



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

GOOD
FOOD FOR
A BETTER
LIFE



ALIMENTOS QUE AYUDAN
A CUIDARTE EN CUERPO,
MENTE Y ALMA.



ALIMENTACION SALUDABLE

SUFICIENTE
Sin carencias
ni excesos

AGRADABLE
Platos apetecibles
y coloristas

VARIADA
Con todos los
grupos de alimentos

EQUILIBRADA
Correcto aporte de
hidratos de carbono,
lípidos y proteínas





La comida escolar aporta el **35%** de la ingesta energética total del día



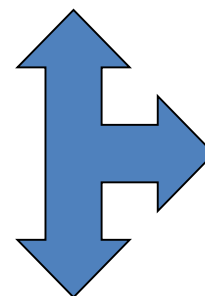
EL DESAYUNO

¡¡Nos da energía y nutrientes para comenzar el día!!



No limitarse a las opciones comerciales, cargadas de azúcares y refinados

Algunos consejos



Tener en cuenta el apetito del niño.

Dedicar el tiempo suficiente. Sentados. Sin TV.



DESAYUNOS – ALMUERZOS - MERIENDAS

PROTEICO Y
CALCIO



HIDRATOS
DE
CARBONO
Y FIBRA



VITAMINAS,
MINERALES
Y FIBRA

LÁCTEOS

CEREALES

FRUTA



“desterrar de la cocina todos aquellos productos superfluos que no aportan ningún nutriente, como cereales azucarados, galletitas, bollos industriales y chocolatinas. Si no tenemos alimentos conflictivos, no tendremos que prohibir su consumo” JULIO BASULTO



Algunos ejemplos de desayunos:



Leche con cacao y galletas

Lácteo	✓
Cereal	✓
Fruta	✗



Zumo de naranja y cereales

Lácteo	✗
Cereal	✓
Fruta	✓



Infusión y pan con queso y kiwi

Lácteo	✓
Cereal	✓
Fruta	✓

Algunos ejemplos de meriendas:



Bocadillo de jamón y queso

Lácteo	✓
Cereal	✓
Fruta	✗



Yogur con fruta

Lácteo	✓
Cereal	✗
Fruta	✓



Leche con cacao y bizcocho

Lácteo	✓
Cereal	✓
Fruta	✗



COMIDA

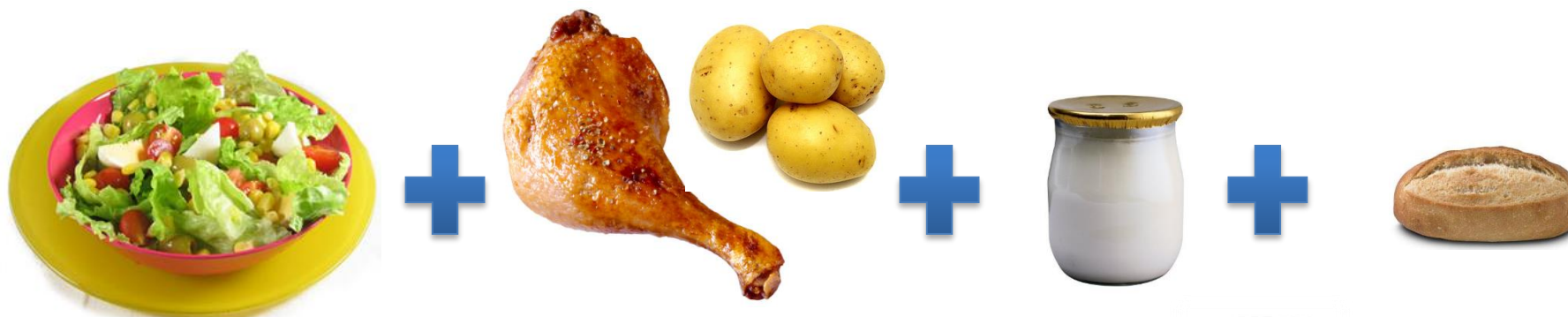


*Paella de verduras
Salmón al horno
Pan y Postre*





CENA

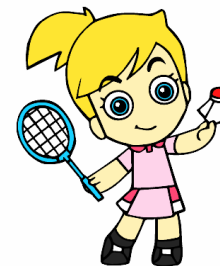


*Ensalada verde
Muslo de pollo al horno con patata al horno
Pan y Postre*





COMIDAS Y CENAS CON EL PLATO SALUDABLE



MUEVETE



USA
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA



*Basado en el Plato
Saludable de Harvard

BEBE AGUA





ALGUNOS EJEMPLOS



Para beber:
AGUA
Y de postre:
FRUTA