



Menú



SEPTIEMBRE 2022

Tips para comer sano
durante las vacaciones

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DIA 06 LUNA NUEVA ★ Un gran aliado para mantener una dieta sana durante las vacaciones es optar por verduras al vapor. 05 Da prioridad a snacks ricos en grasas saludables y proteínas como los frutos secos, nueces y semillas. 12 Prepara platos creativos con los niños, brochetas o platos divertidos con caras o figuras. 19 Mantente activo y practica ejercicio físico siempre teniendo presente la precaución en las horas más fuertes de calor y de sol. 26	DIA 13 4° CRECIENTE ★ Recuerda agregar una porción saludable de vegetales en cada comida. 06 Ten siempre en la nevera fruta cortada. 13 Incorporar en cada comida verduras crudas de temporada: tomate, calabacín, etc. 20 El consumo de frituras no es un problema si se hace de forma esporádica y combinado con otras preparaciones. 27	DIA 20 LUNA LLENA ★ ¡Muévete! Hagan ejercicio en familia. 07 Al tener la fruta a la vista y accesible hará que todos coman con más regularidad. 14 Las ensaladas tienen muchas posibilidades y son ideales en época de calor por ser ligeras y refrescantes. 21 Aprovecha las vacaciones para que los niños descubran platos nuevos. 28	El agua natural es tu mejor aliado. 01 Las actividades al exterior son una buena manera para relacionarte con amigos y familia. Camina en la playa, ve a nadar o anda en bicicleta por la ciudad. 08 La patilla y el melón son excelentes para los días de calor. 15 Inventa ensaladas más nutritivas con lentejas y arroz, hojas verdes con semillas de girasol y frutos secos, etc. 22 Si el destino lo permite cuando vayas de picnic, es mejor y más saludable llevar las comidas ya realizadas desde casa. 29	Eviten los refrescos, jugos o bebidas con un alto contenido en azúcar. 02 La comida rápida es muy tentadora, pero estos productos contienen muchas calorías "escondidas" y azúcar añadida. 09 Los duraznos llévalos limpios desde casa, y cuando apetezca cómanlos a bocados. 16 Comer más fruta, verdura, hortalizas, cereales integrales, legumbres, ayudará a mantener una buena salud intestinal. 23 Recuerda tener en cuenta que, con las temperaturas altas, los alimentos pueden dañarse más fácilmente. 30	Trata de balancear el consumo de carbohidratos, proteínas y grasas. 03 En vez de realizar tres comidas abundantes, busca hacer de 5 a 6 pequeñas. 10 Prepara helados con la fruta que más le guste a tu familia. 17 Aprovecha entre las comidas principales para incorporar palitos de zanahoria o de pepino para merendar, cremas de legumbres a media mañana, frutos secos. 24 DIA 28 4° MENGUANTE ★	Si van a restaurantes, coman porciones pequeñas. 04 Elige aperitivos saludables. 11 Añade trocitos de frutas a ensaladas o sopas frías. 18 Importante trata de mantener ciertas rutinas tanto con las comidas como con los horarios para ir al baño, pendiente de los más pequeños de la casa. 25
--	--	---	--	--	--	---

