



Menú

OCTUBRE 2020

A comer saludable

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>DIA 1 y 31</p> <p>LUNA LLENA ★</p>	<p>DIA 10</p> <p>4° MENGUANTE ★</p>	<p>DIA 16</p> <p>LUNA NUEVA ★</p>				
<p>...ato contenido en vitaminas y minerales.</p> <p>05</p>	<p>Un desayuno equilibrado, no debe superar el 20% de las calorías que vamos a ingerir durante todo el día.</p> <p>06</p>	<p>Traten de hacer un desayuno en familia sin correr para salir.</p> <p>07</p>	<p>Comenzando todos los días con un buen desayuno.</p> <p>01</p>	<p>Para que nuestro desayuno sea lo más completo posible debemos añadir:</p> <p>02</p>	<p>...poca cantidad de grasas,</p> <p>03</p>	<p>...alta cantidad de fibra: consumiendo pan integral o cereales,</p> <p>04</p>
<p>Es ideal que el almuerzo contenga una porción abundante de verdura,</p> <p>12</p>	<p>...una porción moderada de cereales,</p> <p>13</p>	<p>...carnes magras,</p> <p>14</p>	<p>Recuerda la merienda de la mañana.</p> <p>08</p>	<p>Una fruta, un pequeño pan o tortitas de arroz son ideales.</p> <p>09</p>	<p>Recuerda los almuerzo saludables.</p> <p>10</p>	<p>Para almorzar, se recomienda equilibrar los diferentes tipos de alimentos.</p> <p>11</p>
<p>Una cena saludable nos ayuda a obtener un buen descanso nocturno, a cuidar nuestra salud y a controlar nuestro peso.</p> <p>19</p>	<p>Qué alimentos elegir par nuestras cenas:</p> <p>20</p>	<p>Verduras, cocinadas, ya sea al vapor, cocidas o en crema.</p> <p>21</p>	<p>...leguminosas como frijoles o lentejas que son fuentes de proteína vegetal y fibra.</p> <p>15</p>	<p>Recordar la merienda de la tarde.</p> <p>16</p>	<p>A base de frutas, pudin de avena, palitos de zanahorias, entre muchas otras.</p> <p>17</p>	<p>En la cena recordar tratar de hacerla en familia y conversando de las cosas buen del día.</p> <p>18</p>
<p>Infusiones, cualquiera que resulte digestiva, como la manzanilla o la tila.</p> <p>26</p>	<p>En las cenas evita los embutidos, los platos precocinados, los fritos, el picante, los refrescos y los postres.</p> <p>27</p>	<p>Recuerda planear las comidas de toda la semana, para configurar una dieta saludable, variada y de calidad.</p> <p>28</p>	<p>Proteínas, elijan pescado antes que carne, porque es más digestivo. Cuando optes por carne, mejor que sea blanca, como la de pollo o pavo.</p> <p>22</p>	<p>Frutas, resultan muy digestivas.</p> <p>23</p>	<p>Carbohidratos, conviene repartirlos a lo largo del día y tomar solo una pequeña cantidad por la noche, pan integral o un puñado de arroz.</p> <p>24</p>	<p>Yogur, siempre que sea un yogur natural que no contenga azúcares añadidos. Si te gusta los lácteos puedes tomar quesos frescos.</p> <p>25</p>
	<p>DIA 23</p> <p>4° CRECIENTE ★</p>		<p>Elige las comida de modo que aporten todas las calorías y nutrientes necesarios sin suponer un aporte de calorías extra.</p> <p>29</p>	<p>Aprovechar las meriendas para incluir cereales, sobre todo integrales, lácteos y frutas frescas.</p> <p>30</p>	<p>Acompañar las comidas con agua como bebida de elección, sustituyéndola ocasionalmente por zumos de frutas naturales.</p> <p>31</p>	



Recuerda visitarnos en
www.laloncherademihijo.org