, chirimoya, etc. | Fruta, Yogur Natural, queso fresco y, Ocasionalmente: natillas, flan o arroz con leche caseros |

*Acompañar siempre de AGUA

Reducir precocinados y fritos



“CONSEJOS ALIMENTACIÓN SALUDABLE”



1. Papel de los padres: formación de los hábitos alimentarios y estilo de vida saludable. Debe estimularlos a COMER DE TODO y a valorar los alimentos, así como los platos y recetas .

2. Organización de los horarios en el seno de la familia , compartiendo alguna de la comida con los hijos. Compartir compra, preparación y consumo de alimentos.



3. Tomar muchas frutas y verduras: comer al menos cinco raciones al día.

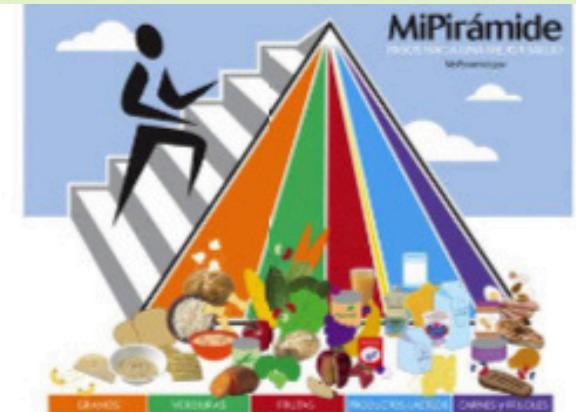


4. Basar dieta en : verduras, frutas, pasta INTEGRAL, arroz, pan INTEGRAL, patatas, cereales, etc. Más del 50-60% de la energía necesaria provienen de ellos.

5. Comer raciones moderadas: reduzca, no elimine alimentos.

~~NO existen alimentos MALOS, sino MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.~~

“CONSEJOS ALIMENTACIÓN SALUDABLE”



6. Comer regularmente: evitar ayunos prolongados que aumentan ansiedad y comer productos insanos.

7. Beber muchos líquidos: necesitamos más de 1,5 litros de líquidos al día. Principalmente en forma de agua, y si hacemos deporte o hace calor, mayor cantidad aún.

8. Muévase: ¡¡actividad física!! , esencial para una buena salud y bienestar.

9. ¡Comience ahora! y realice los cambios gradualmente hasta alcanzar una alimentación saludable. Empiece por sustituir calorías vacías, snack, bollería, ... por frutas, verduras, etc.

10. RECUERDEN: TODO ES CUESTIÓN DE CONSTANCIA, PACIENCIA Y EQUILIBRIO.