

JUNIO 2010

Centro: Colegio Erain Txiki Infantil

## Disfruta de la comida y ponte en movimiento

*Intenta comer alimentos diferentes cada día para gozar de una alimentación variada y disfrutar de ella. Si comes con alegría, estarás bien todo el día.*

*Estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes, así que haz ejercicio. ¡No tienes que ser un atleta para ponerte en marcha!*



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

- Puré de verdura con pavo
- Fruta

2

- Puré de zanahoria con carne
- Yogur

3

- Puré de verdura con jamón
- Fruta

4

- Puré de verdura con garbanzos y pescado
- Fruta

7

- Puré de verdura y pescado
- Fruta

8

- Puré de verdura con alubias y jamón
- Fruta

9

- Puré de verdura con arroz y pescado
- Yogur

10

- Puré de verdura con pollo
- Fruta

11

- Puré de verdura con pescado
- Petit-suisses

14

- Puré de verdura con arroz y carne
- Yogur

15

- Puré de verdura con pescado
- Fruta

16

- Crema de calabacín con carne
- Fruta

17

- Puré de verdura con lentejas y huevo
- Fruta

18

- Puré de verdura con arroz y pollo
- Yogur

21

- Puré de verdura con carne
- Fruta

22

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

23

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

24

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

25

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

28

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

29

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

30

- Puré de verdura con pollo
- Yogur

## 10 Recomendaciones fundamentales para niños y adolescentes

- 1. Come alimentos variados a lo largo del día.**  
Consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. No hay alimentos “buenos” o “malos”, simplemente asegúrate de que consigues un equilibrio adecuado y come una gran variedad de alimentos.
- 2. Comienza todos los días con un desayuno completo con frutas, cereales y lácteos.**  
Es importante dormir las horas necesarias y levantarse con tiempo suficiente para desayunar. Saltarse comidas y en especial el desayuno, puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso.
- 3. Reparte las comidas en 4 o 5 comidas durante el día.** (Desayuno/media mañana, comida, merienda y cena).
- 4. Bebe un montón.** Al día 1,5 a 2 litros de agua. Cuidado con el alcohol que no alimenta y además engorda.  
Tienes que beber muchos líquidos porque más del 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos 6 vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio.  
El agua y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.
- 5. Modera las cantidades de alimentos,** así mantendrás el peso adecuado, evitarás la obesidad y sus consecuencias. Disminuye los fritos, rebozados y alimentos grasos.
- 6. Aumenta el consumo de frutas y verduras.** Tomarás vitaminas, minerales y muy pocas calorías.
- 7. Disminuye el consumo de grasas animales, dulces, bollería, bebidas azucaradas y sal.**
- 8. No “piques” entre horas.** Ten a mano frutas u hortalizas para cuando tengas hambre.  
Picar entre comidas aporta energía y nutrientes. Asegúrate de que tus elecciones son variadas para mantener el equilibrio de tu dieta, y no comas demasiado, sino no tendrás hambre a la hora de la comida.
- 9. ¡Muévete! Haz ejercicio moderado y a diario, en vez de intenso y esporádico. ¡Te sentirás mejor!**  
Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo.  
Si tomas demasiadas calorías y no haces ejercicio puedes engordar. El ejercicio físico moderado te ayudará a quemar las calorías que te sobran.
- 10. Comer también debe ser un placer,** ya que no comemos sólo por necesidad física, sino también lo hacemos para disfrutar. Por lo tanto es importante a la hora de elegir una dieta equilibrada que te apetezca comerla y que incluyas aquellos alimentos que estés acostumbrado a comer.

### RECUERDA QUE

Alimentarse de forma equilibrada y saludable merece la pena. Es una de las cosas más útiles que podemos hacer para sentirnos bien, para cuidarnos, para mejorar nuestra salud y para prevenir enfermedades.

Lo que nuestros niños coman hoy determinará su futuro.