



# Menú



## SEPTIEMBRE 2021

Comiendo sano cada día.



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p><b>DIA 06</b></p>  <p><b>LUNA NUEVA</b> ★</p>	<p><b>DIA 13</b></p>  <p><b>4° CRECIENTE</b> ★</p>	<p>Siempre recuerda el desayuno de toda la familia.</p> <p>01</p>	<p>Elige meriendas saludables.</p> <p>02</p>	<p>Bebe siempre agua.</p> <p>03</p>	<p>Diviértanse en la cocina.</p> <p>04</p>	<p>Coman una variedad de colores diferentes cada día.</p> <p>05</p>
<p>Debemos enseñar a los niños a desarrollar la habilidad para sentir cuando está satisfecho.</p> <p>06</p>	<p>Se el ejemplo, los niños aprenden imitando a sus mayores.</p> <p>07</p>	<p>Coman en familia y en horarios fijos.</p> <p>08</p>	<p>Lávense siempre las manos antes de comer.</p> <p>09</p>	<p>Recuerda el uso de la servilleta y empleen adecuadamente los cubiertos.</p> <p>10</p>	<p>Sirve una alimentación variada.</p> <p>11</p>	<p>Se moderado y mastica despacio y varias veces.</p> <p>12</p>
<p>Mantengan una charla agradable durante la comida.</p> <p>13</p>	<p>Enseña a pedir permiso al retirarse de la mesa.</p> <p>14</p>	<p>No utilicen aparatos electrónicos a la hora de comer.</p> <p>15</p>	<p>Recuerden realizar una actividad física familiar después de las comidas: caminar, correr, dar un paseo al perro.</p> <p>16</p>	<p>Educa con naturalidad y evita dar órdenes.</p> <p>17</p>	<p>Recuerda, la mesa es para compartir nuestras aventuras diarias.</p> <p>18</p>	<p>Come sin apuros, invita a los niños a permanecer sentados y conversando sobre sus actividades diarias mientras comen.</p> <p>19</p>
<p>Se creativo al preparar las comidas, una mezcla de formas, colores y texturas es decisiva para estimular los sentidos y tentar al paladar de toda la familia.</p> <p>20</p>	<p>Al preparar los platos, puedes emplear hasta seis colores diferentes.</p> <p>21</p>	<p>En las comidas de la familia combina frutas, verduras, granos y proteínas.</p> <p>22</p>	<p>Evita en los platos, colocar porciones muy grandes.</p> <p>23</p>	<p>Limita las comidas en restaurantes, las preparaciones caseras son mucho más nutritivas que los productos envasados o de la calle.</p> <p>24</p>	<p>Aumenta el consumo de productos naturales.</p> <p>25</p>	<p>Enseñar el gusto por la comida natural y menos condimentos y especias, ayudará a disminuir el riesgo de sobrepeso.</p> <p>26</p>
<p>Los principales causantes de la obesidad y la diabetes son las comidas procesadas y las bebidas azucaradas.</p> <p>27</p>	<p>Puedes agregar al agua rodajas de limón, naranja, trozos de fresa o de sandía para hacerla más sabrosa.</p> <p>28</p>	<p>Intenta no cocinar comidas complicadas, solo comidas saludables.</p> <p>29</p>	<p>Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida. Hipócrates.</p> <p>30</p>	<p><b>DIA 20</b></p>  <p><b>LUNA LLENA</b> ★</p>	<p><b>DIA 28</b></p>  <p><b>4° MENGUANTE</b> ★</p>	 <p>★</p>

