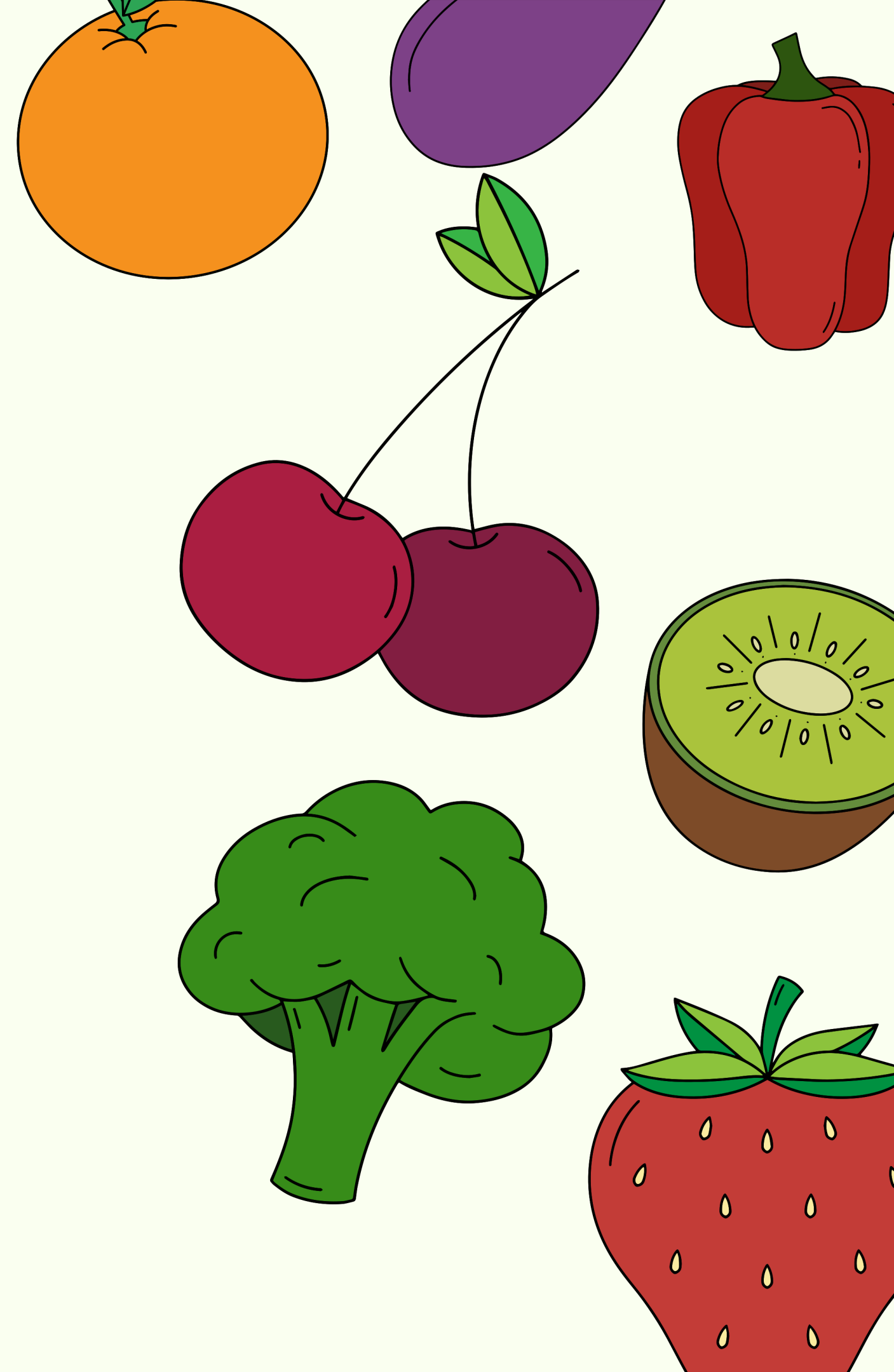


Consejos para una alimentación saludable

SALESIANOS MÁLAGA
COMEDORES CLARO



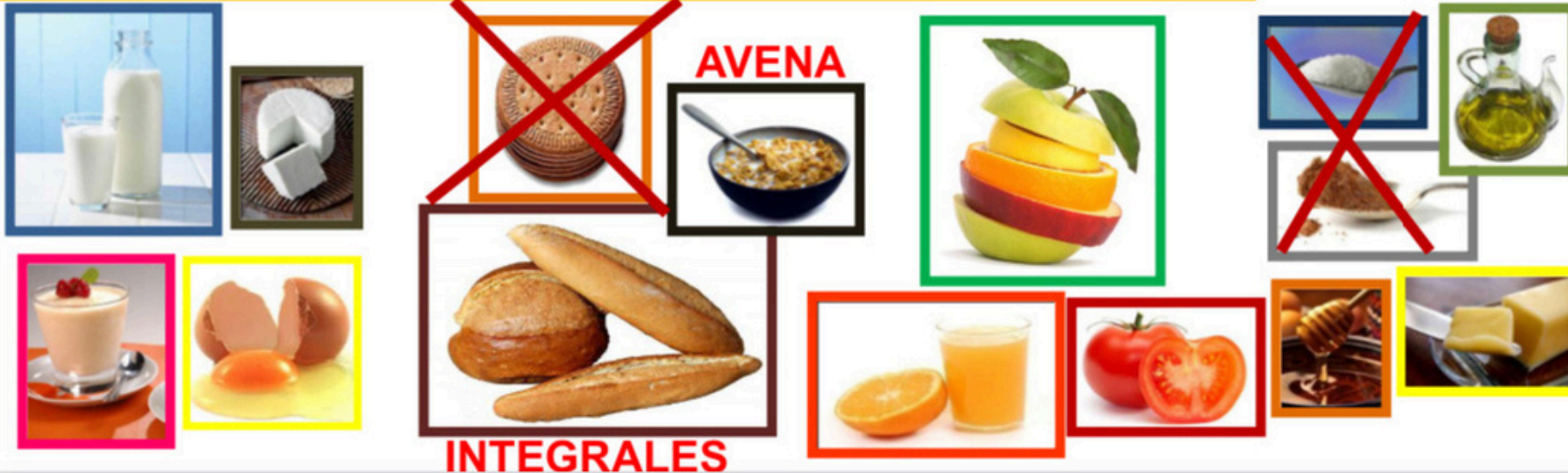
¡¡DESAYUNO!!
NO HAY UNO IDEAL, TOMA LO QUE
TE APETEZCA PERO QUE SEA SANO



20-25% de la energía total del día

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

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

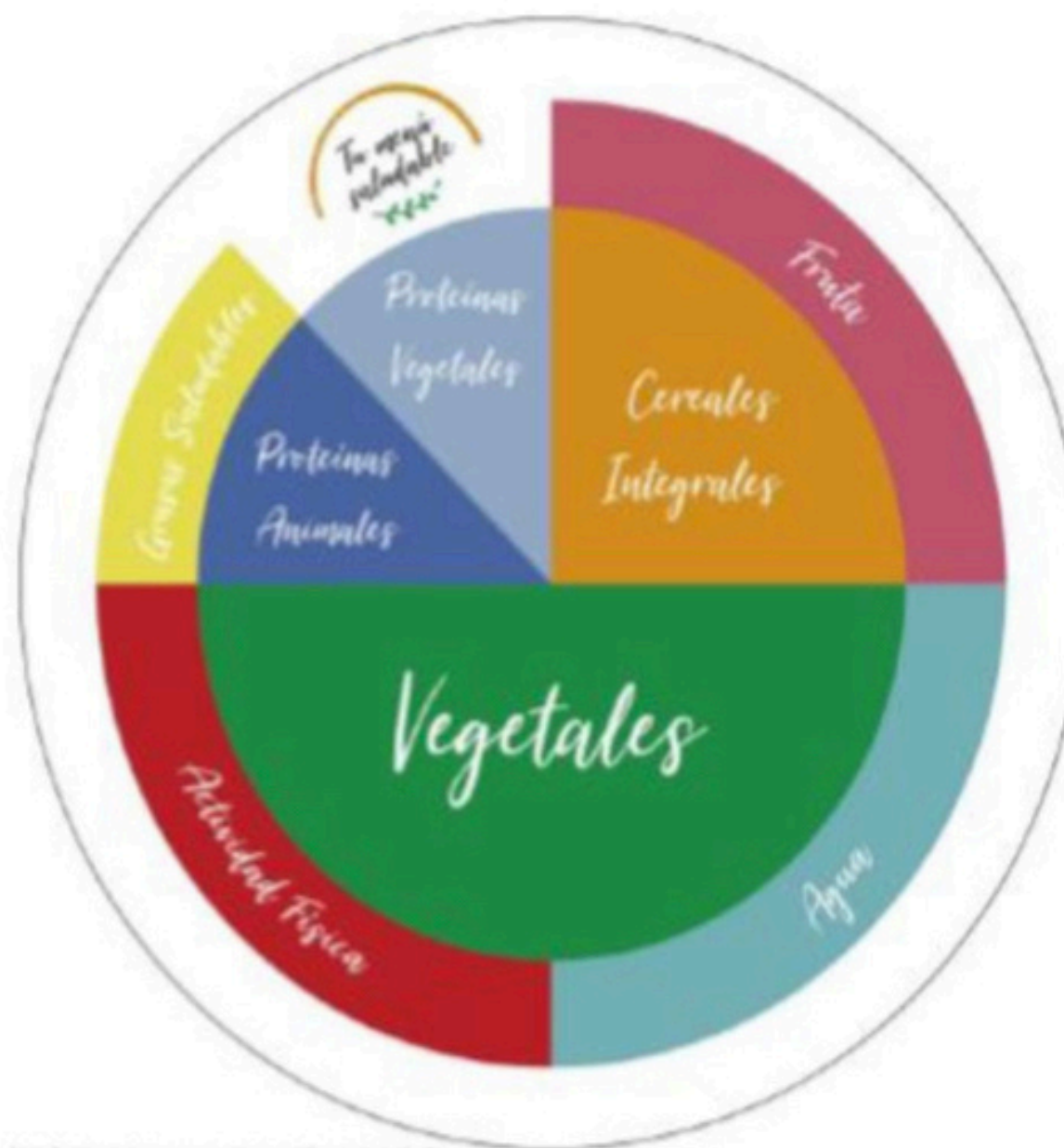
EL PLATO SALUDABLE DE TMS

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

Proteínas vegetales:

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

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



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.

Vegetales:

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

Tu menú
saludable

www.tumenusaludable.com

Tu menú
saludable

RECOMENDACIONES CENA

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



	Si en la COMIDA se ha ingerido	En la CENA se tomará
1º plato	PASTA/ARROZ	Verduras crudas o cocidas (ensalada, menestra, etc.)
	LEGUMBRES o VERDURAS	Verduras o Pasta/arroz o patatas
2º plato	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.