

¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1 FESTIVO	DÍA 2 Menestra de verduras Cinta de lomo encebollada Fruta y pan
DÍA 5 Filete de pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	DÍA 6 FESTIVO	DÍA 7 Crema de verdura Tortilla francesa Fruta y pan	DÍA 8 Ensalada de tomate, rúcula y atún Lácteo y pan	DÍA 9 Pescado en salsa de calabacín Fruta y pan integral
DÍA 12 Pollo a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan integral	DÍA 13 Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta y pan	DÍA 14 Pescado al horno con parrillada de verduras Lácteo y pan	DÍA 15 Pollo en salsa con verduritas Fruta y pan integral	DÍA 16 Ternera a la plancha con puré de patata Lácteo y pan
DÍA 19 Revuelto de huevos con pavo y verduras Fruta y pan integral	DÍA 20 Guisantes con jamón Filete de ternera a la plancha Fruta y pan	DÍA 21 Pavo en salsa con lechuga y queso fresco Fruta y pan	DÍA 22 Revuelto de huevos con ensalada Fruta y pan	DÍA 23 Pollo al horno con ensalada variada Lácteo y pan
DÍA 26 Pescado al horno con ensalada variada Fruta y pan integral	DÍA 27 Revuelto de huevos con verduritas Fruta y pan	DÍA 28 Pescado rebozado casero Lácteo y pan	DÍA 29 Filete de pollo a la plancha con verduritas salteadas Lácteo y pan	DÍA 30 Pescado al horno con patatas cocida Lácteo y pan

Durante los primeros meses de vida (0-6 meses) la leche materna a demanda es el alimento ideal para el niño, ya que le aporta en cantidades suficientes, todos los Nutrientes necesarios. Esto ayuda a la prevención del sobrepeso.

Enseñe a su hijo buenos hábitos alimentarios desde el mismo momento que incorpora nuevos alimentos:

- Ofrezcale alimentos variados.
- No sobrealimente al bebé.
- No añada miel o azúcar a los sus biberones y frutas.
- No agregue sal a su comida. Si lo hace, que sea sal yodada.

En la etapa preescolar y escolar:

- Adapte su horario a la comida familiar.
- Evite los "picoteos" entre horas, sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (chuches, bollería, patatas fritas).
- Evite darle o negarle determinados alimentos como premio o castigo.
- Acostúmbrele al agua como bebida, en lugar de zumos artificiales y refrescos dulces.
- Proporciónele una dieta variada rica en verduras y frutas.
- Fomente el ejercicio físico regular.
- Limite el tiempo que el niño pasa frente al televisor a menos de dos horas diarias.
- Evite llevarle a sitios de comida rápida.
- A partir de los cinco años seleccione lácteos semidesnatados, pues contienen los mismoS nutrientes y menos grasa.
- Desde el primer día de clase, acostumbre a su hijo a tomar un buen desayuno.
- Cocine con poca grasa y evite las frituras.
- Elija siempre la carne que no tenga grasa visible.
- Enseñe a sus hijos a comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos, etc.).
- Enseñe a su hijo a comer con moderación y variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.
- Toda la familia debe implicarse en la práctica de los buenos hábitos alimentarios ya que éste es el marco natural para cualquier aprendizaje.