



Menú



MAYO 2021

Conociendo los alimentos más saludables
y su aporte nutricional

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Lácteos y derivados:
son la fuente principal de calcio, también contienen importantes cantidades de vitaminas A, D, B12, y de otros minerales como el fósforo. **03**

Las lentejas:
con un contenido muy bajo en grasa, pero muy alto en vitaminas K, proteínas magras, fibra, zinc, potasio, ácido fólico, calcio y hierro. **10**

Las papas:
son un tubérculo rico en minerales como el calcio, magnesio y el potasio. **17**

Cebollas:
son antialérgicas, antihistamínicas, antiinflamatorias y antioxidante. **24**

DIA 03



4° MENGUANTE



Verduras y hortalizas:
importante contenido en fibra, vitaminas A, B y C, minerales y sustancias antioxidantes. Las podemos consumir crudas y cocidas. **04**

Frutas:
son una fuente excelente de vitaminas, fibra y agua. **11**

La zanahoria:
es principal fuente de vitamina A. Ya sea que se consuma hervida, a vapor, cocida, cruda, licuada o simplemente fresca y a mordidas. **18**

Huevos:
fuente de proteínas, ayudan al mantenimiento y reparación de los tejidos del cuerpo. **25**

DIA 11



LUNA NUEVA



Carnes y derivados:
es conveniente que las carnes y derivados formen parte de la dieta, pero se recomienda un consumo moderado. **05**

Las naranjas:
fruto rico en vitaminas A, B y C, en minerales como magnesio, calcio, potasio y fósforo. **12**

El ajo:
es rico en manganeso, calcio, fósforo, selenio y vitaminas B6 y C, muy benéfico para los huesos. **19**

Caldo de huesos:
puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación de las articulaciones, promover huesos fuertes, e impulsar el crecimiento del cabello y las uñas. **26**

DIA 19



4° CRECIENTE



La carne de pollo:
es alta en proteínas, baja en calorías y en grasas. **06**

La mandarina:
contiene niveles altos de vitamina C. **13**

Brócoli:
mejora la capacidad del cuerpo para eliminar excretar los contaminantes. **20**

La avena:
posee un contenido alto en vitaminas y minerales con abundancia en fibra. **27**

DIA 26



LUNA LLENA



Pescados:
son ricos en vitaminas A y D presentes en la grasa. Tienen menos hierro que las carnes. Son ricos en ciertos minerales como el yodo, fósforo y potasio. **07**

Frutos secos:
son una buena fuente de calcio, fósforo, cobre, vitamina E y fibra. **14**

Col:
ha demostrado reducir el riesgo de al menos cinco tipos de cáncer. **21**

El trigo:
posee un contenido muy alto de vitamina B1. **28**

Cereales y derivados:
gran aporte en vitaminas del grupo B y en fibra. **01**

Aguacate:
es rico en grasas saludables y potasio, que ayuda a mantener constante el ritmo del corazón. **08**

El maíz:
contiene grandes cantidades de vitamina A, B y E, así como minerales que favorecen al metabolismo. **15**

Espinaca:
rica en vitaminas y minerales. **22**

La ingesta adecuada de agua mantiene el equilibrio apropiado entre los líquidos corporales, es fundamental para nuestro cuerpo. **29**

Legumbres:
son muy útiles por su alto aporte y bajo contenido en grasa. **02**

Acelga:
contiene vitamina C, E, y la vitamina A, posee propiedades antiinflamatorias antioxidantes. **09**

Los tomates:
poseen una gran cantidad de vitaminas A, B y C. Además, contienen muy pocas grasas y calorías. **16**

Coliflor:
es rica en fibra, lo cual beneficia el proceso de la digestión. **23**

Los dulces y las bebidas azucaradas:
aportan una elevada cantidad de energía, pero no aportan ningún nutriente, pudiendo favorecer el desarrollo de obesidad o caries dental. **30**



Visítanos en:
@laloncherademihijo

31

Recuerda visitarnos en
www.laloncherademihijo.org