

# Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años



programa de intervención  
para la prevención de la  
obesidad infantil



# Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años



programa de intervención  
para la prevención de la  
obesidad infantil

## MENÚS SALUDABLES

**Edita:** Sociedades Canarias de Pediatría  
Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud

**Autoras:** Mónica Ruiz Pons  
*Médico Especialista en Pediatría y Puericultura. Nutrición Pediátrica*

Eva M<sup>a</sup> Herrera Rodríguez  
*Técnico Superior en Dietética y Nutrición*

Rosa Gloria Suárez López de Vergara  
*Médico Especialista en Pediatría y Puericultura*

**Colaboradores:** Honorio Armas Ramos  
*Médico Especialista en Pediatría y Puericultura. Gastroenterología Pediátrica*

Luis Peña Quintana  
*Médico Especialista en Pediatría y Puericultura. Gastroenterología Pediátrica*

**Coordinadores:** Alberto Armas Navarro  
*Médico Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública. Médico Puericultor*

Rosa Gloria Suárez López de Vergara  
*Médico Especialista en Pediatría y Puericultura*

**Diseño e impresión:** SOFPRINT, S.L. [www.sofprint.com](http://www.sofprint.com)

Dep. Legal: TF-702/2011

I.S.B.N.: 978-84-694-4195-4

**Proyecto subvencionado por la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud.  
Integrado en la estrategia de prevención de la obesidad infantil de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias.**

Aunque en esta publicación se utilizan términos en su acepción genérica masculina, los editores manifiestan su respeto al concepto de igualdad y género.  
Todos los derechos están reservados. Se autoriza la reproducción y divulgación de esta publicación, a efectos de promoción de la salud, siempre que se haga sin ánimo de lucro ni finalidad comercial, citando la procedencia (editores, autores y año) y solicitando previamente autorización escrita a los editores.

Probablemente, una alimentación equilibrada y saludable, complementada adecuadamente con unas pautas de ejercicio físico, siga siendo la mejor manera de mantener un grado óptimo de salud, lo que se traduce en un peso corporal adecuado según las características de cada persona. Cuando este equilibrio se rompe, sobreviene como primera consecuencia el sobrepeso.

La edición de los **Menús Saludables desde los 4 hasta los 18 años**, supone un paso más, dado conjuntamente por las Sociedades Canarias de Pediatría y la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, para la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil, dentro de su Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad (PIPO).

Este manual es un complemento imprescindible de la **Guía pediátrica de la alimentación**, elaborada recientemente por los mismos autores y editores. A diferencia de la primera publicación, en la que se proporcionaban las pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años, aquí se concretan las características y requerimientos nutricionales para la elaboración de los menús adecuándolos a la edad y sexo de los escolares.

Deseamos el mismo éxito de acogida para las dos publicaciones y agradecemos el inestimable trabajo del equipo de personas que lo suscriben, congratulándonos de la colaboración de este Centro Directivo con las sociedades científicas, las cuales han sabido aportar no sólo su saber, sino también su entusiasmo en beneficio de la población infantil y juvenil de Canarias.

**José Fernando Díaz-Flores Estévez**  
Director General de Salud Pública



Las Sociedades Canarias de Pediatría han continuado el trabajo de colaboración con la Dirección General de Salud Pública en éste nuevo documento de Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años, en donde se desarrolla temas que complementan la Guía pediátrica de la alimentación, con el fin de disponer de mayor información sobre la alimentación saludable para las familias.

Con los Menús saludables se proporcionan conocimientos alimentarios suficientes, para que puedan adquirir las capacidades que les permitan una elección saludable de los alimentos, favoreciendo así un adecuado crecimiento durante la etapa de la infancia y adolescencia y lograr unas buenas condiciones de salud en la edad adulta.

En los primeros capítulos del documento, se introducen las nociones y las bases de la dieta saludable, a continuación centra la información en las recomendaciones de la estructura de las diferentes tomas de comidas durante el día, la elaboración de menús por grupos de edad, tomas suplementarias en los casos de actividad física y acompañamiento gráfico de los diferentes menús, que pretenden ser un apoyo tanto a las familia, como a las empresas encargadas de la alimentación infanto-juvenil y todas aquellas personas que muestren interés por el tema.

Con ambos documentos se pretende incrementar la información necesaria sobre la alimentación sobre esta etapa de la vida, por lo que son un importante instrumento de promoción de la salud, dentro de la estrategia de prevención del sobrepeso y obesidad de la Consejería de Sanidad.





## Índice

|   |     |
|---|-----|
| Introducción.....   | 9   |
| Dieta saludable. Dieta Mediterránea.....                    | 15  |
| Pirámide de la alimentación.....                            | 21  |
| Bases para una alimentación saludable.....                  | 29  |
| Estructura básica de cada comida .....                      | 35  |
| Menús elaborados .....                                      | 43  |
| Grupos de alimentos apropiados para almuerzos y cenas ..... | 47  |
| Equivalencias por grupos de alimentos.....                  | 51  |
| Consejos para elegir la forma de cocinar .....              | 63  |
| Menús por grupos de edad.....                               | 69  |
| Tomas suplementarias .....                                  | 95  |
| Representación gráfica de algunos menús.....                | 99  |
| Imágenes de las raciones de algunos menús .....             | 109 |
| ANEXO. Medidas y especias más utilizadas .....              | 123 |





# ***Introducción***



# Introducción

El sobrepeso y la obesidad infantil están aumentando en todo el mundo. En la Comunidad Autónoma de Canarias continúa teniendo una elevada incidencia en la población infantil y adolescente, lo que ha motivado este trabajo con la elaboración de menús adaptados a las distintas etapas de la infancia y adolescencia, aportando todos los requerimientos nutricionales de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas o lípidos) micronutrientes (vitaminas y minerales) y fibra.

Atendiendo a los resultados obtenidos en el estudio Enkid y en el estudio ALADINO, donde se pone en evidencia el elevado índice de sobrepeso y obesidad en la población infantil de Canarias, junto con los datos de la Encuesta de Salud de Canarias 2009, se observa que continúa existiendo la necesidad de incidir en aspectos sobre la alimentación saludable y la práctica de la actividad física.

Para entender los menús elaborados, es muy importante tener claro dos conceptos: la alimentación y la nutrición.

**La alimentación** es la acción dinámica de alimentarse.

**La nutrición** es el proceso por el cual el organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos.

Por lo tanto, cuando se habla de alimentos, se está haciendo referencia a productos que aportan nutrientes al organismo con el fin de realizar una serie de funciones vitales. Cuando se habla de nutrientes, se refiere a sustancias químicas que contienen los alimentos y que son utilizadas para realizar dichas funciones.

Los menús que se presentan en el siguiente trabajo se han elaborado para un periodo de dos semanas, con aportes calóricos diarios, teniendo en cuenta que a la población a la cual se destina tiene una actividad sedentaria. Para aquellos casos en los que se realice algún tipo de actividad física de tipo moderada, se añaden tomas extras o suplementarias.

Durante la infancia y adolescencia se tiene que comer de todo, pues cuanto mayor sea la variedad de alimentos que exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que ésta sea equilibrada en relación a los nutrientes que se necesitan, puesto que comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional. Por ello, antes de tomar la decisión de no ofertar un alimento que ha sido rechazado por el niño o niña,

se recomienda ofrecerlo nuevamente en repetidas ocasiones, presentándolo con diferentes preparaciones culinarias y en diferentes situaciones.

En este documento se han agrupado los menús en tres rangos de edad, puesto que a lo largo de las diferentes etapas el aporte calórico requerido, va incrementándose.

Siguiendo lo establecido en la **Guía pediátrica de la alimentación**, se presentan menús para las edades comprendidas entre:

- **4-8 años**, con requerimientos calóricos de 1.200 kilocalorías (niñas) y 1.400 kilocalorías (niños).
- **9-13 años**, con requerimientos calóricos de 1.600 kilocalorías (niñas) y 1.800 kilocalorías (niños).
- **14-18 años**, con requerimientos calóricos de 1.800 kilocalorías (chicas) y 2.200 kilocalorías (chicos).

Se ha hecho la distribución calórica total del día y se ha dividido repartiendo el aporte energético y de nutrientes en 5 ingestas diarias. Es mejor hacer 5 comidas ligeras que comer en exceso un par de veces al día. El metabolismo de aquellas personas que pasan muchas horas sin comer acaba quemando menos calorías, convirtiéndolas en firmes candidatas a padecer obesidad.

De forma general se recomienda establecer un horario regular de las comidas, con un reparto equilibrado entre las 4-5 comidas a diario.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Debe proporcionar aproximadamente un cuarto de la ingesta calórica diaria y debe estar compuesto por: un lácteo (leche, queso o yogur), cereales (pan, gofio, cereales de desayuno preferiblemente integrales y con el menor aporte de azúcares simples) y fruta fresca entera y en su defecto zumo natural sin azúcar añadido. Se ha comprobado que un desayuno adecuado mejora el estado nutricional, ayuda el control del peso, mejora la atención y el rendimiento escolar y es un hábito importante de adquirir en los primeros años de la vida, puesto que es beneficioso para la salud.

Para la obtención de los nutrientes de los alimentos se ha empleado un programa de valoración nutricional. Con el uso de los apartados de dietas, platos y alimentos se consiguen alcanzar las proporciones recomendadas de los principios inmediatos aportados por los alimentos de los menús.

En la elaboración de los menús se han tenido en cuenta las recomendaciones de

la pirámide alimentaria y de la dieta mediterránea, siguiendo la evidencia científica aportada por los trabajos de investigación. Además, la utilización de esta dieta en nuestro medio es fácil, ya que disponemos de los alimentos que la componen, que son además de la máxima calidad: aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos.

Toda esta información, se acompaña de forma complementaria con tablas de pesos de alimentos por cantidad de consumo habitual, medidas caseras habituales, requerimientos por edades de macro y micro nutrientes, raciones por aporte de macronutrientes, etc.

Respecto a algunos alimentos más utilizados en varias ingestas, como por ejemplo el pan integral, se ha elegido preferentemente por ser más rico en fibra, minerales y vitaminas, y asegurar de ese modo las ingestas de fibra recomendadas. El resto son alimentos genéricos, que pueden conseguirse en el amplio mercado de marcas comerciales. También es importante tener en cuenta el origen y etiquetado de los alimentos más consumidos para valorar su elección. Igualmente hay que considerar que cuanto menos procesado esté un alimento, tendrá mayores cualidades y contenido nutricional.

Un método recomendable para controlar las calorías ingeridas es el empleo de técnicas culinarias adecuadas. Se aconseja la elaboración de los alimentos al vapor, plancha, horno, guisos en crudo, papillote (hornear envuelto en papel).

Como complemento, utilizar especias que permitan dar sabor o enriquecer los platos.

En relación al tipo de consumo de algunos alimentos como por ejemplo hortalizas y verduras, se conoce que contienen más vitaminas y minerales cuando se consumen crudas (lechuga, berros, espinacas, tomate, etc.), que cuando se someten a algún tipo de tratamiento culinario, puesto que se puede perder parte de éstos nutrientes en el agua del guiso. Por ello, se aconseja emplear el agua de cocción de las verduras y hortalizas para la elaboración de otros platos.

Recordar que el guiso realizado con aceite de oliva, permite un aumento de la disponibilidad de vitamina E.

Finalmente, se han incluido diferentes menús a lo largo de dos semanas para dietas ovolacto vegetarianas. Se procurará combinar alimentos para formar una proteína de alta calidad, y variar lo máximo posible de acuerdo a gustos y costum-

bres de la zona.

La **Guía pediátrica de la alimentación** y los **Menús saludables** son documentos que se complementan y pueden ser de utilidad para aquellas personas que quieran profundizar más en los conocimientos dietéticos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Serra Majem LL, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P, Peña Quintana L. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc) 2003;121(19):725-32.
- Estudio de Prevalencia de obesidad infantil (ALADINO) (ALimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad), 2011. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad). Disponible en: <http://www.naos.aesan.msps.es/naos/investigacion/publicaciones/>
- Encuesta de Salud de Canarias 2009. Disponible en: [http://www2.gobiernodecanarias.org/istac/estadisticas/C00035A/complementaria/ESC\\_2009\\_Metodologia.pdf](http://www2.gobiernodecanarias.org/istac/estadisticas/C00035A/complementaria/ESC_2009_Metodologia.pdf)
- Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años. Sociedades Canarias de Pediatría, Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud editores, 2011.
- Santana Armas JF, Serra Majem LI. La dieta mediterránea. Papel del aceite de oliva, el vino y otros componentes tradicionales. En: Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud editor. Curso de Experto Universitario en Nutrición Comunitaria, 2001.

## ENLACES DE INTERÉS

[http://www.aesan.msps.gob.es/AESAN/web/notas\\_prensa/estudio\\_aladino.shtml](http://www.aesan.msps.gob.es/AESAN/web/notas_prensa/estudio_aladino.shtml)

Encuesta de Salud de Canarias 2009:

<http://www2.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/buscar.jsp?q=ENCUESTA+DE+SALUD+DE+CANARIAS2009&pagina=1&resultados=10>



***Dieta saludable.  
Dieta Mediterránea***





# Dieta saludable. Dieta Mediterránea

## Antecedentes

En la década de los años 1950-1960 el término de **“dieta mediterránea”** fue concebido y propuesto por Ancel y Margaret Keys. Posteriormente, con la realización de un estudio poblacional internacional en el que participaron siete países, para tratar de relacionar la dieta de la población con la enfermedad coronaria, se puso de manifiesto las diferencias existentes entre ellos sobre la incidencia de la enfermedad coronaria y su relación con la alimentación. Este estudio es conocido con el nombre “estudio de los siete países”. Además, estableció las bases de posteriores estudios en los que se investigó la posibilidad de que una dieta adecuada disminuyera los niveles de colesterol en sangre, además de poner de relieve la existencia de factores de riesgo cardiovascular, que hasta aquel momento no se consideraban.

En el año 1975 se empezó a utilizar el término **“dieta mediterránea”** para referirse a la dieta de algunas zonas de los países de la cuenca mediterránea, caracterizada por un bajo consumo de carne y

grasas animales, siendo rica en cereales y aceite de oliva.

En los años posteriores, con motivo del importante desarrollo económico y cultural, los hábitos alimentarios han ido cambiando, por lo que el término de dieta mediterránea actualmente no se refiere a la dieta que consumen los habitantes de los países del mediterráneo, sino más bien a las características específicas de una determinada dieta.



## Características de la dieta mediterránea

La dieta mediterránea es una opción de alimentación saludable, por la variedad y consumo de productos de origen vegetal, su riqueza vitamínica, el aporte de cereales y de aceite de oliva virgen. Los siguientes aspectos de la dieta, marcan las características de la misma.

- Consumo preferente de:
  - frutas.
  - verduras y hortalizas.
  - cereales, especialmente pan, gofio.
  - legumbres.
  - aceite de oliva como fuente de grasa principal.
  - pescado.
- Consumo bajo de:
  - carnes y derivados cárnicos.
- Consumo moderado de:
  - productos lácteos. Preferiblemente descremado, semidescremado, leche fermentada.



El valor más importante de la dieta mediterránea es el aceite de oliva, rico en ácido oléico y otros componentes. Tienen un efecto beneficioso sobre la salud, evitando el desarrollo de enfermedad coronaria, control del colesterol y en la prevención de algunos tipos de cáncer, además de ser un potente antioxidante, entre otros beneficios. Se recomienda su uso como grasa principal para aliños y frituras.

Otra característica de mucha importancia de esta dieta es el consumo de cereales. Se ha comprobado su efecto beneficioso sobre la salud al reducir el riesgo de cardiopatía isquémica y de algunos tipos de cáncer. Se recomienda el consumo diario de pan, pasta, papas, arroz y otros alimentos fabricados preferentemente con cereales integrales.

Las legumbres, frutas y hortalizas, alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y fibra, se han mostrado eficaces como protectores de la salud. Se recomienda el consumo de alimentos vegetales, frutas, verduras, legumbres y frutos secos. La utilización de la fruta fresca como postre habitual es la elección más saludable, esporádicamente puede acompañarse con algún dulce.

El consumo de pescado se asocia a disminución de la mortalidad por enfermedad coronaria. Se recomienda mayor consumo de pescado que de carne, eligiendo los pescados llamados azules, por su tipo de grasa (ácidos grasos omega 3), con un alto efecto protector del corazón. La ingesta de carne roja debe hacerse con moderación, como parte de otros platos o acompañando el bocadillo.

El consumo de lácteos es importante para el crecimiento y desarrollo en esta etapa de la vida. Por ello se recomienda su consumo diario, en forma de leche, queso, yogur, etc., eligiendo aquellos con contenido bajos en grasa. Las leches fermentadas son recomendables, puesto que mejoran el equilibrio de la microflora intestinal.

El agua es la bebida de elección y debe ser consumida frecuentemente a lo largo del día. Durante la infancia y adolescencia la recomendación de vino, tal como la propone la dieta mediterránea, está desaconsejada.

Se aconseja el empleo de alimentos frescos y de temporada propios de la zona. Además, deben estar poco procesados.

Los guisos y cocciones deben ser sencillos: plancha, horno, vapor, papillote (envuelto en papel para horno), etc. El uso de hierbas aromáticas y especias, aportan sabor y enriquecen los platos.

La alimentación saludable es muy importante para conservar la salud y evitar enfermar. La realización de algún tipo de actividad física de forma regular, es imprescindible y complementaria a una buena alimentación, ya que refuerza la salud activando y controlando el sistema cardiovascular, óseo, entre otros.



## BIBLIOGRAFÍA

- Keys A, Kimura N, Kusucawa A, Bronste-Stewart B, Larsen N, Keys M. Lessons from serum cholesterol studies in Japan, Hawaii and Los Angeles. Ann Intern Med. 1958 48:83-9.
- Keys A, Aravanis Ch, Blackburn H, VanBuchem F, Buzina R, Djordjevic B, et al. Coronary Heart Disease: Overweight and Obesity risk factors. Ann Intern Med. 1972; 77:15-26.
- Keys A. Seven Countries. A multivariate analysis of death and coronary heart disease. Cambridge: Harvard University Press, 1980.
- Santana Armas JF, Serra Majem LI. La dieta mediterránea. Papel del aceite de oliva, el vino y otros componentes tradicionales. En: Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud editor. Curso de Experto Universitario en Nutrición Comunitaria, 2001.
- Martín Peña G. Hábitos alimentarios y salud. En: Gil Hernández editor. Tratado de Nutrición. Tomo III Nutrición humana en el estado de salud 2ª ed. Madrid: Editorial Panamericana. 2010: p. 1-30.
- Gil Hernández A, Mañas Almendros M, Martínez de Victoria Muñoz A. Ingestas dietéticas de referencia, objetivos nutricionales y guías. Gil Hernández editor. Tratado de Nutrición. Tomo III Nutrición humana en el estado de salud 2ª ed. Madrid: Editorial Panamericana. 2010: p.31-65.

## ENLACES DE INTERÉS

<http://www.nutricioncomunitaria.org/>

<http://www.sennutricion.org/es/enlaces/sociedades-cientificas>

<http://www.aeped.es/documentos/protocolos-gastroenterologia-hepatologia-y-nutricion>

# *Pirámide de la alimentación*



## Pirámide de la alimentación

La pirámide de la alimentación es un instrumento útil para entender los principios básicos de la alimentación y nutrición. Es semejante a las denominadas guías alimentarias, que aúnan imágenes gráficas con recomendaciones dirigidas a la población.

Inicialmente, la pirámide original, fue propuesta por el Ministerio de Agricultura de Estados Unidos, en el año 1992. Posteriormente se han ido desarrollando variantes, pero siempre bajo el mismo concepto, que es consumir más alimentos de la base y menos de los escalones o tramos superiores.

La pirámide original distribuía los alimentos en cuatro escalones según sus propiedades nutricionales: Empezando desde la base, se posicionaban los alimentos ricos

en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales, luego se disponían los alimentos con proteínas de origen animal, y al final, los alimentos ricos en grasas y azúcares refinados.

Posteriormente, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), hace la propuesta y elabora una pirámide con una distribución más práctica, puesto que clasifica los alimentos según la frecuencia de consumo. Además, introduce un cambio importante, que es la incorporación en la pirámide del aceite de oliva, grasa considerada saludable por su efecto protector del sistema cardiovascular, haciendo una recomendación de consumo diario.

Existe una pirámide SENC adaptada a la población infantil.



Pirámide de Ministerio de Agricultura de EE.UU.



Pirámide la Alimentación Saludable. SENC 2007





Pirámide de la Alimentación Saludable. Proyecto Delta.

En Canarias se presentó, en el año 1998, la pirámide “Delta de la Alimentación”, en la que se introdujeron variantes conceptuales que han marcado la tendencia de las propuestas posteriores, como la utilización del código de color del semáforo o la clasificación de los alimentos según la frecuencia de consumo recomendada. El Delta de la Alimentación sirvió de base en el año 2005 para elaborar el denominado “Proyecto Delta”, que se define como un conjunto de propuestas, actividades y materiales didácticos orientados a la promoción de la alimentación saludable y de la actividad física, en un contexto más amplio de educación para la salud.

En el DELTA, los alimentos que se encuentran en la franja verde, en la base de la pirámide, son los alimentos básicos, de consumo diario. Los ubicados en la franja amarilla o ámbar, en la zona intermedia de la pirámide son los alimentos complementarios o de consumo semanal. Por último, los que se encuentran en la franja roja, son los alimentos superfluos y por lo tanto de consumo ocasional.

Por último, la pirámide DELTA incorpora personajes integrados en el pictograma que reflejan situaciones saludables, que confieren mayor amplitud al mensaje educativo.

A modo de recomendación saludable, cuando se quiere elegir los alimentos utilizando cualquier pirámide de la alimentación, con el fin de saber qué se debe consumir y con qué frecuencia, se tendrá presente que:

- En la base de la pirámide están los alimentos que se deben consumir a diario: papas, cereales y sus derivados, verduras, hortalizas, frutas, leche y sus derivados, y aceite de oliva.
- En el intermedio de la pirámide están los alimentos que deben consumirse alternativamente varias veces a la semana: legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras.
- En el vértice de la pirámide están los alimentos que sólo se deben consumir de forma ocasional: carnes grasas, pastelería, bollería, azúcares y bebidas refrescantes.

Como se puede observar la pirámide no excluye a las grasas y dulces, tan apetecibles en la infancia, pero si es importante que el consumo de éstos productos sea en pequeñas cantidades y de manera ocasional. En la alimentación durante este periodo de la vida, los refrescos, bebidas con sabor a fruta, dulces, galletas y papas chips, deben consumirse sólo de vez en cuando y siempre en cantidades reducidas.

También es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos metabólicos. La cantidad de agua que se ingiere al día en total son alrededor de 3 litros, de los que la mitad aproximadamente, se obtiene de los alimentos y el resto (1,5 litros) se debe aportar a través del consumo de agua. En situaciones de estrés del organismo, como presencia de fiebre, pérdidas anormales de líquido (vómitos y diarreas), práctica de ejercicio físico y sobrecarga de solutos en la alimentación (papillas y purés muy concentrados y espesos), es necesario incrementar la ingesta de agua.

Partiendo del postulado que dice: *“Los niños tienen derecho de ser educados desde la primera infancia sobre los principios de la nutrición, los alimentos, las formas culinarias y sobre el impacto que sus preferencias alimentarias tienen en su propia salud y en el medio ambiente”*, es importante disponer de una adecuada información que permita una buena elección de los alimentos.

La dieta equilibrada debe ir acompañada de la práctica regular de actividad física moderada, al menos 60 minutos al día.



## Dieta ovolacto vegetariana

Las dietas vegetarianas pueden ser una alternativa alimentaria tan válida como cualquier otra. De hecho, el modelo más parecido a lo que se entiende por dieta saludable precisa de un consumo preferente de verduras y otras hortalizas.

Sin embargo, conviene tener en cuenta que una alimentación exclusivamente vegetal conlleva un déficit nutricional grave, como es el caso de la carencia de vitamina B<sub>12</sub>.

Por otra parte, la descripción aquí de la dieta ovolacto vegetariana (que impide ese déficit nutricional) no debe ser interpretada como una recomendación preferente realizada por la Consejería de Sanidad ni por las Sociedades Canarias de Pediatría. Es decir, se presenta como un modelo más cuyas ventajas e inconvenientes debe conocerse.

En la dieta ovolacto vegetariana, si se realiza una adecuada combinación de alimentos, se logra un equilibrio proteico y se asegura una cantidad suficiente de minerales y vitaminas.

En este documento se aporta información de menús para niños y niñas con dieta ovolacto vegetariana, por ello se incorpora la pirámide de alimentos vegetariana, con



inclusión de huevos, lácteos y miel, como alimentos procedentes de los animales.

de ese modo se aprovechan los minerales y vitaminas contenidos en el agua.

Consejos para el consumo de alimentos:

- Tomar alimentos de todos los grupos, para asegurar el consumo de proteínas de calidad adecuada y evitar el déficit de micronutrientes.
- Limitar la utilización de grasas saturadas, aceites, azúcares añadidos y sal.
- Procurar consumir productos integrales pues son ricos en minerales.
- Utilizar el agua de cocción de verduras para hacer sopas y cremas, puesto que

La clasificación de los alimentos de este tipo de pirámide es diferente a lo expuesto con anterioridad, pues no contempla la frecuencia de consumo sino el tipo y cantidad de alimento que se debe consumir:

- En la base de la pirámide están los alimentos que se deben consumir en mayor cantidad:
  - Cereales integrales: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, trigo, mijo,

cereales integrales para desayunar,  
pan y pasta.

- Fruta y verduras.
  - Legumbres y derivados (garbanzos, guisantes, judías, lentejas, soja).
- En la parte media de la pirámide están los alimentos que se deben consumir de forma moderada:
- Lácteos: leche, queso, yogur....
  - Frutos secos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces, pipas de calabaza, pipas de girasol...
  - Huevos.
- En el vértice de la pirámide están los alimentos que se deben consumir en menor cantidad:
- Aceites, azúcar, mantequilla, margarina, miel, nata.



## BIBLIOGRAFÍA

- Armas A, Morales AA. DELTA. Un instrumento didáctico de Educación Nutricional: definición y desarrollo. Rev. Esp. Nutrición Comunitaria (Barc). 1998; 4:3:271-72.
- Guía de la alimentación saludable 2007. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).
- Proyecto DELTA de Educación Nutricional y Actividad Física: [http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion\\_riesgos/otras\\_actividades/UIIMP\\_salud\\_alimentaria\\_nutricion/IIIEncuentro\\_AESAN\\_UIIMP\\_Armas.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/otras_actividades/UIIMP_salud_alimentaria_nutricion/IIIEncuentro_AESAN_UIIMP_Armas.pdf)
- Armas Navarro A, Barres Giménez C, Suárez López de Vergara RG. Estrategia poblacional para la prevención de la obesidad en la Comunidad Autónoma de Canarias. Proyecto Delta de Educación Nutricional y Actividad Física. Can Ped 2009; 33(2):125-8.
- Peña Quintana L, Ros Mar L, González Santana D, Rial González R. Alimentación del preescolar y del adolescente. Protocolos de Gastroenterología Hepatología y Nutrición de la AEP. 2010. Disponible en: <http://www.aeped.es/documentos/protocolos-gastroenterologia-hepatologia-y-nutricion>
- Craig WJ, Mangels AR, American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc 2009;109:1266-82.
- de Manueles J, García Rebollar C. Dietas no omnívoras en la edad pediátrica. Dietas alternativas: vegetarianas. En: Manual práctico de Nutrición en Pediatría. Ergon eds. Madrid 2007. p. 195-207.

## ENLACES DE INTERÉS

- [www.cnpp.usda.gov](http://www.cnpp.usda.gov)



***Bases para una  
alimentación saludable***





# Bases para una alimentación saludable

## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

Se entiende por requerimientos nutricionales la cantidad de todos los nutrientes que una persona debe ingerir para mantener un estado de nutrición y desarrollo adecuados, permitiendo un crecimiento óptimo durante la infancia.



## PRINCIPIOS INMEDIATOS

Desde la década de 1950 la Organización para la Agricultura y la Alimentación (Food and Agriculture Organization, FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han consultado a grupos de expertos a fin de proporcionar recomendaciones sobre la ingesta de nutrientes a nivel mundial.

En 1998, el grupo de expertos FAO y OMS estableció las siguientes proporciones de los macronutrientes para conseguir una alimentación equilibrada.

|  |           |
|--|-----------|
| HIDRATOS DE CARBONO,<br>CARBOHIDRATOS O FARINÁCEOS | 50% - 55% |
| GRASAS O LÍPIDOS                                   | 25% - 35% |
| PROTEÍNAS  | 10% - 15% |

- La cantidad de azúcares refinados no debe superar el 10% del aporte de hidratos de carbono totales.
- La distribución de las grasas debe ser:
  - saturadas: < 10%
  - monoinsaturadas: 10-15%
  - poliinsaturadas: 10%
  - colesterol:  $\leq$  300 mg/día
- No superar el 20% en las proteínas (cuantitativamente el aporte de proteínas debe estar entre 0,75 - 1 g/kg/día)

### FUNCIONES PRINCIPALES DE LOS NUTRIENTES

- Hidratos de Carbono (también llamados Glúcidos, Carbohidratos, Farináceos o Azúcares) tienen principalmente una función energética, aportando energía a las células.
- Grasas o Lípidos tienen una función energética aportando energía de reserva.
- Proteínas, su función principal es plástica, aportando elementos regeneradores para la célula.
- Vitaminas: función reguladora. Aportan elementos que regulan el buen funcionamiento de todos los procesos en la célula.
- Sales minerales: reguladora y plástica.
- Agua: con múltiples funciones específicas.





| Distribución de la energía a lo largo del día |        |
|---|--------|
| Desayuno                                      | 15%    |
| Media mañana                                  | 10%    |
| Almuerzo                                      | 30-35% |
| Merienda                                      | 15%    |
| Cena  | 25-30% |

## REQUERIMIENTOS CALÓRICOS

Los requerimientos calóricos, considerando una actividad sedentaria, según la edad:

- 4–8 años, requerimientos calóricos de 1.200 kilocalorías (niñas) y 1.400 kilocalorías (niños).
- 9–13 años, requerimientos calóricos de 1.600 kilocalorías (niñas) y 1.800 kilocalorías (niños).
- 14–18 años, requerimientos calóricos de 1.800 kilocalorías (mujeres) y 2.200 kilocalorías (hombres).

| Distribución calórica por ingesta, según calorías totales y edad |     |             |              |             |               |              |
|--|-----|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|
| Calorías (kcal)  | %   | 1.200* kcal | 1.400** kcal | 1.600* kcal | 1.800*** kcal | 2.200** kcal |
| <b>DESAYUNO</b>  | 15% | 180         | 210          | 240         | 270           | 330          |
| <b>MEDIA MAÑANA</b>  | 10% | 120         | 140          | 160         | 180           | 220          |
| <b>ALMUERZO (entre 35-40%)</b>                                   | 35% | 420         | 490          | 560         | 630           | 770          |
|  | 40% | 480         | 560          | 640         | 720           | 880          |
| <b>MERIENDA</b>  | 15% | 180         | 210          | 240         | 270           | 330          |
| <b>CENA (entre 25-30%)</b>                                       | 25% | 300         | 350          | 400         | 450           | 550          |
|  | 30% | 360         | 420          | 480         | 540           | 660          |

4 a 8 años

9 a 13 años

14 a 18 años

\* Niñas; \*\* Niños; \*\*\* Niños de 9 a 13 años y Mujeres de 14 a 18 años

## REQUERIMIENTOS DE FIBRA Y AGUA

| EDAD    | Fibra Total g/día | Agua l/día |
|---------|-------------------|------------|
| 4 a 8   | 25                | 1,2        |
| 9 a 13  | 26*               | 1,6*       |
|         | 31**              | 1,8**      |
| 14 a 18 | 26*               | 1,8*       |
|         | 38**              | 2,6**      |

\* Niñas    \*\* Niños

El Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría recomienda el agua mineral natural como la bebida principal junto con la leche.

## INGESTAS DIETÉTICAS DE REFERENCIA

Se entiende por ingesta dietética de referencia a los aportes cuantitativos de nutrientes destinados a servir como cantidad suficiente para lograr una buena nutrición.

Durante décadas la Food and Nutrition Board, American Institute of Medicine (FNB-IOM) ha publicado y actualizado las Recomendaciones Dietéticas de Referencia, conocidas por las siglas en inglés de RDA (Recommended Dietary Allowances).

## INGESTAS ADECUADAS

Ingestas adecuadas (AI, Adequate Intake) que son las cantidades diarias de nutriente recomendadas, cuando no existen datos suficientes para estimar las recomendaciones respecto a ese nutriente.

Estas recomendaciones pueden ser consultadas en la web del *Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes research synthesis workshop summary. Washington D.C.: National Academy Press, 2006.*





## BIBLIOGRAFÍA

- Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes of calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D and fluoride: a report of the Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Washington D.C.:National Academy Press, 1997.
- Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary reference intakes research synthesis workshop summary. Washington D.C.: National Academy Press, 2006.

## ENLACES DE INTERÉS

[www.nap.edu](http://www.nap.edu)

[www.nap.edu/openbook.php?record\\_id=11537&page=170](http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=11537&page=170)

*Estructura básica  
de cada comida*



# DESAYUNO

Valor Calórico Total (V.C.T.): 15%

**LÁCTEO:** Leche con o sin cacao, yogures, leches fermentadas, etc.

**CEREAL:** Cereales de desayuno, gofio, pan preferiblemente integral (normal o tostado), galletas. De forma ocasional, bollería o repostería sencilla y de elaboración casera.

**Proteína de la leche + Proteína de los Cereales = Proteína de mejor calidad**

**FRUTA:** Natural (entera o en zumo). Tomar la fruta entera aporta todos sus nutrientes, incluida su fibra, además produce una mayor sensación de saciedad que el zumo. Existe la opción de hacer la toma de fruta a media mañana.

## OPCIONES PARA BOCADILLO:

Acompañar con:

- Jamón cocido o serrano, lomo embuchado, pechuga de pavo.
- Quesos blancos frescos, preferentemente desnatados.
- Aceite de oliva.
- Mermelada.
- Tomate y otros vegetales.



## Tipo 1 (kcal: 200)

Leche desnatada: 1 vaso (200 ml)

Cereales: 2 puñados (30 g)

## Tipo 2 (kcal: 190)

Zumo de naranja natural: 1 vaso pequeño (100 ml)

Pan integral: 4 dedos (40 g)

Queso blanco fresco de cabra: 2 lonchas (40 g)

Tomate natural: 1 rodaja (20 g)

## Tipo 3 (kcal: 308)

Leche desnatada: 1 vaso (200 ml)

Gofio de trigo: 4 c/soperas rasas (40 g)

Papaya troceada: 1 rodaja (150 g)



## MEDIA MAÑANA

Valor Calórico Total (V.C.T.): 10%

**LÁCTEO:** Leche o yogur o queso.

**FRUTA:** Natural (entera o en zumo).

**CEREAL:** Pan (natural o tostado) o galletas (tipo maría) o cereales.

### OPCIONES PARA ALTERNAR:

- Lácteo
- Lácteo + fruta
- Fruta
- Lácteo + cereal
- Fruta + cereal



### Tipo 1 (kcal: 143)

Cerezas: 10 unidades (80 g)

Galletas fibra bifidus con sésamo: 2 unidades (20 g)

### Tipo 2 (kcal: 124)

Cereal paquete unidosis: 1 (25 g)

Leche fermentada con L-casei 0%: 1 envase (105 ml)

### Tipo 3 (kcal: 204)

Pan integral (40 g)

Jamón serrano: 2 lonchas pequeñas (20 g)

Aceite de oliva: 1 c/postre (5 ml)

# ALMUERZO

Valor Calórico Total (V.C.T.): 30-35%

**PRIMER PLATO:** Verduras o legumbres, cereales (pasta o arroz) o papas (acompañadas o no de verduras).

**SEGUNDO PLATO:** Carnes, pescados o huevos, acompañados de guarnición. (Verduras cocinadas, ensalada, papas, arroz, pastas), complementando nutricionalmente el primer plato.

**POSTRE:** Fruta natural (entera o en zumo). Ocasionalmente algún lácteo, dependiendo de los componentes de esa comida.

**PAN:** Preferiblemente integral por su rico contenido en minerales.

La combinación será según gustos y costumbres. Lo fundamental es que estén todos los grupos de alimentos, necesarios por sus nutrientes.



## Tipo 1 (kcal: 524)

|   |
|---|
| Macarrones con salsa de tomate (130 g)  |
| Escalope de ternera: filete pequeño (75 g)                                    |
| Ensalada lechuga, tomate, pepino, zanahoria rallada, aceite y vinagre (100 g) |
| Mandarina (120 g)   |
| Pan integral: 1 rodaja (20 g)   |
| Yogur desnatado: 1 (125 ml)   |

## Tipo 2 (kcal: 645)

|   |
|---|
| Potaje de acelgas con garbanzos (180 g) |
| Conejo en salmorejo: 3 trozos (125 g)   |
| Papas arrugadas: 3 pequeñas (120 g)     |
| Sandía: 1 rodaja (250 g)                |
| Yogur bio normal: 1 unidad (125 ml)     |

## Tipo 3 (kcal: 707)

|   |
|---|
| Potaje de berros con judías (200 g)         |
| Atún a la plancha (100 g)                   |
| Mojo de cilantro: 3 c/soperas rasas (30 ml) |
| Papas arrugadas: 4 pequeñas (150 g)         |
| Mango: 1 mediano (200 g)                    |
| Pan integral: 2 rodajas (40 g)              |



## MERIENDA

Valor Calórico Total (V.C.T.): 15%

**LÁCTEO:** Leche, yogur o queso.

**CEREAL:** Pan (natural, tostado, con menos frecuencia de molde), galletas, gofio, muesli. Ocasionalmente bollería, preferiblemente casera.

**FRUTA:** Natural (entera o en zumo).

### OPCIONES PARA BOCADILLO:

Acompañar con:

- Jamón cocido o serrano, lomo embuchado, pechuga de pavo.
- Quesos blancos frescos, preferiblemente desnatados.
- Aceite de oliva.
- Mermelada.
- Tomate y otros vegetales.



### Tipo 1 (kcal: 175)

Zumo de naranja natural: 1 vaso pequeño (100 ml)

Pan tostado: 2 unidades, (20 g)

Queso blanco de cabra fresco: 2 lonchas finas (20 g)

### Tipo 2 (kcal: 260)

Yogur líquido desnatado: 1 envase

Galletas fibra bifidus con sésamo: 4 unidades (40 g)

### Tipo 3 (kcal: 280)

Tortitas multicereales: 6 unidades (48 g)

Jamón serrano: 3 lonchas finas (30 g)

Aceite de oliva: 1 c/postre (5 ml)

## CENA

Valor Calórico Total (V.C.T.): 25-30%

**PRIMER PLATO:** Verduras o legumbres, cereales (pasta o arroz) o papas (acompañadas o no de verduras).

**SEGUNDO PLATO:** Carnes, pescados o huevos, acompañados de guarnición (Verduras cocinadas, ensalada, papas, arroz, pastas), complementando nutricionalmente el primer plato.

**POSTRE:** Fruta natural (entera o en zumo). Ocasionalmente algún lácteo, dependiendo de los componentes de esa comida.

**PAN:** Preferiblemente integral o de cereales, que por su rico contenido en minerales, es el más aconsejado.

Estructura similar al almuerzo, pero de menor densidad nutricional.



### Tipo 1 (kcal: 357)

|   |
|---|
| Crema de bubango (180 g)                                |
| Tortilla campesina con espinacas: 1 cuña grande (150 g) |
| Tomate en dados con orégano (100 g)                     |
| Piña al natural: 4 o 5 rodajas (150 g)                  |

### Tipo 2 (kcal: 548)

|  |
|--|
| Sopa de estrellitas con zanahorias: 1 cucharón (150 g) |
| Albóndigas de caballa: 3 unidades (120 g)              |
| Zanahoria, habichuelas y calabacín (100 g)             |
| Pera: 1 mediana (120 g)                                |
| Yogur desnatado: 1 unidad (125 ml)                     |

### Tipo 3 (kcal: 484)

|   |
|---|
| Crema de zanahorias (180 g)               |
| Filete de merluza empanado pequeño (80 g) |
| Lechuga a la juliana (100 g)              |
| Manzana mediana: 1 (150 g)                |
| Pan integral: 1 rodaja (20 g)             |
| Yogur desnatado: 1 (125 ml)               |

## BEBIDAS

El agua es la idónea para acompañar la comida. Se recomienda aguas hiposódicas (5-10% Na) y con contenido en flúor menor 1 p.p.m. (1 mg/l).

Ocasionalmente se puede beber algún refresco, mejor del tipo light.

Se desaconseja el consumo de alcohol.



*Menús elaborados*





## Menús elaborados



En los menús que se presentan a continuación se han considerado los siguientes aspectos:

- Todos los primeros platos contienen papas, en diferentes proporciones, a excepción de aquellos en los que se especifican que están exentos de su contenido.
- Los primeros platos cuando se expresa los gramos de los alimentos, no se contabiliza el agua empleada para su elaboración.
- Las cremas empleadas en las cenas, contienen una porción de "quesitos" (preferiblemente desgrasados) en su composición, haciéndolas más cremosas y nutritivas.

- Las preparaciones de salsas y guisos están realizadas en crudo, utilizando en su elaboración aceite de oliva.

- La sal empleada es la sal yodada.

Es importante reseñar que no se debe omitir ningún grupo de alimentos, pues ninguno es completo en cuanto al contenido de nutrientes. Además, al consumir un grupo de alimentos en mayor proporción que otro, como es el caso de los alimentos energéticos (hidratos de carbono), estos se acumulan en exceso en forma de grasa existiendo el riesgo de sobrepeso y obesidad.

En estos menús se encuentra la repartición de alimentos, preparaciones y combinaciones que pueden servir de guía para realizar sustituciones de alimentos obteniendo un menú equilibrado.



*Grupos de alimentos  
apropiados para  
almuerzos y cenas*



*Grupo de alimentos apropiados  
para almuerzos y cenas*

2. leche, huevos,  
pescado, carne y  
frutos secos

1. verduras y otras  
hortalizas



3. cereales, legumbres y  
féculas

4. frutas

**agua**

*"No crece mejor quien más come, sino quien mejor come"*

# Grupos de alimentos apropiados para almuerzos y cenas

Elegir al menos un alimento de cada grupo para completar una ingesta equilibrada:

## Grupo 1

**Verduras y otras hortalizas.** Pueden utilizarse en forma de: ensalada, verdura guisada, potaje sin papa y sin legumbre, puré de verduras sin papas y sin granos, cremas. Aportan sobretodo fibra y otros hidratos de carbono, minerales y vitaminas.

## Grupo 2

**Leche, huevos, pescado, carne y frutos secos.** Leche desnatada, queso fresco, yogur desnatado, huevos, bacalao, merluza, atún, caballa, sardina, calamares, pulpo, pollo, pavo, conejo, ternera, vaca, cordero. Ricos sobre todo en proteínas y minerales.

## Grupo 3

**Cereales, legumbres y féculas:** pan (normal o tostado), gofio, papas, batatas, boniato, pasta (macarrones, espagueti, fideos), legumbres (garbanzos, judías, guisantes, habas, lentejas, soja) base de pizza, harina de maíz para arepa, arroz y otros cereales (cuscús, quinoa). Fundamentalmente proporciona hidratos de carbono.

## Grupo 4

**Frutas,** preferentemente enteras o en zumos naturales. Se puede elegir cualquier tipo de fruta.

Combinar cítrico con otra fruta, las más acuosas con las más sólidas: naranja con plátano.

Aportan sobre todo fibras, vitaminas y minerales.

La elección de un alimento de cada grupo, formarían un menú saludable. Podría estar compuesto por un primer y un segundo plato acompañado de una pieza de fruta o emplear un segundo, como se muestra en la imagen, con todos los grupos acompañado de la fruta.





*Equivalencias por  
grupos de alimentos*





# Equivalencias por grupos de alimentos

En este apartado se presentan los alimentos agrupados según su contenido en un determinado nutriente. De este modo, con estas equivalencias se podrán formar menús equilibrados, variando o intercambiando los alimentos, por grupos.

Las listas de equivalencias están sobre todo adaptadas a los Hidratos de Carbono, ya que tienen una relación más directa con la glucemia postprandial (nivel de azúcar en sangre después de comer). Los contenidos en proteínas y grasas son aproximados.

## Equivalencias de alimentos

Cantidades de diferentes alimentos que sean intercambiables entre sí, ya que aportan o contienen nutrientes y kilocalorías similares.

## Ración de alimento

Se conoce como ración de alimento, la cantidad habitual de un alimento que suele consumirse en una toma. A veces son varias unidades de un alimento las que forman una ración.

## Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono, carbohidratos o farináceos, son un grupo de alimentos, fundamentalmente energético, puesto

## EQUIVALENCIAS

| CEREALES, FÉCULAS Y LEGUMBRES                        | 1 RACIÓN  | VECES/DÍA<br>6-11 RACIONES  |
|--|-----------|---|
| PAN BLANCO O INTEGRAL (1 rodaja de dos dedos)        | 20 g      |  |
| AREPA ASADA  | 20 g      |   |
| PAN TOSTADO (2 unidades)                             | 15 g      |   |
| PAN DE MOLDE (1 rebanada pequeña)                    | 20 g      |   |
| CEREALES DE DESAYUNO (1 puñado)                      | 15 g      |   |
| GOFIO (1 c/sopera colmada)                           | 15 g      |   |
| GALLETAS MARÍA (3 unidades)                          | 15 - 18 g |   |
| PAPA O BONIATO (tamaño huevo)                        | 50 g      |   |
| ARROZ (crudo)  | 15 g      |   |
| PASTA (cruda)  | 15 g      |   |
| GUISANTES, HABAS TIERNAS                             | 60 g      |   |
| LEGUMBRES SECAS-CRUDAS (JUDÍAS, LENTEJAS, GARBANZOS) | 20 g      |   |
| SOJA (seca)  | 30 g      |   |

que aportan las calorías necesarias para que el organismo realice sus funciones (1 gramo aporta 4 kilocalorías). En este grupo predominan los glúcidos y son esenciales en una buena nutrición. Se aconsejan de 6 a 11 raciones al día.

El **pan**, es un alimento popular de uso extendido. La composición de la corteza y la miga, es idéntica, a excepción del contenido en agua. Desde el punto de vista nutritivo el pan integral, elaborado con harina obtenida mediante la molturación del grano completo de trigo, es más com-

pleto que el pan blanco, elaborado con harina de trigo refinada.

El pan de molde tiene un aporte calórico muy similar al pan normal, con la diferencia de que el primero contiene grasas y azúcares añadidos en mayor o menor proporción según el fabricante.

El **gofio** es el nombre genérico de toda sustancia vegetal reducida a polvo por la molienda después de tostada, con destino a la alimentación humana.



Los guanches hacían gofio de cereales, de legumbres, de diversas semillas, de algunas frutas y hasta de raíces, como de la camellera, que es una gramínea silvestre, parecida al alpiste y también de la barrilla o cosco, que es una planta carnosa de la que se extraía sosa cáustica, cuyas semillas secas y tostadas eran utilizadas para elaborar gofio.

El gofio actualmente es un alimento constituido por harina de cereales previamente tostados y molidos, es por tanto un alimento energético. Generalmente, se utiliza el grano entero, más frecuentemente de trigo en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y de maíz (millo) en la provincia de Las Palmas, aunque existen otras variedades y mezclas.

La forma de consumirlo es también muy variada: añadido a la leche, mezclado con diversas frutas, en forma de “pella” o “pelota” que es una masa de gofio (harina de cereales –trigo o maíz– tostado y molido), mezclado con agua o caldo. Los términos “pella” o “pelota” se refieren, más bien, al gofio recién preparado para acompañar a la comida. Eventualmente se le añaden trozos de tocino, bacon o carne de res hilada y hierbas aromáticas (hierbahuerto o cilantro).

En repostería, el gofio se prepara también

con miel, huevos y frutos secos, dando lugar a una gran variedad de postres.

Las **legumbres** son alimentos con bajo contenido en grasas (excepto la soja), además aportan hierro (lentejas y guisantes) y vitaminas.

Las recomendaciones de las guías de alimentación, aconsejan incluir las legumbres en la dieta, 2 o 3 veces por semana. Cuando se elabora un plato con legumbres y se acompañan de cereales o pan, se logra obtener un alimento rico en proteínas de alto valor biológico (contenido en aminoácidos esenciales) con un valor nutritivo similar al de la carne.

Es importante conocer que existen combinaciones de alimentos ricos en hidratos de carbono que forman una proteína de alta calidad. Una relación de éstos son:

- 30 g de arroz + 40 g de lentejas.
- 120 g de guisantes + 100 g de papa.
- 40 g de garbanzos + 40 g de pan.
- 40 g de garbanzos + 100 g de papas + 100 g de zanahorias.
- 40 g judías pintas + 30 g arroz o 100 g de papas.
- 40 g de garbanzos + 30 g de trigo.

Además, también existe la posibilidad de que si se intercambian algunos alimentos entre sí, respetando las cantidades, se ob-

tiene la misma proporción de nutrientes presentes en los alimentos.

Los alimentos que a continuación se enumeran, aportan cada uno de ellos 10 g de hidratos de carbono, 2-4 g de proteínas y 50-60 kilocalorías.

- 100 g maíz tierno.
- 60 g guisantes o habas tiernas.
- 50 g de papa.
- 20 g legumbres secas, pan, castañas o churros.
- 15 g de arroz (crudo), cereal de desayuno, galletas, pasta cruda, harina de maíz, palomitas de maíz.

También hay que tener en cuenta que el peso de determinados alimentos se modifica de forma significativa cuando se cocina, debido al incremento en su contenido en agua.

- Las lentejas y pastas aumentan con el guiso 2-3 veces su peso en crudo.
- Las judías, garbanzos y arroz, aumentan 2 veces y media el peso en crudo.

## Proteínas

Las **proteínas** son un grupo de alimentos plásticos que intervienen en el crecimiento, desarrollo y reparación de órganos y tejidos (1 gramo aporta 4 kilocalorías).

Las carnes son una fuente importante de proteínas de alto valor biológico y de gran aprovechamiento digestivo (95%). Cuanto más grasa contenga un alimento, más lenta será su digestión. El consumo recomendado de carne es de 3-4 veces a la semana.

Las proteínas se pueden clasificar según su contenido en grasas en:

**Proteínas con contenido bajo de grasas:** aportan 10 g de proteínas, sólo unos 5 g de grasa y unas 85 calorías.

- 50 g conejo, codorniz, cordero magro, pollo, ternera magra, hígado, riñones, perdiz, cerdo magro, pescado azul, ahumados, conservas de pescado natural, jamón cocido, pavo, quesito en porciones, petit suisse, huevo.
- 70 g pescado blanco, marisco, cuajada, requesón.
- 100 g queso desgrasado (blanco muy fresco), almejas, berberechos, calamar, chirlas, mejillones, pulpo, sepia, ostras, vieiras.

**Proteínas con contenido medio de grasas:** aportan 8 g de grasa y aproximadamente 110 kilocalorías.

- 50 g carne picada semigrasa, jamón serrano, gallina, queso de burgos, mozzarella, queso en lonchas, queso de untar.

## EQUIVALENCIAS

| PROTEÍNAS  | 1 RACIÓN | VECES/SEMANA  |
|--|----------|---|
| CARNES (partes magras)<br>(Ternera magra, lomo de cerdo, conejo, pollo, pavo, cabra o cordero) | 50 g     |  |
| PESCADO AZUL   | 50 g     |   |
| PESCADO BLANCO   | 75 g     |   |
| MARISCO  | 70 g     |   |
| HUEVOS   | 50-60 g  |   |
| QUESO FRESCO   | 60 g     |   |
| EMBUTIDOS  |          |   |
| jamón serrano  | 40 g     |   |
| embutido de pavo   | 40 g     |   |
| lomo embutido  | 20 g     |   |
| TOFU   | 65 g     |   |
| SEITÁN (gluten de trigo)   | 40 g     |   |
| SOJA   | 30 g     |   |

*\*Frecuencia de consumo semanal para estos embutidos, por su bajo contenido en grasas.*

**Proteínas con contenido alto de grasas:** aportan 13 g de grasa y unas 160 kilocalorías.

- 50 g de chuleta de cerdo, chuleta de cordero, pato, ganso.
- 60 g de salchichas.
- 40 g de embutidos, lacón.
- 25 g de beicon, paté.
- 50 g de queso camembert, queso de cabra, queso de cabrales, queso emmental, queso gruyere, queso man-

chego, queso en porciones enteros, queso parmesano.


Los pescados contienen proteínas de alta calidad y, en general, tienen un valor calórico inferior que las carnes. Su aprovechamiento digestivo es del 90-98% y se digieren mejor que las carnes. Según el tipo de grasa, los pescados se pueden clasificar en: pescado azul (más de 5 mg de grasa/gramo), o pescado blanco (menos

de 5 mg de grasa/gramo). La grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados entre los que se encuentran los omega 3, relacionados con la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Por ello se aconseja que su consumo sea mayor al de la carne. Los mariscos tienen poca grasa, pero abundante colesterol (sobre todo los moluscos), por lo que su consumo debe controlarse.

Los huevos son un excelente alimento por su contenido en proteínas, hierro, vitaminas A y D. Su aprovechamiento digestivo es del 92%. La frecuencia de consumo es de 4 a 5 unidades a la semana.



## EQUIVALENCIAS

| LÁCTEOS                          | 1 RACIÓN   | VECES/DÍA<br>3 A 4 RACIONES   |
|----------------------------------|------------|---|
| LECHE                            | 200 ml     |  |
| YOGUR                            | 200 g      |   |
| QUESO BLANCO FRESCO (desgrasado) | 80 - 100 g |   |
| QUESO SEMICURADO-CURADO          | 40 - 60 g  |   |
| CUAJADA                          | 70 g       |   |
| REQUESÓN                         | 70 g       |   |
| PETIT SUISSE                     | 200 g      |   |
| NATILLA, FLAN O ARROZ CON LECHE  | 220 g      |   |

### Lácteos

Los **lácteos**, son un grupo de alimentos de los denominados plásticos o formadores de tejidos. En ellos predominan las proteínas, además de ser ricos en calcio, mineral imprescindible para el crecimiento y desarrollo de las estructuras óseas.

Los lácteos son la fuente principal de calcio en nuestra alimentación. Incluyen la leche y sus derivados (yogur, queso, cuajada, etc.).

Una ración de leche o de lácteos es la cantidad de alimento que contiene igual aporte de calcio, aunque no de calorías, grasas o proteínas. Así, una ración de que-

so fresco aporta 80-100 g de calcio y 60 g de proteínas.

Es preferible tomar leche y derivados con bajo contenido en grasa.

Los quesos, cuanto más frescos están, menor contenido graso tienen. Por el contrario, cuanto más curado es el queso, menor será la cantidad de agua que posee y mayor su contenido en grasa y calorías.

## EQUIVALENCIAS

| VERDURAS Y HORTALIZAS  | 1 RACIÓN | VECES/DÍA<br>2 RACIONES  |
|--|----------|--|
| LECHUGA, ESPINACA, ACELGA, ESPÁRRAGO, ENDIVIA, PEPINO, AJOPUERRO, CHAMPIÑÓN, TOMATE, PIMIENTO, BUBANGO, HABICHUELA, CALABACÍN, BERENJENA | 200 g    |  |
| ZANAHORIA, ALCACHOFA, REMOLACHA, MILLO, CEBOLLA, AJO...  | 100 g    |  |

### Verduras y hortalizas

Una ración de hortaliza o verdura equivale a 225 g cocinada o 100 g troceadas en crudo.

Se recomienda tomar 2 raciones diarias y que una de ellas sea en crudo, pues contienen todos los nutrientes propios del alimento. Si embargo, cuando se cocinan en agua, parte de las vitaminas y minerales pasan a ésta, perdiéndose del alimento.

Para conservar el valor nutritivo de verduras y hortalizas, hay que evitar:

- Remojos prolongados.
- Exceso de agua en la cocción y/o desecharla.
- Raspar, pelar, lavar, trocear en exceso.
- Calentar las sobras varias veces.
- Trocearlas mucho.

Hay dos clases o tipos de fibra alimentaria:

- **Fibra alimentaria insoluble:** es la fibra más conocida. Los alimentos ricos en fibra alimentaria insoluble son las frutas, verduras, legumbres y los cereales integrales.

La celulosa, la hemicelulosa, la lignina y el almidón resistente son fibras alimentarias insolubles.

- **Fibra alimentaria soluble:** La fibra soluble forma una especie de gel en el intestino. Los alimentos ricos en fibra alimentaria soluble son las espinacas, habas, guisantes, opuntia o nopal (hoja carnosas de la tunera), frutos secos, cereales (especialmente la avena), legumbre como la soja, judías (alubias o frijoles), frutas como la papaya, la piel de la manzana, el mango o los albaricoques secos, etc.

La inulina, gomas, mucílago, pectinas y los fructo-oligosacáridos son fibras alimentarias solubles.





## EQUIVALENCIAS

| FRUTAS<br>(pesos sin desperdicio)  | 1 RACIÓN | VECES/DÍA<br>3 A 4 PIEZAS   |
|--|----------|---|
| MELÓN VERDE, SANDÍA, POMELO, FRESAS, MORAS   | 150 g    |  |
| PAPAYA, MANDARINA, NARANJA, KIWI, LIMÓN, ALBARICOQUE, FRAMBUESAS, DURAZNO, CIRUELA                               | 100 g    |   |
| PERA, HIGO PICO (TUNO), MANGO, MANZANA, MELOCOTÓN, MELÓN AMARILLO, PIÑA  | 80 g     |   |
| CEREZAS, UVAS, HIGO DE LECHE (BREVAS), CHIRIMOYA, PLÁTANO, NÍSPERO, MELOCOTÓN O PIÑA ALMÍBAR, GRANADA, NECTARINA | 50 g     |   |
| CIRUELAS PASAS, HIGOS SECOS, DÁTILES, PASAS  | 15 g     |   |

## Frutas

Se recomienda tomar la fruta entera porque se ingieren todos sus nutrientes y por su poder saciante.

Una ración de frutas aporta 10 g de hidratos de carbono, 1-2 g de proteínas y 40-50 kcal.

Toda la vitamina C y la mitad de la vitamina A que necesitamos a diario proceden de la fruta. Así que no se debe considerar como un lujo, sino como algo necesario, además, no debe sustituirse por yogures o dulces.

Para obtener todos los beneficios de la vitamina C, (función antioxidante), se aconseja que una de las piezas de fruta elegida tenga un alto contenido en esta vitamina como: guayaba, kiwi, mango, piña, caqui, cítricos, melón, fresas, bayas.

Lo indicado es tomar dos o tres piezas de fruta al día, al menos una debería ser un cítrico (naranja, mandarina, pomelo, lima).

Los zumos comercializados con el nombre de néctar, están elaborados a base de pulpa añadida, por lo que la riqueza en vitaminas y minerales es menor, además

contienen azúcar añadido, lo que aumenta su aporte energético.

Los zumos de frutas u hortalizas naturales poseen el valor equivalente al fruto del que proceden. Se debe tener la precaución de no colarlo, pues se pierde toda la pulpa y por tanto, la fibra que ésta aporta.



## Grasas


Las **grasas** se caracterizan por ser insolubles en agua. Son nutrientes imprescindibles por su aporte de energía, ácidos grasos esenciales (el organismo no puede sintetizarlas) y vitaminas liposolubles.

Una ración tiene 10 g de grasa y aporta una media de 90 kilocalorías.

Hay 3 tipos de grasas: saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Hay que evitar las grasas saturadas, por su implicación en la producción de aterosclerosis (degeneración de las arterias por acumulación de lípidos).

Aparte de los frutos reseñados en la tabla, también hay otros de uso menos frecuente: altramuç o chocho, piñón, pipa de girasol, pipa de calabaza. Son ricos en proteínas y grasas, especialmente poliinsaturada, minerales y ácido fólico.

## EQUIVALENCIAS

| GRASAS   |       | VECES/DÍA<br>4 RACIONES   |
|--|-------|---|
| 1 C/SOPERA ACEITE DE OLIVA                       | 10 ml |  |
| MANTEQUILLA                                      | 10 g  |   |
| MAHONESA   | 20 g  |   |
| MANISES, PISTACHOS, NUECES, AVELLANAS, ALMENDRAS | 15 g  |   |
| ACEITUNAS  | 40 g  |   |
| AGUACATE   | 70 g  |   |





## Representaciones gráficas de raciones

### EQUIVALENCIAS DE HIDRATOS DE CARBONO

1 ración = 10 g de hidratos de carbono



**10 mini biscotes**  
20 g



**2 dedos (barra) pan**  
20 g



**Papa, 1 pequeña**  
50 g crudo



**Lentejas**  
20 g crudo



**Macarrones**  
15 g crudo



**Arroz**  
15 g crudo

*Una cucharada grande 15 ml, cocido*

## EQUIVALENCIAS DE PROTEÍNAS

1 ración = 10 g de proteínas / 7 g de grasa



**Cerdo horno**

50 g



**Queso blanco fresco**

3 lonchas, 60 g



**Huevo (ración 2 unidades)**

50 g

*100 g Seitán = 100 g Tofu = 60 g queso = 2 huevos. Empleado como proteína en dietas vegetarianas*

## EQUIVALENCIAS DE GRASAS

1 ración = 9 g de grasa



**Mantequilla o margarina**

Punta de cuchillo, 5 g

Ración para untar, 7-10 g



**Mantequilla o margarina**

1 cuchara de postre, 5 g



**Aceite de Oliva**

1 cucharada sopera, 10 ml

## EQUIVALENCIAS DE FRUTAS

*1 ración = 10 g de hidratos de carbono*



**Melón verde, sandía, pomelo, fresas, moras**

150 g

**Papaya, mandarina, naranja, kiwi, limón, albaricoque,  
frambuesas, durazno, ciruela**

100 g

**Pera, higo pico (tuno), mango, manzana, melocotón,  
melón amarillo, piña**

80 g

**Cerezas (7), uvas (8), higo de leche (brevas) (1),  
chirimoya, plátano (½), níspero, melocotón o piña  
almíbar, granada, nectarina**

50 g

**Ciruelas pasas, Higos secos (2), Dátiles, Pasa (30)**

15 g

*Pesos libres de desperdicio*

*Consejos para elegir la  
forma de cocinar*





# Consejos para elegir la forma de cocinar

## HERVIR

Se puede hervir de dos maneras: bien introduciendo el alimento en agua fría si se desea obtener un caldo o bien en caliente si se quiere conservar todo el valor nutritivo del alimento.

Utilizar ollas a presión permite cocinar con poca agua. De este modo se conservan las propiedades de los alimentos. Lo mismo ocurre con la cocción al vapor.

## ASAR

El asado es aconsejable para carnes y pescados grasos, de esta manera se pierde la mayor parte de la grasa que contienen.

## HORNEAR

Cuando se cocina en el horno se conservan los principios nutritivos de los alimentos en mayor proporción que con otras técnicas culinarias, siendo superior la

conservación cuando se usa el microondas, debido a que se elaboran en su propio jugo. Se puede utilizar papel de horno para cocinar carnes y pescados. Esta forma de envolver los alimentos (también denominada “en papillote”) permiten que se cocinen en su jugo. Para darles más sabor puede colocarse encima verduras en trozos, especias, hierbas aromáticas o rociar con un poco de caldo.

## FREÍR

Al freír se incorpora la grasa del aceite al alimento, aumentando las calorías, además la comida se digiere con mayor lentitud. Para freír de forma adecuada, el aceite debe estar caliente, pero sin que se llegue a ahumar. De esta forma los alimentos se cocinan con mayor rapidez y se evita que absorba mucho aceite.

La cantidad de aceite en la que se fríe el

alimento también es importante, porque si se fríe con poca cantidad se quemará rápidamente y se formarán toxinas nocivas para el organismo. Usar un spray permite aceitar y cocinar en sartén de teflón logrando un mayor rendimiento del aceite, pero sobre todo su uso es recomendado porque no aporta calorías al alimento.

## GUISAR

El guiso o estofado utiliza poco aceite y permite agregar verduras, hortalizas, cereales y/o legumbres junto con la carne o pescado.

Algunos alimentos, como por ejemplo la cebolla, si se cocina lenta y destapada pierde la acidez, lo que permite una mejor digestión.



## PREPARAR FRITOS MÁS SALUDABLES

A la hora de preparar frituras se ha de elegir muy bien los ingredientes para no agregar más grasas a los alimentos. Si por ejemplo se preparan croquetas es preferible que sean de vegetales, pescado o legumbres.

### Freidora o sartén

Cuando se fríen los alimentos se pueden elegir dos opciones.

La freidora tiene la ventaja de que permite el control de la temperatura, conociéndose así el momento exacto en el que se debe introducir los alimentos, y permite freírlos sin exceso de aceite.

Antes de freír un alimento con alto grado de humedad se aconseja secarlo para evitar salpicaduras.

Cuando se fríe en sartén, al retirar los alimentos, es conveniente utilizar una espumadera, o bien colocar el alimento en un papel de cocina absorbente.

A la hora de preparar frituras más saludables es importante elegir un aceite suave.

Recordar que los aceites con mayor resistencia al calor son el de oliva y el de soja.

Se desaconseja mezclar aceite nuevo con otro ya utilizado previamente. Tampoco se debe mezclar el aceite de semillas con

el de oliva, puesto que se quemará uno más rápidamente que el otro, además puede generar sustancias tóxicas.

Se debe evitar reutilizar el aceite con el que se han preparado otros alimentos.

El aceite no debe recalentarse ni humear. Así, podría utilizarse varias veces, colándolo previamente.

Es importante que se conserve el aceite en un recipiente bien cerrado y en lugares oscuros y frescos, lejos de la humedad y el calor, puesto que estos ambientes favorecen su deterioro.

Se debe considerar también el modo de cortar los alimentos para freír: los cortes más finos absorben más grasa que los gruesos.



## CORRECTA COCCIÓN DE LEGUMBRES

Para conseguir que las legumbres estén bien cocinadas y que no resulten indigestas se recomienda:

- Los garbanzos y judías deben remojar desde la noche anterior con agua fría. Si las judías son pintas, se lavan primero bien y con el agua limpia del remojo de toda la noche se ponen a cocinar. Las lentejas sólo tendrán que remojar una hora antes de guisarlas.
- Las legumbres se cocinan con agua fría y a fuego lento. Al cocinar las judías se usa una técnica conocida coloquialmente como “asustarlas”, que consiste en añadirle, a mitad del proceso de cocción, agua fría, lo que facilita que se ablanden. Por el contrario, a los garbanzos o a las lentejas, si durante el proceso de cocción necesitan más agua, se añadirá agua hirviendo, para evitar que no se cocinen.
- La sal debe añadirse en los últimos 5 minutos de cocción para conseguir que las legumbres queden en su punto.
- Como norma general el tiempo de cocción suele ser: garbanzos y judías deben guisarse unas 2 horas y media en cazuela o  $\frac{3}{4}$  de hora en olla exprés; lentejas  $\frac{1}{2}$  hora en cazuela y unos minutos en olla exprés.



## CONSEJOS DE HIGIENE PARA EL CONSUMO DE VEGETALES CRUDOS

Para la correcta higiene de los vegetales destinados a su consumo en crudo, se deben seguir los pasos siguientes:

1. Eliminar las partes visibles que estén sucias, en proceso de descomposición, agrietados, etc.
2. Lavar con abundante agua.
3. Sumergir en agua con lejía "Apta para desinfectar el agua de bebida o de uso alimentario" (concentración de cloro activo entre 70 y 200 ppm); seguir las instrucciones del etiquetado.
4. Dejar en reposo durante 15 minutos.
5. Aclarar con abundante agua.
6. Centrifugar o escurrir.



# *Menús por grupos de edad*





En este capítulo se describen, de forma detallada, una propuesta de menús diarios para 3 grupos de edad (4-8, 9-13 y 14-18 años) a lo largo de 2 semanas consecutivas.

En cada uno de ellos se informa del **Valor Calórico Total** (\*V.C.T.) de las comidas de todo el día, así como del porcentaje de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Este \*V.C.T. ha sido distribuido siguiendo las recomendaciones para una alimentación saludable:

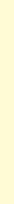
- Desayuno 15%
- Media mañana 10%
- Almuerzo 30-35%
- Merienda 15%
- Cena 25-30%

Asimismo, se describe en estas cinco comidas diarias el \*V.C.T. de cada una, expresada en kilocalorías así como el porcentaje de proteínas, grasas e hidratos de carbono de cada una de ellas.

Finalmente, se aporta información sobre menús de la dieta ovolacto vegetariana para una media de 1.600-2.000 kcal.



**Menú saludable**  
**4 a 8 años**  
**1.200 - 1.400 kcal**





# 1ª SEMANA

## Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

|   | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  |
|---|--|---|---|---|
|   | *V.C.T.: 1.361,5 kcal   **16% - 27% - 57%  | *V.C.T.: 1.362,6 kcal   **20% - 24% - 56%   | *V.C.T.: 1.376,3 kcal   **18% - 27% - 55%   | *V.C.T.: 1.306,8 kcal   **20% - 26% - 54%   |
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales chocolateados, 2 puñados y medio, 40 g   | - Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Tomate natural untado, 15 g  | - Papaya troceada, 1 rodaja, 100 g<br>- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 3 c/soperas rasas, 30 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/sopera colmada, 10 g<br>- Copos de avena, 3 c/soperas, 30 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 191,6 kcal   21% - 8% - 72%  | 178,0 kcal   23% - 8% - 69%   | 199,4 kcal   24% - 6% - 70%   | 184,5 kcal   27% - 12% - 61%  |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Cerezas, 8-10 unidades, 80 g<br>- Galletas fibra bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g  | - Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Plátano, 1 pequeño-mediano, 100 g  | - Pan integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Tomate, 1 rodaja, 20 g   | - Galletas tipo "María", 4 unidades, 24 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 143,0 kcal   7% - 21% - 71%  | 117,8 kcal   13% - 2% - 85%   | 132,2 kcal   29% - 10% - 62%  | 118,6 kcal   14% - 23% - 63%  |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>           | - Macarrones con salsa de tomate, 1 cucharón grande, 130 g<br>- Escalope de ternera, 1 filete pequeño, 75 g<br>- Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición, 100 g<br>- Mandarina, pequeña-mediana, 120 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g | - Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón, 150 g<br>- Conejo en salmorejo, 2 trozos, 100 g<br>- Papas arrugadas, 4 pequeñas, 100 g<br>- Sandía, 10 dados grandes, 200 g   | - Potaje de verduras con maíz tierno, 1 cucharón, 150 g<br>- Pizza de atún con champiñones y queso, una porción, 150 g<br>- Ensalada de lechuga y tomate (troceado menudo), 160 g<br>- Kiwi, 1 pequeño, 100 g | - Sopa verde con huevo, 2 cucharones, 200 g<br>- Albóndigas de pollo en salsa, 3 unidades, 75 g<br>- Zanahorias y habichuelas al vapor, 80 g<br>- Naranja, mediana- grande, 180 g<br>- Pan integral, 1 rodaja, 20 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 494,0 kcal   18% - 29% - 53%   | 418,9 kcal   23% - 31% - 46%  | 441,4 kcal   23% - 38% - 39%  | 404,2 kcal   20% - 25% - 55%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml<br>- Pan tostado, tipo "Biscotte", 2 unidades, 20 g<br>- Queso de cabra fresco, 1 loncha, 20 g   | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Pan integral, 5 dedos, 50 g<br>- Queso fundido desgrasado bien untado, 30 g  | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Cereales chocolateados, 2 puñados, 30 g<br>- Fresas, 5 pequeñas, 75 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g<br>- Plátano, mediano, 120 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 176,2 kcal   14% - 28% - 58%   | 186,0 kcal   25% - 10% - 65%  | 176,1 kcal   12% - 7% - 81%   | 163,8 kcal   24% - 8% - 68%   |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>               | - Crema de bubango, 2 cucharones, 150 g<br>- Tortilla campesina con espinacas, 120 g<br>- Tomate en dados, 1 mediano, 100 g<br>- Piña natural o en su jugo, troceada, 6 c/soperas, 150 g   | - Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 cucharón, 100 g<br>- Merluza a la romana, 1 filete pequeño, 80 g<br>- Calabacín salteado, 1 pequeño- mediano, 120 g<br>- Nectarina, 1 pequeña, 100 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Crema de zanahorias, 1 cucharón, 150 g<br>- Croquetas de jamón, 3 unidades, 75 g<br>- Papas fritas, 2 puñados (no llenos), 80 g<br>- Manzana, pequeña, 120 g  | - Tortilla paisana (con cebolla, pimiento y jamón), ¼ parte, 180 g<br>- Ensalada básica con zanahoria rallada, 120 g<br>- Melón, 1 tira, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g                          |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 356,6 kcal   16% - 35% - 49%   | 461,9 kcal   17% - 32% - 51%  | 427,2 kcal   10% - 39% - 51%  | 435,7 kcal   19% - 39% - 42%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total - \*\*Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

| VIERNES                                   |   | SÁBADO   | DOMINGO   |
|---|---|--|---|
| *V.C.T.: 1.369,5 kcal   **20% - 23% - 57% |   | *V.C.T.: 1.366,0 kcal   **17% - 20% - 63%  | *V.C.T.: 1.342,1 kcal   **17% - 28% - 55%   |
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml</li> <li>- Pan de trigo integral, 3 dedos, 30 g</li> <li>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g</li> <li>- Tomate, 1 rodaja, 20 g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml</li> <li>- Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml</li> <li>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g</li> <li>- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g</li> <li>- Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g</li> <li>- Pechuga de pavo, 1 loncha fina, 15 g</li> </ul> |
| <b>V.C.T.   %</b>                         | 204,0 kcal   17% - 32% - 51%  | 191,6 kcal   21% - 8% - 71%  | 204,5 kcal   28% - 13% - 59%  |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br><b>10%</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas multicereales, 2 unidades, 16 g</li> <li>- Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g</li> <li>- Mandarina, pequeña, 100 g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plátano, mediano, 120 g</li> <li>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melocotón, 1 unidad grande, 200 g</li> <li>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml</li> </ul>  |
| <b>V.C.T.   %</b>                         | 131,0 kcal   17% - 21% - 62%  | 141,1 kcal   14% - 4% - 82%  | 129,5 kcal   12% - 2% - 86%   |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de berros con judías, 2 cucharones, 150 g</li> <li>- Atún a la plancha, 1 filete pequeño, 60 g</li> <li>- Mojo verde, 1 c/sopera, 10 ml</li> <li>- Papas arrugadas, 3 unidades, 100 g</li> <li>- Manzana, pequeña, 120 g</li> <li>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g</li> <li>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Lentejas compuestas (4 c/soperas llenas), con arroz blanco (3 c/soperas colmadas), 150 g</li> <li>- Papaya, 1 rodaja pequeña, 120 g</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Chayotas rellenas de verdura con huevo, 2 mitades, 300 g</li> <li>- Kiwi, 1 pequeño, 100 g</li> <li>- Pan integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul>                                  |
| <b>V.C.T.   %</b>                         | 462,3 kcal   22% - 24% - 54%  | 519,7 kcal   16% - 23% - 61%   | 407,2 kcal   12% - 34% - 54%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Albaricoques, 4-5 medianos, 200 g</li> <li>- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur líquido desnatado con pulpa fruta, 1 vaso pequeño, 100 ml</li> <li>- Galletas bifidus con sésamo, 3 unidades, 30 g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g</li> <li>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g</li> <li>- Tomate, 1 rodaja, 20 g</li> </ul>  |
| <b>V.C.T.   %</b>                         | 184,2 kcal   25% - 1% - 74%   | 204,5 kcal   10% - 27% - 63%   | 199,2 kcal   20% - 36% - 44%  |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras, 1 cucharón grande, 150 g</li> <li>- Pavo al horno, 1 filete, 60 g</li> <li>- Tomate en ruedas con orégano, 1 unidad, 100 g</li> <li>- Pera, mediana, 160 g</li> <li>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa juliana, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Pechuga de pollo plancha, 1 filete pequeño, 60 g</li> <li>- Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 150 g</li> <li>- Fresas, 5 pequeñas, 75 g</li> <li>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Cazuela de pescado (variedad blanco), 150 g</li> <li>- Pera, pequeña- mediana, 120 g</li> <li>- Pan integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul>  |
| <b>V.C.T.   %</b>                         | 388,0 kcal   18% - 29% - 53%  | 309,1 kcal   24% - 25% - 51%   | 401,7 kcal   18% - 34% - 48%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## 2ª SEMANA

## Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

|                        | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  |
|------------------------|--|--|---|---|
|                        | *V.C.T.: 1.391,3 kcal   **19% - 29% - 52%  | *V.C.T.: 1.353,0 kcal   **16% - 26% - 58%  | *V.C.T.: 1.417,3 kcal   **16% - 31% - 53%   | *V.C.T.: 1.355,7 kcal   **18% - 29% - 53%   |
| DESAYUNO<br>15%        | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g   | - Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml<br>- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas pequeñas, 40 g<br>- Queso de cabra fresco, 1 loncha, 20 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml                          | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales con chocolate, 2 puñados, 30 g<br>- Fresas, 3- 4 unidades pequeñas, 60 g  |
| V.C.T.   %             | 187,0 kcal   21% - 5% - 74%  | 235,8 kcal   13% - 40% - 47%   | 187,0 kcal   21% - 5% - 74%   | 174,5 kcal   22% - 9% - 69%   |
| MEDIA<br>MAÑANA<br>10% | - Mandarina, pequeña, 100 g<br>- Galletas bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g   | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Pera, 1 mediana, 150 g  | - Plátano, 1 pequeño, 100 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  | - Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas pequeñas, 50 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Tomate ruedas, 1 unidad, 20 g   |
| V.C.T.   %             | 121,1 kcal   8% - 23% - 69%  | 124,7 kcal   13% - 5% - 82%  | 117,8 kcal   14% - 5% - 81%   | 127,2 kcal   31% - 14% - 55%  |
| ALMUERZO<br>30- 35%    | - Guisantes compuestos con zanahoria, 6 c/soperas, 90 g<br>- Cinta de lomo de cerdo a la plancha, 1 rodaja, 80 g<br>- Papas fritas, 1 puñado grande, 80 g<br>- Plátano, 1 pequeño, 100 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g | - Potaje de bubango, 1 cucharón, 150 g<br>- Sardinas fritas, 2 pequeñas- medianas, 80 g<br>- Papas guisadas en dados, 4- 5 c/soperas, 120 g<br>- Kiwi, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Potaje de verduras con garbanzos, 1 cucharón, 150 g<br>- Pizza de jamón con champiñones y queso, 1 ½ cuña, 150 g<br>- Ensalada básica con aceitunas, 120 g<br>- Naranja, 1 mediana, 150 g | - Potaje de berros con judías, 1 cucharón, 150 g<br>- Pollo a la riojana, 2 trozos, 100 g<br>- Papas fritas, 1 ½ papa pequeña en tiras, 80 g<br>- Mandarina, 1 mediana, 120 g<br>- Pan integral, 1 rodaja, 20 g |
| V.C.T.   %             | 502,7 kcal   19% - 33% - 48%   | 449,0 kcal   19% - 28% - 53%   | 518,5 kcal   18% - 37% - 45%  | 434,6 kcal   18% - 32% - 50%  |
| MERIENDA<br>15%        | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g   | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Cereales chocolateados, ½ bol, 20 g   | - Galletas de soja e higo, 2 unidades, 34 g<br>- Melón, trozo mediano, 150 g  | - ½ vaso de zumo de naranja natural, 100 ml<br>- Pan tostado, 2 unidades, 20 g<br>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g  |
| V.C.T.   %             | 188,4 kcal   28% - 21% - 51%   | 182,5 kcal   13% - 2% - 85%  | 188,8 kcal   11% - 37% - 52%  | 203,2 kcal   16% - 34% - 50%  |
| CENA<br>25- 30%        | - Tortilla española, 2 cuñas, 150 g<br>- Tomate en ruedas con orégano, 1 mediano, 150 g<br>- Papaya, 1 porción, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g   | - Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 cucharón, 100 g<br>- Hamburguesa de ternera a la plancha, pequeña, 75 g<br>- Menestra de verduras, ½ plato pequeño, 100 g<br>- Fresas, 6-7 unidades pequeñas, 100 g      | - Puré de puerros, 1 cucharón, 150 g<br>- Tortilla francesa de jamón, 70 g<br>- Manzana, pequeña, 130 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g  | - Sopa de estrellitas con zanahorias, 8 c/soperas de sólido, 120 g<br>- Albóndigas de caballa, 3 unidades, 80 g<br>- Zanahoria, habichuela y calabacín, 100 g<br>- Pera, pequeña- mediana, 120 g                |
| V.C.T.   %             | 392,1 kcal   16% - 42% - 42%   | 358,0 kcal   18% - 35% - 47%   | 405,2 kcal   14% - 44% - 42%  | 416,2 kcal   13% - 35% - 52%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total - \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

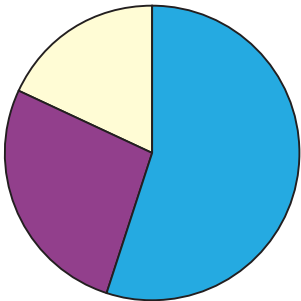
## Menú saludable: 4 a 8 años. Requerimiento calórico: 1.200 - 1.400 kcal

| VIERNES                                   |  | SÁBADO  | DOMINGO   |
|---|--|---|---|
| *V.C.T.: 1.330,0 kcal   **17% - 29% - 54% |  | *V.C.T.: 1.387,7 kcal   **16% - 33% - 51%   | *V.C.T.: 1.339,0 kcal   **21% - 23% - 56%   |
| DESAYUNO<br>15%                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g</li> <li>- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g</li> <li>- Mermelada sin azúcar, 1 c/postre, 5 g</li> <li>- Mantequilla, ración para untar, 5 g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml</li> <li>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g</li> <li>- Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g</li> <li>- Tomate, 1 rodaja fina, 20 g</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml</li> <li>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g</li> <li>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g</li> </ul>  |
| V.C.T.   %                                | 199,0 kcal   13% - 28% - 59%   | 189,3 kcal   15% - 20% - 65%  | 205,6 kcal   19% - 5% - 75%   |
| MEDIA<br>MAÑANA<br>10%                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manzana, mediana, 150 g</li> <li>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml</li> <li>- Almendras, 8 unidades, 8 g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas tipo "María", 4 unidades, 20 g</li> <li>- Queso tipo burgos, 2 lonchas finas, 30 g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fresas, 3 unidades pequeñas, 45 g</li> <li>- Galletas de leche con chocolate y yogur, 2 unidades, 23 g</li> <li>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g</li> </ul>   |
| V.C.T.   %                                | 157,4 kcal   12% - 29% - 59%   | 146,3 kcal   13% - 44% - 43%  | 153,0 kcal   16% - 27% - 57%  |
| ALMUERZO<br>30- 35%                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rancho canario, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja, 60 g</li> <li>- Papas guisadas en dados, 3-4 trozos, 50 g</li> <li>- Sandía, 10 dados grandes, 200 g</li> <li>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Cazuela de pescado (variedad blanco), 150 g</li> <li>- Plátano, 1 pequeño, 100 g</li> <li>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 120 g</li> <li>- Paella mixta (carne y marisco), 1 plato pequeño, 150 g</li> <li>- Melón, 1 rodaja, 250 g</li> <li>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul> |
| V.C.T.   %                                | 430,6 kcal   20% - 20% - 60%   | 458,5 kcal   19% - 39% - 42%  | 456,3 kcal   24% - 28% - 50%  |
| MERIENDA<br>15%                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g</li> <li>- Queso tipo burgos, 2 lonchas finas, 30 g</li> <li>- Tomate, 2 rodajas finas, 30 g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml</li> <li>- Cereales de desayuno en hojuelas, ½ bol pequeño, 20 g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g</li> <li>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g</li> <li>- Tomate, 2 rodajas finas, 30 g</li> </ul>   |
| V.C.T.   %                                | 175,2 kcal   18% - 29% - 53%   | 171,0 kcal   25% - 2% - 73%   | 160,5 kcal   24% - 16% - 60%  |
| CENA<br>25- 30%                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Revuelto de huevo con champiñones, 100 g</li> <li>- Cerezas, 9-10 unidades, 80 g</li> <li>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa paisana, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Croquetas de zanahoria y huevo, 3 unidades, 75 g</li> <li>- Tomate en dados con atún, 75 g</li> <li>- Pera, pequeña- mediana, 100 g</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de zanahorias, 1 cucharón, 150 g</li> <li>- Filete de merluza empanado, 100 g</li> <li>- Lechuga a la juliana, 100 g</li> <li>- Manzana, mediana, 120 g</li> </ul>   |
| V.C.T.   %                                | 367,8 kcal   16% - 42% - 42%   | 422,6 kcal   12% - 40% - 48%  | 363,6 kcal   21% - 29% - 50%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

Valor medio del aporte nutricional



|                     |         |
|---------------------|---------|
| HIDRATOS DE CARBONO | 55%     |
| LÍPIDOS             | 27%     |
| PROTEÍNAS           | 18%     |
| Kcal totales        | 1.361,0 |

| VALORES MEDIOS                     | MENÚ<br>4 a 8 años<br>1.200- 1.400 kcal |
|------------------------------------|---|
| Calorías totales                   | 1.361,0 kcal                            |
| Proteínas (% V.C.T. - g)           | 18% - 61,3 g                            |
| Grasas (% V.C.T. - g)              | 27% - 40,4 g                            |
| Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g) | 55% - 187,7 g                           |
| Fibra (g)                          | 22,6                                    |
| Calcio (mg)                        | 881,7                                   |
| Hierro (mg)                        | 14,7                                    |
| Zinc (mg)                          | 7,3                                     |
| Sodio (mg)                         | 1.083,2                                 |
| Potasio (mg)                       | 2.822,6                                 |
| Fósforo (mg)                       | 1.161,1                                 |
| Vitamina D (µg)                    | 5,6                                     |
| Grasa saturada (g)                 | 10,0                                    |
| Grasa monoinsaturada (g)           | 18,2                                    |
| Grasa poliinsaturada (g)           | 4,9                                     |



**Menú saludable**  
**9 a 13 años**  
**1.600 - 1.800 kcal**





# 1ª SEMANA

## Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

|                            | LUNES<br>*V.C.T.: 1.781,1 kcal   **18% - 27% - 55%  | MARTES<br>*V.C.T.: 1.783,7 kcal   **20% - 30% - 50%   | MIÉRCOLES<br>*V.C.T.: 1.772,1 kcal   **18% - 27% - 55%   | JUEVES<br>*V.C.T.: 1.705,4 kcal   **19% - 26% - 55%  |
|----------------------------|---|---|--|--|
| <b>DESAYUNO</b><br>15%     | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales chocolateados, 3 puñados llenos, 50 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g<br>- Fresas, 3- 4 pequeñas- medianas, 60 g<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g   | - Papaya troceada, 1 porción, 150 g<br>- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g<br>- Copos de avena, 5 c/soperas, 50 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 230,7 kcal   18% - 7% - 75%   | 226,7 kcal   18% - 6% - 76%   | 261,3 kcal   20% - 6% - 74%  | 239,3 kcal   25% - 13% - 62%   |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br>10% | - Cerezas, 3-4 unidades pequeñas, 60 g<br>- Galletas bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g  | - Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Manzana, 1 mediana, 150 g<br>- Almendras, 15 unidades, 15 g  | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g<br>- Mandarina, 1 mediana, 150 g   | - Plátano, mediano - grande, 160 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 161,1 kcal   14% - 20% - 66%  | 201,1 kcal   13% - 39% - 48%  | 186,2 kcal   16% - 13% - 71%   | 172,1 kcal   12% - 5% - 83%  |
| <b>ALMUERZO</b><br>30- 35% | - Macarrones con salsa de tomate y queso parmesano, 1 cucharón, 150 g<br>- Escalope de ternera, 1 bistec pequeño, 80 g<br>- Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición de 120 g<br>- Mandarina, 1 mediana - grande, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón colmado, 180 g<br>- Conejo en salmorejo, 3 trozos, 125 g<br>- Papas arrugadas, 5 pequeñas, 120 g<br>- Sandía, 12 dados grandes, 250 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g            | - Potaje de verduras con maíz tierno, 1 cucharón colmado, 180 g<br>- Pizza de atún con champiñones y queso, 2 cuñas, 180 g<br>- Ensalada de lechuga y tomate (troceado menudo), 160 g<br>- Nectarina, 1 mediano, 150 g | - Sopa verde con huevo, 1 cucharón y medio, 200 g<br>- Albóndigas de pollo en salsa, 5 unidades, 120 g<br>- Zanahorias y habichuelas al vapor con papas a cuadros, 200 g<br>- Naranja, mediana - grande, 200 g<br>- Pan integral, 1 rodaja, 20 g |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 658,9 kcal   20% - 32% - 48%  | 562,2 kcal   22% - 30% - 48%  | 565,6 kcal   21% - 33% - 46%   | 556,1 kcal   21% - 27% - 52%   |
| <b>MERIENDA</b><br>15%     | - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g  | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 rodajas finas, 30 g   | - Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml<br>- Cereales en hojuelas, ½ bol, 20 g   | - Yogur desnatado 0%, 2 unidades, 250 g<br>- Galletas de leche con chocolate y yogur, 4 unidades, 46 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 248,7 kcal   18% - 17% - 65%  | 248,5 kcal   25% - 34% - 41%  | 171,0 kcal   25% - 2% - 73%  | 274,3 kcal   17% - 28% - 55%   |
| <b>CENA</b><br>25- 30%     | - Tortilla campesina con espinacas, 1 cuña grande, 150 g<br>- Tomate en dados con atún, 1 mediano, 150 g<br>- Piña natural o en su jugo picada, 4 c/soperas, 150 g  | - Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 cucharón, 125 g<br>- Merluza a la romana, 1 filete mediano, 100 g<br>- Calabacín salteado en cuadritos, 1 mediano, 150 g<br>- Kiwi, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Crema de zanahorias, 1 cucharón grande, 180 g<br>- Croquetas de jamón, 4 a 5 unidad, 120 g<br>- Papas fritas, 1 ½ papa pequeña en tiras, 80 g<br>- Manzana, pequeña- mediana, 150 g                                  | - Tortilla paisana(con cebolla, pimienta y jamón), 2 cuñas, 180 g<br>- Ensalada básica con zanahoria rallada, 150 g<br>- Melón, 1 rodaja, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 481,7 kcal   18% - 37% - 45%  | 545,2 kcal   18% - 35% - 47%  | 588,0 kcal   12% - 43% - 45%   | 463,6 kcal   18% - 38% - 44%   |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total - \*\*Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

|   | VIERNES<br>*V.C.T.: 1.748,4 kcal   **20% - 28% - 52%  | SÁBADO<br>*V.C.T.: 1.802,2 kcal   **16% - 25% - 59%   | DOMINGO<br>*V.C.T.: 1.791,4 kcal   **17% - 31% - 52%   |
|---|---|---|--|
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml<br>- Pan de trigo integral, 4 dedos, 40 g<br>- Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g<br>- Tomate, 1 rodaja, 20 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g<br>- Almendras laminadas, 1 c/sopera, 5 g  | - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml<br>- Pan de trigo, integral, 5 dedos, 50 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 268,6 kcal   18% - 35% - 47%  | 218,9 kcal   20% - 15% - 65%  | 292,9 kcal   27% - 20% - 53%   |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Tortitas multicereales, 4 unidad, 32 g<br>- Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g   | - Plátano, grande, 150 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml   | - Piña troceada, 2- 3 c/soperas colmadas, 75 g<br>- Natillas con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 181,8 kcal   21% - 29% - 50%  | 163,3 kcal   12% - 5% - 83%   | 201,0 kcal   11% - 26% - 53%   |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>           | - Potaje de berros con judías, 1 cucharón colmado, 180 g<br>- Atún a la plancha, 1 rodaja, 80 g<br>- Mojo verde, 2 c/soperas, 20 ml<br>- Papas arrugadas, 3 tamaño huevo, 120 g<br>- Mango, mediano, 200 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodajas, 20 g | - Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón grande, 180 g<br>- Lentejas compuestas (4 ½ c/soperas llenas), con arroz blanco (3 ½ c/soperas colmadas), 180 g<br>- Papaya, 1 porción, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g       | - Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón grande lleno, 200 g<br>- Chayotas rellenas de verdura con huevo, 2 mitades, 340 g<br>- Kiwi, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodajas, 20 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 597,3 kcal   22% - 25% - 53%  | 674,5 kcal   16% - 21% - 63%  | 518,7 kcal   14% - 31% - 55%   |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - Pasas, 1 puñado, 40 g<br>- Almendras, 15 unidades, 15 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g  | - Yogur bio normal, 1 unidad, 125 ml<br>- Galletas fibra bifidus con sésamo, 3 unidades, 30 g   | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Queso tipo burgos natural, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 rodajas finas, 30 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml<br>- 1 vaso pequeño de jugo de naranja natural, 100 ml                                  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 236,7 kcal   12% - 32% - 56%  | 253,4 kcal   15% - 19% - 66%  | 249,6 kcal   12% - 36% - 52%   |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>               | - Crema de verduras, 1¼ cucharón, 180 g<br>- Pavo al horno, 1 rodaja, 80 g<br>- Rodajas de tomate con queso parmesano al horno, 1 unidad grande, 120 g<br>- Pera, media, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g   | - Sopa paisana, 1 ½ cucharón grande, 200 g<br>- Cinta de lomo de cerdo plancha, 1 rodaja, 60 g<br>- Zanahoria y habichuelas con papas fritas, 150 g<br>- Fresas, 6 unidades, 75 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g | - Crema de calabaza, 1 ¼ cucharón, 180 g<br>- Cazuela de pescado (variedad blanco), 180 g<br>- Pera, 1 mediana- grande, 180 g<br>- Pan integral, 1 rodaja, 20 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 464,0 kcal   22% - 27% - 51%  | 498,2 kcal   19% - 35% - 46%  | 529,2 kcal   18% - 37% - 45%   |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total - \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## 2ª SEMANA

Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

|                                   | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   |
|-----------------------------------|--|---|---|--|
|                                   | *V.C.T.: 1.779,4 kcal   **19% - 27% - 54%  | *V.C.T.: 1.819,5 kcal   **19% - 29% - 52%   | *V.C.T.: 1.751,8 kcal   **16% - 34% - 50%   | *V.C.T.: 1.784,5 kcal   **18% - 29% - 53%  |
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>     | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno con chocolate, 1 bol pequeño lleno, 50 g   | - Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml<br>- Pan de trigo blanco, 2 rodajas, 40 g<br>- Queso manchego, 2 loncha finas, 30 g<br>- Tomate, 1 rodaja, 20 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño lleno, 50 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Muesli de frutas sin azúcar, 2 puñados, 50 g<br>- Fresas, 3 unidades pequeñas, 45 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 230,7 kcal   18% - 7% - 75%  | 260,2 kcal   20% - 32% - 48%  | 230,7 kcal   18% - 7% - 75%   | 228,2 kcal   23% - 14% - 63%   |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Mandarina, media pequeña, 120 g<br>- Galletas bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  | - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Plátano, 1 mediano, 150 g  | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas, 40 g  | - Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g<br>- Queso tipo burgos natural, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 157,3 kcal   14% - 19% - 67%   | 163,3 kcal   13% - 5% - 82%   | 176,2 kcal   19% - 36% - 45%  | 196,5 kcal   21% - 26% - 53%   |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b> | - Guisantes compuestos con zanahoria, 10 ½ c/soperas, 160 g<br>- Pechuga de pollo a la plancha, 1 filete pequeño, 80 g<br>- Papas fritas, 3 papas pequeñas en tiras, 150 g<br>- Plátano, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Potaje de bubango, 2 cucharones, 180 g<br>- Sardinas fritas, 3 pequeñas-medianas, 130 g<br>- Papas guisadas en dados, 6 c/soperas, 150 g<br>- Kiwi, 2 medianos-grandes, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g  | - Potaje de verduras con garbanzos, 1 cucharón colmado, 180 g<br>- Pizza de jamón con champiñones y queso, 2 cuñas, 180 g<br>- Ensalada básica con aceitunas, 150 g<br>- Naranja, grande, 200 g                         | - Potaje de berros con judías, 1 cucharón colmado, 180 g<br>- Pollo a la riojana, 3 trozos, 150 g<br>- Papas fritas, 2 papas pequeñas en tiras, 100 g<br>- Mandarina, 1 mediana- grande, 180 g<br>- Pan integral, 1 rodaja, 20 g                 |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 678,9 kcal   21% - 35% - 44%   | 600,0 kcal   20% - 32% - 48%  | 679,8 kcal   16% - 42% - 42%  | 572,1 kcal   19% - 34% - 47%   |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>     | - Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g<br>- Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g<br>Todo mezclado en una taza  | - Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g<br>- Queso fundido desgrasado, para untar, 20 g<br>- Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g   | - Pistachos, 15 unidades, 15 g<br>- Pasas, 30 unidades, 15 g<br>- Yogur líquido con pulpa de fruta, 1 vaso pequeño, 125 ml  | - Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml<br>- Pan tostado, 3 unidades, 30 g<br>- Queso fundido desgrasado, 30 g<br>- Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g<br>- Almendras, 5 unidades, 5 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 210,9 kcal   17% - 14% - 69%   | 195,9 kcal   23% - 16% - 61%  | 210,1 kcal   11% - 40% - 49%  | 239,9 kcal   16% - 21% - 63%   |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>     | - Tortilla española, 2 cuñas, 150 g<br>- Tomate en ruedas con orégano, 1 mediano, 150 g<br>- Papaya, 1 rodaja, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml                                | - Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g<br>- Hamburguesa de ternera a la plancha con queso fundido, mediana, 90 g<br>- Menestra de verduras, 100 g<br>- Batido con fresas y 1 c/sopera de sésamo, ¾ vaso, 150 ml<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Crema de puerros, 1 ½ cucharón, 180 g<br>- Pastel de verduras (con huevo), 1 porción, 120 g<br>- Manzana, pequeña- mediana, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g | - Sopa de estrellitas con zanahorias, 10 c/soperas o 1 ½ cucharón, 150 g<br>- Albóndigas de caballa, 5 unidades, 120 g<br>- Zanahoria, habichuela y calabacín, 100 g<br>- Pera, pequeña- mediana, 120 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 501,6 kcal   18% - 33% - 49%   | 600,1 kcal   18% - 42% - 40%  | 455,0 kcal   14% - 35% - 51%  | 547,8 kcal   16% - 35% - 49%   |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

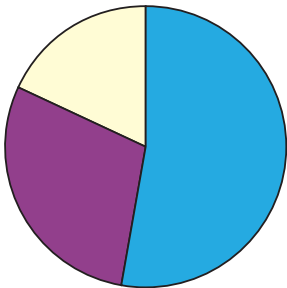
## Menú saludable: 9 a 13 años. Requerimiento calórico: 1.600 - 1.800 kcal

| VIERNES                                   |   | SÁBADO  |   | DOMINGO                                   |  |
|---|---|---|---|---|--|
| *V.C.T.: 1.787,9 kcal   **17% - 29% - 54% |   | *V.C.T.: 1.802,3 kcal   **17% - 33% - 50%                     |   | *V.C.T.: 1.768,3 kcal   **20% - 26% - 54% |  |
| DESAYUNO                                  | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g               | - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml                     | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml                                 |   |  |
| 15%                                       | - Tortitas multicereales, 5 unidades, 40 g          | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g                      | - Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g                         |   |  |
|   | - Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g            | - Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g                           | - Fresas, 5 unidades pequeñas, 75 g                               |   |  |
|   | - Mantequilla, ración untar, 8 g                    | - Tomate, 2 rodajas, 40 g                                     |   |   |  |
|   |   | - Aceite oliva, 1 c/postre, 5 g                               |   |   |  |
| V.C.T.   %                                | 259,2 kcal   12% - 32% - 56%                        | 275,3 kcal   16% - 23% - 61%                                  | 220,7 kcal   23% - 8% - 69%                                       |   |  |
| MEDIA                                     | - Manzana, mediana, 150 g                           | - Pan tostado, 2 unidades, 20 g                               | - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml               |   |  |
| MAÑANA                                    | - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml | - Queso en porciones, 1 unidad, 15 g                          | - Bizcochón casero, 1 porción- tira, 40 g                         |   |  |
| 10%                                       | - Almendras, 10 unidades, 10 g                      | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g                         |   |   |  |
| V.C.T.   %                                | 169,6 kcal   12% - 32% - 56%                        | 158,9 kcal   22% - 28% - 50%                                  | 218,2 kcal   9% - 26% - 65%                                       |   |  |
| ALMUERZO                                  | - Rancho canario, 1 cucharón grande lleno, 200 g    | - Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón, 1 cucharón | - Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, plato pequeña, 150 g |   |  |
| 30- 35%                                   | - Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja, 80 g          | colmado, 200 g  | - Paella mixta (carne y marisco), 1 plato llano, 250 g            |   |  |
|   | - Papas guisadas en dados, 4 c/soperas, 100 g       | - Cazuela de pescado (variedad blanco), 180 g                 | - Melón, 1 rodaja, 250 g  |   |  |
|   | - Sandía, 10 dados grandes, 200 g                   | - Plátano, 1 mediano, 150 g                                   | - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                           |   |  |
|   | - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g             | - Pan de trigo integral, 3 dedos, 30 g                        |   |   |  |
|   |   | - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml           |   |   |  |
| V.C.T.   %                                | 566,1 kcal   20% - 21% - 59%                        | 635,5 kcal   19% - 35% - 46%                                  | 598,1 kcal   22% - 27% - 51%                                      |   |  |
| MERIENDA                                  | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g            | - Leche desnatada con calcio, 1 vaso, 200 ml                  | - Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g                        |   |  |
| 15%                                       | - Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g      | - Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g           | - Pechuga de pavo, 1 loncha fina, 15 g                            |   |  |
|   | - Tomate, 2 rodajas finas, 30 g                     | - Almendras laminadas o en cubitos, 2 c/soperas, 10 g         | - Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g                           |   |  |
|   | - Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml   |   | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g                             |   |  |
| V.C.T.   %                                | 231,1 kcal   24% - 27% - 49%                        | 213,1 kcal   21% - 27% - 52%                                  | 280,0 kcal   26% - 34% - 40%                                      |   |  |
| CENA                                      | - Crema de calabaza, 1 ½ cucharón, 180 g            | - Sopa juliana, 1 ½ cucharón, 150 g                           | - Crema de zanahorias, 1 ½ cucharón, 180 g                        |   |  |
| 25- 30%                                   | - Revuelto de huevo con champiñones, 120 g          | - Croquetas de zanahoria y huevo, 4 unidades, 100 g           | - Filete de merluza empanado, 100 g                               |   |  |
|   | - Cerezas, 18- 20 unidades, 160 g                   | - Tomate en dados con atún, 4-5 c/soperas, 80 g               | - Lechuga a la juliana, 100 g                                     |   |  |
|   | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g            | - Pera, pequeña- mediana, 120 g                               | - Manzana, mediana-grande, 150 g                                  |   |  |
|   | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g               | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g                         | - Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                           |   |  |
| V.C.T.   %                                | 561,9 kcal   16% - 34% - 50%                        | 519,5 kcal   13% - 40% - 47%                                  | 451,3 kcal   19% - 26% - 55%                                      |   |  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

Valor medio del aporte nutricional



|                     |         |
|---------------------|---------|
| HIDRATOS DE CARBONO | 53%     |
| LÍPIDOS             | 29%     |
| PROTEÍNAS           | 18%     |
| Kcal totales        | 1.777,3 |

| VALORES MEDIOS                     | MENÚ<br>9 a 13 años<br>1.600- 1.800 kcal |
|------------------------------------|--|
| Calorías totales                   | 1.777,3 kcal                             |
| Proteínas (% V.C.T. - g)           | 18% - 80,7 g                             |
| Grasas (% V.C.T. - g)              | 29% - 56,8 g                             |
| Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g) | 53% - 235,3 g                            |
| Fibra (g)                          | 28,2                                     |
| Calcio (mg)                        | 1306,2                                   |
| Hierro (mg)                        | 19,8                                     |
| Zinc (mg)                          | 10,0                                     |
| Sodio (mg)                         | 1485,7                                   |
| Potasio (mg)                       | 3431,7                                   |
| Fósforo (mg)                       | 1595,2                                   |
| Vitamina D (µg)                    | 7,1                                      |
| Grasa saturada (g)                 | 14,2                                     |
| Grasa monoinsaturada (g)           | 26,8                                     |
| Grasa poliinsaturada (g)           | 7,2                                      |



**Menú saludable**  
**14 a 18 años**  
**1.800 - 2.200 kcal**





# 1ª SEMANA

Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

|   | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  |
|---|--|---|--|---|
|   | *V.C.T.: 2.153,0 kcal   **18% - 29% - 53%  | *V.C.T.: 2.154,4 kcal   **18% - 28% - 54%   | *V.C.T.: 2.098,6 kcal   **18% - 28% - 54%  | *V.C.T.: 2.005,0 kcal   **20% - 29% - 51%   |
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/sopera, 10 g<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g<br>- Almendras laminadas (10 unidades)<br>2 c/soperas, 10 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g<br>- Pan tostado, 4 unidades, 40 g<br>- Queso fundido desgrasado para untar, 20 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g<br>- Papaya, 1 rodaja grande, 200 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Copos de avena, 6 c/soperas, 60 g<br>- Plátano, 1 unidad pequeña, 60 g (picado y mezclado)   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 288,0 kcal   17% - 21% - 62%   | 304,1 kcal   21% - 12% - 67%  | 283,8 kcal   19% - 6% - 75%  | 311,1 kcal   22% - 11% - 67%  |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Cerezas, 10-12 unidades medianas, 120 g<br>- Galletas bifidus con sésamo, 4 unidades, 40 g   | - Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Manzana, 1 mediana-grande, 180 g<br>- Anacardos, 8 unidades, 16 g  | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Tomate, 1 rodaja, 20 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase,  | - Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g<br>- Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 255,5 kcal   7% - 24% - 69%  | 193,9 kcal   13% - 34% - 53%  | 204,9 kcal   24% - 29% - 47%   | 240,8 kcal   20% - 38% - 42%  |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>           | - Macarrones con salsa de tomate y queso parmesano, 1 ½ cucharón, 200 g<br>- Escalope de ternera, 1 bistec mediano, 100 g<br>- Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición de 120 g<br>- Mandarina, 1 grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón grande, 200 g<br>- Conejo en salmorejo, 3 trozos, 125 g<br>- Papas arrugadas, 4 pequeñas, 150 g<br>- Sandía, 1 rodaja grande, 250 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g | - Potaje de verduras con maíz tierno, 1 ½ cucharón grande, 250 g<br>- Pizza de atún con champiñones y queso, una porción grande, 200 g<br>- Ensalada básica con espárragos, 160 g<br>- Tortitas con mermelada y kiwi natural, 200 g<br>- Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml | - Sopa verde con huevo, 2 cucharones, 250 g<br>- Albóndigas de pollo en salsa, 5 unidades, 120 g<br>- Zanahorias y habichuelas al vapor con papas a cuadros, 200 g<br>- Naranja, mediana-grande, 200 g<br>- Pan integral, 2 rodajas, 40 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 785,9 kcal   19% - 34% - 47%   | 726,9 kcal   20% - 28% - 52%  | 674,0 kcal   21% - 35% - 44%   | 635,1 kcal   20% - 25% - 55%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - 1 vaso de jugo de naranja natural, 200 ml<br>- Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g<br>- Jamón serrano, 3 lonchas finas, 30 g  | - Yogur desnatado con fruta, 1 unidad, 125 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Lomo embuchado, 2 lonchas, 26 g   | - Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml<br>- Cereales chocolateados, 2 puñados, 30 g<br>- Fresas, 10 unidades pequeñas, 150 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g<br>- Galletas de leche c/chocolate y yogur, 5 unidades, 58 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 262,0 kcal   22% - 9% - 69%  | 300,4 kcal   17% - 29% - 54%  | 276,1 kcal   11% - 6% - 83%  | 315,3 kcal   18% - 32% - 50%  |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>               | - Crema de bubango, 2 cucharones, 200 g<br>- Tortilla campesina con espinacas, 1 cuña grande, 150 g<br>- Tomate en dados con atún, 5 a 6 c/soperas, 150 g<br>- Piña natural o en su jugo picada, 5 c/soperas, 120 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g       | - Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g<br>- Merluza a la romana, 1 filete mediano, 100 g<br>- Calabacín salteado en cuadritos, 1 mediano, 150 g<br>- Kiwi, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g                        | - Crema de zanahorias, 2 cucharones, 200 g<br>- Croquetas de jamón, 4 a 5 unidad, 120 g<br>- Papas fritas, 2 papas pequeñas en tiras, 100 g<br>- Manzana, pequeña-mediana, 150 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g  | - Tortilla paisana (con cebolla, pimienta y jamón), 2 ½ cuñas, 200 g<br>- Ensalada básica con zanahoria rallada, 180 g<br>- Melón, 1 rodaja, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 561,6 kcal   19% - 40% - 41%   | 629,1 kcal   17% - 32% - 51%  | 659,8 kcal   14% - 40% - 46%   | 502,7 kcal   18% - 39% - 43%  |

## Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

|   | VIERNES<br>*V.C.T.: 2.010,8 kcal   **18% - 29% - 53%   | SÁBADO<br>*V.C.T.: 2.052,6 kcal   **18% - 25% - 57%   | DOMINGO<br>*V.C.T.: 2.154,5 kcal   **16% - 29% - 55%   |
|---|--|---|--|
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml<br>- Pan de trigo integral, 4 dedos, 40 g<br>- Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g<br>- Almendras laminadas, 3 c/soperas, 15 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/sopera rasa, 10 g<br>- Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g<br>- Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g                             |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 310,3 kcal   16% - 31% - 53%   | 286,9 kcal   18% - 30% - 52%  | 330,5 kcal   24% - 21% - 55%   |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Mandarina, mediana, 150 g  | - Plátano, 1 grande, 165 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml   | - Piña troceada, 4- 5 c/soperas colmadas, 120 g<br>- Arroz con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 214,2 kcal   20% - 13% - 67%   | 176,1 kcal   12% - 5% - 83%   | 214,4 kcal   10% - 12% - 78%   |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>           | - Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande, 200 g<br>- Atún a la plancha, 1 rodaja, 100 g<br>- Mojo verde, 3 c/soperas, 30 ml<br>- Papas arrugadas, 3- 4 unidades tamaño huevo, 150 g<br>- Mango, mediano, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g | - Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón grande, 200 g<br>- Lentejas compuestas (5 c/soperas llenas) con arroz blanco (4 c/soperas colmadas), 200 g<br>- Papaya, 1 rodaja, 200 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g | - Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón grande colmado, 250 g<br>- Chayota rellena de verdura con huevo, 350 g<br>- Kiwi, 1 mediano- grande, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 708,7 kcal   21% - 26% - 53%   | 744,9 kcal   17% - 22% - 61%  | 634,3 kcal   13% - 27% - 60%   |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - Orejones, 6 unidades, 42 g<br>- Almendras, 30 unidades, 30 g<br>- Yogur desnatado, 1 unidad, 125 g   | - Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml<br>- Galletas bifidus con sésamo, 5 unidades, 50 g  | - Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g<br>- Queso cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g<br>- Tomate ruedas finas, 3 unidades, 50 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 288,3 kcal   13% - 43% - 44%   | 299,6 kcal   19% - 23% - 58%  | 321,3 kcal   16% - 44% - 40%   |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>               | - Crema de verduras, 2 cucharones, 200 g<br>- Pavo al horno, 1 rodaja, 80 g<br>- Rodajas de tomate con orégano, 1 unidad mediano- grande, 150 g<br>- Pera, mediana- grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                                       | - Sopa paisana, 1 ½ cucharón, 200 g<br>- Cinta de lomo de cerdo plancha, 1 rodaja, 80 g<br>- Ensalada de col, lechuga, piña, atún y mahonesa, 150 g<br>- Fresas, 8-10 unidades, pequeñas, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g             | - Crema de calabaza, 2 cucharones, 200 g<br>- Cazuela de pescado (variedad blanco), 200 g<br>- Nísperos, 3 unidades medianas, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 489,3 kcal   18% - 31% - 51%   | 545,1 kcal   23% - 32% - 45%  | 654,0 kcal   17% - 33% - 50%   |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total - \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## 2ª SEMANA

Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

|                                   | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  |
|-----------------------------------|---|--|--|---|
|                                   | *V.C.T.: 2.133,0 kcal   **19% - 28% - 53%   | *V.C.T.: 2.113,5 kcal   **18% - 30% - 52%  | *V.C.T.: 2.164,2 kcal   **15% - 29% - 56%  | *V.C.T.: 2.176,3 kcal   **17% - 30% - 53%   |
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>     | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 5 c/soperas rasas, 50 g<br>- Fresas, 3 medianas, 90 g  | - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml<br>- Pan de molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g<br>- Queso tipo burgos natural, 2 lonchas, 40 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño lleno, 50 g<br>- Plátano, pequeño, 80 g (troceado con los cereales)   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Muesli de frutas sin azúcar, 2,5 puñados, 60 g<br>- Fresas, 5 pequeñas, 75 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 264,1 kcal   21% - 7% - 72%   | 280,6 kcal   15% - 24% - 61%   | 296,7 kcal   15% - 5% - 80%  | 274,1 kcal   21% - 13% - 66%  |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Galletas de leche c/chocolate y yogur, 3 unidades, 35 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  | - Galletas de soja-higo, 2 unidades, 34 g<br>- Manzana, 1 mediana, 150 g   | - Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  | - Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas grandes, 60 g<br>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 rodajas finas, 30 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 183,2 kcal   14% - 31% - 55%  | 220,2 kcal   8% - 24% - 68%  | 181,8 kcal   27% - 15% - 58%   | 224,3 kcal   19% - 33% - 48%  |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b> | - Guisantes compuestos con zanahoria, 1 cucharón colmado, 200 g<br>- Pechuga de pollo a la plancha, 1 filete, mediano, 100 g<br>- Papas fritas, 3 ½ papas pequeñas en tiras, 180 g<br>- Plátano, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g | - Potaje de bubango, 1 cucharón grande lleno, 250 g<br>- Sardinas fritas, 4 medianas, 150 g<br>- Papas guisadas en dados, 5 c/soperas, 150 g<br>- Kiwi, 1 mediano- grande, 180 g<br>- Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml | - Potaje de verduras con garbanzos, 1 cucharón colmado, 250 g<br>- Pizza de jamón con champiñones y queso, tamaño plato pequeño 200 g<br>- Ensalada básica con aceitunas, 150 g<br>- Nísperos, 4 unidades, 120 g | - Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande colmado, 250 g<br>- Pollo a la riojana, 3 trozos, 150 g<br>- Papas fritas, 3 papas pequeñas en tiras, 150 g<br>- Mandarina, 1 mediana-grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 843,2 kcal   22% - 35% - 43%  | 750,2 kcal   21% - 30% - 49%   | 765,5 kcal   16% - 35% - 49%   | 680,4 kcal   17% - 34% - 49%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>     | - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 cuenco de 200 ml, 40 g<br>- Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g<br>Todo en un tazón.  | - Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g<br>- Queso manchego, 2 lonchas, 40 g<br>- Tomate en ruedas, 2 rodajas finas, 30 g   | - Almendras, 25 unidades, 25 g<br>- Pasas, 1 puñado grande, 25 g<br>- Yogur desnatado con fruta, 1 unidad, 125 g   | - 1 vaso de zumo de naranja natural, 200 ml<br>- Pan tostado, 4 unidades, 40 g<br>- Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 281,2 kcal   10% - 14% - 76%  | 300,7 kcal   22% - 37% - 41%   | 332,0 kcal   13% - 37% - 50%   | 330,0 kcal   14% - 24% - 62%  |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>     | - Tortilla española, tamaño plato pequeño, 200 g<br>- Tomate en ruedas con queso parmesano al horno, 1 mediano, 150 g<br>- Papaya, 1 porción, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g   | - Sopa de fideos vegetal y zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g<br>- Hamburguesa de ternera a la plancha con queso fundido, mediana, 100 g<br>- Menestra de verduras, 1 cucharón, 120 g<br>- Piña en rodajas, 4 unidades, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                 | - Crema de puerros, 2 cucharones, 200 g<br>- Pastel de verduras con huevo, 1 porción, 150 g<br>- Manzana, mediana- grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g                                     | - Sopa de estrellitas con zanahorias, 10 c/soperas o 1 ½ cucharón, 150 g<br>- Albóndigas de caballa, 6 unidades, 150 g<br>- Zanahoria, habichuela y calabacín, 120 g<br>- Pera, 1 unidad mediana, 150 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 561,3 kcal   20% - 35% - 45%  | 561,8 kcal   17% - 32% - 51%   | 588,2 kcal   12% - 33% - 55%   | 667,5 kcal   16% - 33% - 51%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total - \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

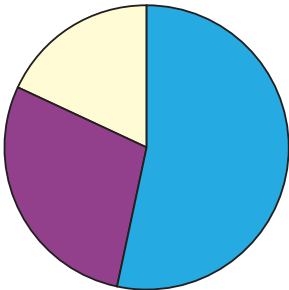
## Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

|   | VIERNES<br>*V.C.T.: 2.125,9 kcal   **15% - 30% - 55%  | SÁBADO<br>*V.C.T.: 2.182,5 kcal   **15% - 34% - 51%   | DOMINGO<br>*V.C.T.: 2.023,9 kcal   **21% - 25% - 54%  |
|---|---|---|---|
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Mermelada sin azúcar, 1 c/postre colmada, 10 g<br>- Mantequilla para untar, 8 g  | - 1 vaso de zumo de naranja natural, 200 ml<br>- Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g<br>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas, 40 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 5 c/soperas rasas, 50 g<br>- Papaya, 1 rodaja, 100 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 289,7 kcal   11% - 30% - 59%  | 320,5 kcal   15% - 27% - 58%  | 277,4 kcal   20% - 6% - 74%   |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Manzana, mediana- grande, 180 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 unidad, 105 ml<br>- Almendras, 12 unidades, 12 g  | - Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Queso tipo burgos natural, 1 loncha, 20 g<br>- Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g  | - Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g<br>- Atún enlatado en aceite oliva, ½ lata escurrido, 30 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 198,0 kcal   12% - 33% - 55%  | 248,4 kcal   16% - 28% - 56%  | 204,9 kcal   22% - 30% - 48%  |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>           | - Rancho canario, 2 cucharones, 250 g<br>- Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja mediana, 100 g<br>- Papas al vapor en dados, 5-6 c/soperas, 150 g<br>- Sandía, 1 rodaja, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón, 1 cucharón colmado, 200 g<br>- Cazuela de pescado (variedad blanco), 200 g<br>- Plátano, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml | - Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 150 g<br>- Paella mixta (carne y marisco), 1 plato llano lleno, 300 g<br>- Melón, 1 rodaja grande, 250 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g    |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 702,5 kcal   20% - 21% - 59%  | 686,1 kcal   19% - 36% - 45%  | 678,7 kcal   23% - 28% - 49%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - Galletas de leche con chocolate y yogur, 4 unidades, 46 g<br>- Flan de vainilla sin huevo, 1 unidad, 110 g  | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g<br>- Almendras, 20 unidades, 20 g<br>Todo en un cuenco y las almendras en láminas o cubos  | - Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Jamón serrano, 1 loncha fina, 20 g<br>- Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 rodajas, 20 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 313,6 kcal   10% - 30% - 60%  | 272,0 kcal   13% - 37% - 50%  | 320,5 kcal   21% - 34% - 45%  |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>               | - Crema de calabaza, 2 cucharones, 200 g<br>- Revuelto de huevo con champiñones, 150 g<br>- Cerezas, 8 unidades, 160 g<br>- Pan de centeno, 2 rodajas, 40 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g                    | - Sopa juliana, 1 cucharón grande, 200 g<br>- Croquetas de zanahoria y huevo, 4 unidades, 100 g<br>- Tomate en dados con atún, 6- 7 c/soperas colmadas, 150 g<br>- Pera, mediana- grande, 160 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                      | - Crema de zanahorias, 2 cucharones, 200 g<br>- Filete de merluza empanado, 2 tiras, 100 g<br>- Lechuga a la juliana, 120 g<br>- Manzana, grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 622,1 kcal   16% - 37% - 47%  | 655,5 kcal   12% - 38% - 50%  | 542,4 kcal   17% - 25% - 58%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

# Valor medio del aporte nutricional



|                     |         |
|---------------------|---------|
| HIDRATOS DE CARBONO | 54%     |
| LÍPIDOS             | 29%     |
| PROTEÍNAS           | 17%     |
| Kcal totales        | 2.110,0 |

| VALORES MEDIOS                      | MENÚ<br>14 a 18 años<br>1.800 - 2.200 kcal |
|-------------------------------------|--|
| Calorías totales                    | 2.110,0 kcal                               |
| Proteínas (% *V.C.T. - g)           | 17% - 92,7 g                               |
| Grasas (% *V.C.T. - g)              | 29% - 67,5 g                               |
| Hidratos de Carbono (% *V.C.T. - g) | 54% - 282,4 g                              |
| Fibra (g)                           | 33,2                                       |
| Calcio (mg)                         | 1.318,1                                    |
| Hierro (mg)                         | 23,1                                       |
| Zinc (mg)                           | 11,7                                       |
| Sodio (mg)                          | 1.714,5                                    |
| Potasio (mg)                        | 4.041,8                                    |
| Fósforo (mg)                        | 1.709,1                                    |
| Vitamina D (µg)                     | 8,1  |
| Grasa saturada (g)                  | 16,6                                       |
| Grasa monoinsaturada (g)            | 30,2                                       |
| Grasa poliinsaturada (g)            | 8,5  |



**Menú saludable**  
**Dieta ovolacto vegetariana**  
**1.600 - 2.000 kcal**





# 1ª SEMANA

## Menú saludable: Dieta ovolacto vegetariana. Requerimiento calórico: 1.600 - 2.000 kcal

|                         | LUNES<br>*V.C.T.: 1.656,4 kcal   **17% - 28% - 55%  | MARTES<br>*V.C.T.: 2.030,3 kcal   **14% - 30% - 56%  | MIÉRCOLES<br>*V.C.T.: 1.858,0 kcal   **17% - 27% - 56%   | JUEVES<br>*V.C.T.: 1.888,9 kcal   **15% - 27% - 58%   |
|-------------------------|---|--|--|---|
| <b>DESAYUNO 15%</b>     | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/de postre, 5 g<br>- Pan tostado, tipo "Biscotte", 4 unidades, 40 g<br>- Mantequilla para untar, 5 g<br>- Mermeladas sin azúcar, 1 c/postre, 5 g                 | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Muesli de fruta sin azúcar, 2 puñados y 1/2, 60 g<br>- Cacao instantáneo, 1 c/sopera, 10 g  | - Yogur líquido desnatado, 1 vaso, 200 ml<br>- Pan tostado, tipo "Biscotte", 3 unidades, 30 g<br>- Queso fundido desgrasado, untar, 20 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 5 c/soperas, 50 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>       | 259,5 kcal   19% - 23% - 58%  | 284,0 kcal   20% - 13% - 67%   | 232,6 kcal   28% - 9% - 63%  | 232,0 kcal   23% - 6% - 71%   |
| <b>MEDIA MAÑANA 10%</b> | - Yogur desnatado 0% , 1 unidad, 125 g<br>- Plátano, mediano, 150 g   | - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Galletas fibra bifidus con sésamo , 4 unidades, 40 g  | - Pan de trigo, integral, 4 dedos, 40 g<br>- Queso tipo burgos desgrasado, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 rodajas finas, 30 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml   | - Pan de trigo, integral, 4 dedos, 40 g<br>- Queso Manchego, 1 loncha, 20 g<br>- Tomate, 1 rodaja, 20 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>       | 168,5 kcal   13% - 5% - 82%   | 190,6 kcal   13% - 29% - 58%   | 167,6 kcal   17% - 30% - 53%   | 175,5 kcal   21% - 32% - 47%  |
| <b>ALMUERZO 30- 35%</b> | - Ensalada griega [lechuga, tomate con queso], medio plato, 180 g<br>- Guisantes con zanahoria y huevo duro, 1'5 cucharón grande colmado, 250 g<br>- Fresas, 6-7 pequeñas, 100 g<br>- Pan de trigo, integral, 3 rodajas, 60 g | - Aguacate con nueces, ½ plato, 100 g<br>- Garbanzas compuestas con espinacas, 2 cucharones, 200 g<br>- Melocotón, mediano, 150 g<br>- Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g   | - Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande lleno, 200 g<br>- Macarrones a la boloñesa y queso parmesano (pasta fresca con Seitán) , 1 cucharón lleno, 100 g<br>- Plátano, pequeño- mediano, 120 g<br>- Pan integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur desnatado con fruta , 1 unidad, 125 g | - Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 120 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml<br>- Lentejas compuestas con arroz blanco , 5 y 6 c/soperas, respectivamente, 200 g<br>- Fresas, 5 pequeñas, 75 g<br>- Yogur desnatado 0% , 1 unidad, 125 g |
| <b>V.C.T.   %</b>       | 561,1 kcal   19% - 37% - 44%  | 719,2 kcal   12% - 38% - 50%   | 611,2 kcal   19% - 20% - 61%   | 616,7 kcal   16% - 23% - 61%  |
| <b>MERIENDA 15%</b>     | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g<br>- Almendra, 20 unidades o 2 c/sopera (laminadas), 20 g  | - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml<br>- Yogur con proteínas de soja y fruta, 1 unidad, 125 g<br>- Avellanas, 8 unidades, 8 g  | - Nueces , 7- 8 unidades, 15 g<br>- Orejones (Melocotón seco), 7 unidades, 49 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml   | - Melón, 1 rodaja, 150 g<br>- Arroz con leche semidesnatado, 1 unidad, 135 g<br>- Galletas tipo maría, 2 unidades, 10 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>       | 276,5 kcal   19% - 38% - 43%  | 242,5 kcal   13% - 21% - 66%   | 240,7 kcal   11% - 35% - 54%   | 243,9 kcal   11% - 16% - 73%  |
| <b>CENA 25- 30%</b>     | - Sopa paisana sin papa, 2 cucharones, 200 g<br>- Bubango relleno de verdura y arroz con queso, 1 mediano, 200 g<br>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Mango, mediano, 150 g                                       | - Tomate relleno de huevo, habichuelas, aceitunas con mozzarella, 2 medianos, 200 g<br>- Salsa de yogur, 3 c/soperas, 30 g<br>- Arroz integral con setas, 6 c/soperas colmadas, 150 g<br>- Pera, mediana, 150 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g | - Crema de zanahorias , 1'5 cucharón, 150 g<br>- Buñuelos de queso, 4 unidades, 100 g<br>- Ensalada de tomate con queso fresco, albahaca y orégano, 120 g<br>- Manzana, mediana, 150 g<br>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g   | - Crema de bubango, 1'5 cucharón, 200 g<br>- Croquetas de zanahorias y huevo, 4 unidades, 100 g<br>- Papas fritas, 2 puñados grandes, 120 g<br>- Papaya, 1 rodaja grande, 180 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>       | 390,8 kcal   13% - 19% - 68%  | 591,3 kcal   15% - 32% - 53%   | 605,9 kcal   15% - 35% - 50%   | 620,8 kcal   10% - 41% - 49%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total - \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## Menú saludable: Dieta ovolacto vegetariana. Requerimiento calórico: 1.600 - 2.000 kcal

|   | VIERNES<br>*V.C.T.: 1.880,2 kcal   **16% - 27% - 57%  | SÁBADO<br>*V.C.T.: 1.838,9 kcal   **15% - 26% - 59%   | DOMINGO<br>*V.C.T.: 1.821,2 kcal   **16% - 29% - 55%   |
|---|---|---|--|
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 cuenco, 40 g<br>- Cacao en polvo, 1 c/sopera, 10 g<br>- Lecitina de soja, 1 c/postre, 5 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Pan tostado, tipo "Biscotte", 4 unidades, 40 g<br>- Mermeladas sin azúcar, 1 c/postre, 5 g<br>- Mantequilla, 1 c/postre, 5 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales chocolateados, 1 bol 200 ml, 40 g<br>- Nueces, 4- 5 unidades, 8 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 274,4 kcal   17% - 27% - 56%  | 271,3 kcal   16% - 26% - 58%  | 244,4 kcal   18% - 24% - 58%   |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Uvas, 20 unidades, 140 g<br>- Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml   | - Pasas, 1 puñado y medio, 30 g<br>- Anacardo, 5 unidades, 10 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  | - Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g<br>- Queso de Burgos, 2 lonchas, 40 g<br>- Tomate, 2 rodajas finas, 30 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 209,4 kcal   22% - 6% - 72%   | 154,4 kcal   13% - 26% - 61%  | 189,8 kcal   22% - 28% - 50%   |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>           | - Rancho canario con judías, 1 cucharón grande lleno, 200 g<br>- Salteado de habichuelas y zanahorias con tofú, 150 g<br>- Naranja, mediana- grande, 180 g<br>- Pan de trigo, blanco, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g | - Espaguetis con tempeh, 200 g<br>- Ensalada de col, lechuga, piña y brotes de soja , plato pequeño, 200 g<br>- Melón, 1 rodaja, 150 g<br>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur con soja y fruta, 1 unidad, 125 g | - Puchero con garbanzos vegetal, plato grande, 400 g<br>- Ensalada de tomate con queso fresco, albahaca y orégano, plato pequeño, 120 g<br>- Pan de trigo, integral, 3 dedos, 30 g<br>- Ciruela, 1 grande, 100 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 630,0 kcal   15% - 27% - 58%  | 616,8 kcal   17% - 24% - 59%  | 560,2 kcal   15% - 26% - 59%   |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - Yogur Bio normal, 1 unidad, 125 g<br>- Pan de trigo, integral, 3 dedos, 30 g<br>- Queso blanco descremado, untar, 20 g  | - Macedonia de fresas, kiwi, naranja y manzana, 250 g<br>- Natillas, 1 unidad, 125 g  | - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Pan tostado, tipo "Biscotte", 4 unidades, 40 g<br>- Mantequilla, untar c/ cuchillo 2 veces, 10 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 220,9 kcal   18% - 22% - 60%  | 262,7 kcal   10% - 22% - 68%  | 279,7 kcal   19% - 31% - 50%   |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>               | - Tortilla campesina con Espinaca, tamaño plato pequeño, 200 g<br>- Rodajas de tomate con orégano, 1 unidad mediano, 150 g<br>- Piña en su jugo, 4 rodajas, 150 g<br>- Pan de trigo, integral, 3 rodajas, 60 g                                | - Crema de calabaza, 1 ½ cucharón, 200 g<br>- Pisto de verduras con huevo plato llano, 200 g<br>- Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Nisperos, 2 medianos, 100 g  | - Sopa de estrellitas con zanahorias , 2 cucharones, 200 g<br>- Chayotas rellenas de verdura con huevo, 1 unidad, 250 g<br>- Nectarina, mediana, 100 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml    |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 545,5 kcal   15% - 35% - 50%  | 533,7 kcal   14% - 32% - 54%  | 547,1 kcal   11% - 33% - 56%   |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## 2ª SEMANA

## Menú saludable: Dieta ovolacto vegetariana. Requerimiento calórico: 1.600 - 2.000 kcal

|   | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  |
|---|--|---|---|---|
|   | *V.C.T. : 1.808,3 kcal   **17% - 30% - 53%   | *V.C.T. : 1.998,8 kcal   **15% - 31% - 54%  | *V.C.T.: 1.793,3 kcal   **16% - 26% - 58%   | *V.C.T. : 1.939,6 kcal   **16% - 26% - 58%  |
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Zumo de naranja natural, ¾ vaso, 150 ml<br>- Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Queso Manchego, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 lonchas finas, 30 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol de 200 ml, 40 g<br>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g<br>- Sésamo, 1 c/postre, 5 g   | - Yogur desnatado 0% , 1 unidad, 125 g<br>- Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g<br>- Queso Manchego, 1 loncha, 20 g<br>- Mermeladas sin azúcar, 2 c/postre, 10 g   | - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 g<br>- Pan de trigo, integral, 4 dedos, 40 g<br>- Queso tipo burgos natural, 3 lonchas finas, 45 g<br>- Tomate, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/sopera, 10 ml  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 285,5 kcal   19% - 30% - 51%   | 234,1 kcal   19% - 14% - 67%  | 243,8 kcal   20% - 29% - 51%  | 316,7 kcal   13% - 32% - 55%  |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Pistacho, 10 unidades, 10 g<br>- Orejones (Melocotón seco), 3- 4 unidades, 20 g<br>- Yogur líquido desnatado, 1 vaso, 200 ml   | - Pan de trigo, integral, 4 dedos, 40 g<br>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 lonchas finas, 30 g  | - Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Galletas de leche, chocolate y yogur, 3 unidades, 35 g   | - Leche fermentada con L- case 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Manzana, mediana, 150 g<br>- Nueces, 4- 5 unidades, 8 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 200,5 kcal   25% - 24% - 51%   | 183,1 kcal   19% - 35% - 46%  | 183,2 kcal   14% - 31% - 55%  | 172,2 kcal   11% - 34% - 55%  |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>           | - Potaje de verduras con maíz, 2 cucharones, 200 g<br>- Seitán con setas salteadas, ½ plato, 120 g<br>- Ensalada básica con Aceitunas, 150 g<br>- Plátano, mediano, 150 g<br>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g    | - Ensalada de cuscús, espinacas, fresas y nueces, 120 g<br>- Queso asado, 1 rodaja gruesa, 50 g<br>- Calabaza, berenjena y calabacín a la plancha, 200 g<br>- Albaricoques, 3-4 unidades, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g | - Rancho canario con judías, 1 cucharón grande lleno y 1/2, 200 g<br>- Tomate con mozzarella, 5-6 rodajas, 150 g<br>- Piña, 3 rodajas, 120 g<br>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur con soja y fruta, 1 unidad, 125 g | - Ratatouille (berenjena, calabacín y pimientos), ½ plato, 150 g<br>- Arroz con acelgas (3 c/soperas colmadas) y judías blancas (4 c/soperas), 150 g<br>- Ciruela, 3 medianas, 150 g<br>- Yogur Bio normal, 1 unidad, 125 g<br>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 540,6 kcal   15% - 34% - 51%   | 687,0 kcal   14% - 36% - 50%  | 663,0 kcal   16% - 25% - 59%  | 640,1 kcal   13% - 23% - 64%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - Galletas fibra bifidus con sésamo, 4 unidades, 40 g<br>- Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/sopera, 10 g<br>- Mandarina, mediana, 100 g   | - Pan tostado, tipo "Biscotte", 4 unidades, 40 g<br>- Crema de chocolate con avellanas, ración untar doble, 10 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml   | - Pasas, 20 unidades, 10 g<br>- Almendras, 10 unidades, 10 g<br>- Yogur líquido con pulpa de fruta, 1 envase, 200 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales en hojuelas, 2 puñados y medio, 40 g<br>- Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza, 1 c/sopera, 10 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 276,7 kcal   18% - 23% - 59%   | 235,5 kcal   13% - 19% - 68%  | 254,0 kcal   12% - 30% - 58%  | 231,2 kcal   21% - 12% - 67%  |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>               | - Crema de espinacas, 2 cucharones, 200 g<br>- Arroz a la cubana, arroz (3 c/soperas colmadas), plátano (1 pequeño), papas fritas (1 puñado), huevo (1 pequeño), 200 g<br>- Kiwi, 2 pequeños- medianos, 150 g<br>1 huevo | - Guisantes compuestos con queso manchego en tiras, 7- 8 c/soperas, 150 g<br>- Falafel, 3 croquetas de garbanzos, 75 g<br>- Lechuga a la juliana, guarnición, 100 g<br>- Manzana, mediana, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Codillos de pasta con pimientos, berenjena y 1 huevo, 250 g<br>- Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 150 g<br>- Fresas, 6-7 pequeñas, 100 g  | - Sopa verde con huevo, 1 cucharón grande, 150 g<br>- Seitán empanado, bistec pequeño-mediano, 80 g<br>- Papas fritas, 3 puñados, 150 g<br>- Mandarina, 2 medianas, 180 g<br>- Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g         |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 505,0 kcal   13% - 31% - 56%   | 659,1 kcal   15% - 35% - 50%  | 449,3 kcal   17% - 23% - 60%  | 579,4 kcal   20% - 31% - 49%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total - \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## Menú saludable: Dieta ovolacto vegetariana. Requerimiento calórico: 1.600 - 2.000 kcal

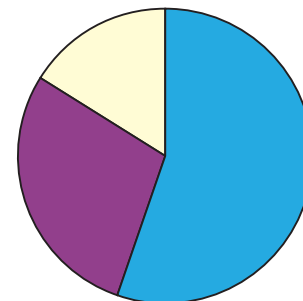
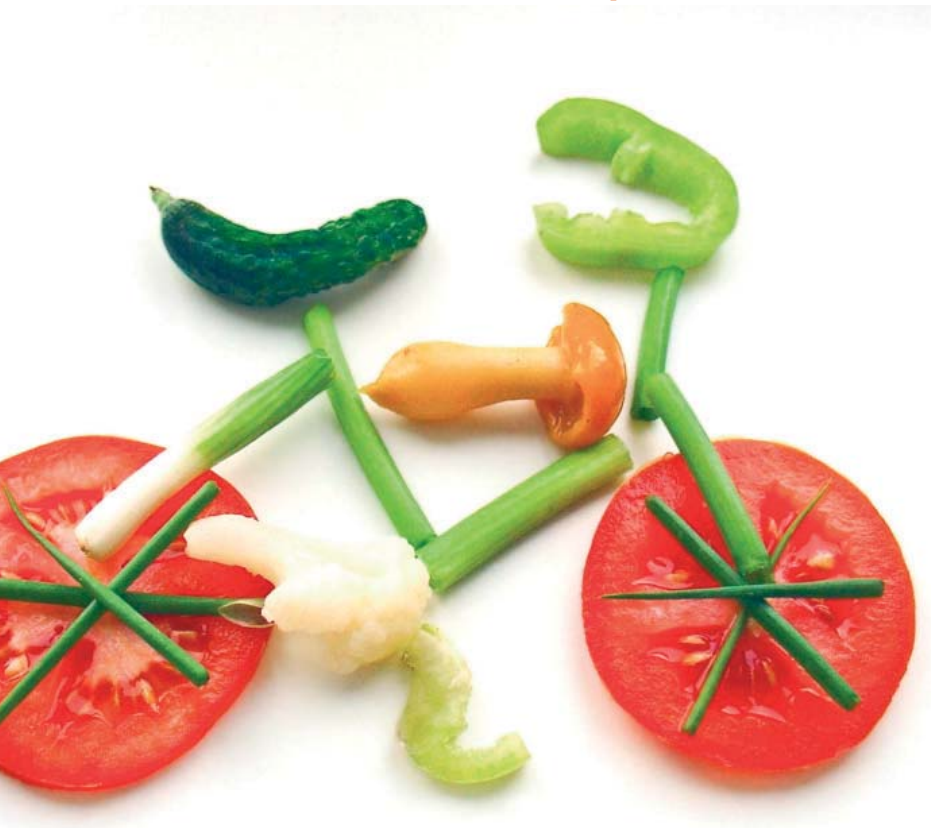
|   | VIERNES<br>*V.C.T. : 2.008,0 kcal   **15% - 33% - 52%   | SÁBADO<br>*V.C.T. : 2.004,5 kcal   **16% - 29% - 55%   | DOMINGO<br>*V.C.T. : 1.761,1 kcal   **14% - 31% - 55%  |
|---|---|--|--|
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Yogur desnatado 0% , 2 unidades, 250 g<br>- Avena, 4 c/ soperas, 40 g<br>- Lecitina de soja en granulos, 1 c/postre, 5 g<br>(todo mezclado en taza)   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de millo, 4 c/ soperas rasas, 40 g<br>- Papaya, 1 porción, 150 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao en polvo, sin azúcar, a la taza, 1 c/postre, 5 g<br>- Bizcocho casero, 1 rodaja, 40 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 257,1 kcal   19% - 25% - 56%  | 265,7 kcal   17% - 10% - 73%   | 249,4 kcal   18% - 28% - 54%   |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Pera, 1 unidad mediana, 120 g<br>- Galletas de soja- higos , 2 unidades, 34 g   | - Yogur desnatado con fruta , 1 unidad, 125 g<br>- Pasas, 1 puñado, 20 g<br>- Pistacho, 20 unidades, 20 g  | - Peras, mediana, 150 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Galletas fibra bifidus con sésamo , 2 unidades, 20 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 215,8 kcal   9% - 24% - 67%   | 276,0 kcal   13% - 34% - 53%   | 206,6 kcal   11% - 17% - 72%   |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b>           | - Habichuelas con salsa de tomate, 2 cucharones, 250 g<br>- Pizza vegetal con queso y champiñones, tamaño plato pequeño, 200 g<br>- Plátano, mediano- grande, 180 g<br>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g | - Papas arrugadas, 6- 7 pequeñas, 180 g<br>- Queso asado, 2 lonchas gruesas, 80 g<br>- Mojo de cilantro, 1 c/sopera, 10 g<br>- Verdura encebollada, guarnición, 180 g<br>- Nectarina, 1 mediana, 150 g<br>- Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g                              | - Potaje de lentejas 1 cucharón grande lleno, 200 g<br>- Ensalada de mango, aguacate y rúcula, 1 plato, 200 g<br>- Huevo, hervido "duro", ½ unidad, 30 g<br>- Nísperos, 2 medianos, 100 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 702,0 kcal   15% - 35% - 50%  | 680,9 kcal   15% - 34% - 51%   | 531,6 kcal   13% - 32% - 55%   |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - Arroz con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g<br>- Anacardos, 8 unidades, 16 g<br>- Orejones, 2 unidades, 14 g   | - Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Queso fundido desgrasado, 3 raciones untar, 60 g   | - Natillas, 1 envase, 135 g<br>- Muesli de fruta sin azúcar, 1 c/sopera colmada, 15 g<br>- Anacardo, 5 unidades, 10 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 256,2 kcal   12% - 33% - 55%  | 249,1 kcal   23% - 20% - 57%   | 259,0 kcal   13% - 37% - 50%   |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>               | - Huevo revuelto con setas, 1 plato postre lleno, 180 g<br>- Tomate, papa y queso, en dados, con piña, 200 g<br>- Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Cerezas, 14-15 pequeñas-medianas, 160 g          | - Calabacín salteado en cuadritos , 1/2 plato, 150 g<br>- Arroz tres delicias, 6- 8 c/ soperas, 120 g<br>- Ensalada básica con espárragos, 100 g<br>- Fresas, 5-6 pequeñas, 90 g<br>- Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 g<br>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g | - Pan de trigo, integral, ¾ partes de tamaño normal, 80 g<br>- Queso de cabra fresco, 3 lonchas, 60 g<br>- Tomate, 4 rodajas, 80 g<br>- Lechuga, 1 hoja, 30 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/ postre, 5 ml<br>- Sal yodada, 1 g<br>- Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml<br>(Menú diferente pero equilibrado) |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 576,9 kcal   17% - 37% - 46%  | 532,8 kcal   15% - 33% - 52%   | 514,5 kcal   15% - 35% - 50%   |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.



## Valor medio del aporte nutricional



|                     |                |
|---------------------|----------------|
| HIDRATOS DE CARBONO | 56%            |
| LÍPIDOS             | 28%            |
| PROTEÍNAS           | 16%            |
| <b>Kcal totales</b> | <b>1.877,6</b> |

| VALORES MEDIOS                      | MENÚ<br>Ovolacto Vegetariano<br>1.600- 2.000 kcal |
|-------------------------------------|---|
| Calorías totales                    | 1.877,6 kcal                                      |
| Proteínas (% *V.C.T. - g)           | 16% - 73,3 g                                      |
| Grasas (% *V.C.T. - g)              | 28% - 59,3 g                                      |
| Hidratos de Carbono (% *V.C.T. - g) | 56% - 262,5 g                                     |
| Fibra (g)                           | 28,9  |
| Calcio (mg)                         | 1434,7  |
| Hierro (mg)                         | 21,1  |
| Zinc (mg)                           | 11,6  |
| Sodio (mg)                          | 1511,6  |
| Potasio (mg)                        | 3682,6  |
| Fósforo (mg)                        | 1768,5  |
| Vitamina D (µg)                     | 4,8   |
| Grasa saturada (g)                  | 15,1  |
| Grasa monoinsaturada (g)            | 24,0  |
| Grasa poliinsaturada (g)            | 6,1   |

*Tomas suplementarias*





## TOMAS SUPLEMENTARIAS

Los menús elaborados están calculados considerando una actividad sedentaria. Por ello, cuando se realiza una actividad física superior se requiere un mayor aporte de energía y nutrientes para cubrir las mayores demandas.

Alcanzar un balance equilibrado entre la ingesta energética y el gasto energético total es un objetivo importante para lograr beneficios para la salud.

Los beneficios de la actividad física son numerosos.

Durante la infancia, establecer como norma la práctica de ejercicio físico, conlleva a la adquisición de éste hábito para el resto de la vida. Además, aporta el desarrollo de habilidades como la coordinación y el equilibrio, aumenta la fuerza, resistencia y flexibilidad muscular. También mejora la autoestima y disminuye la ansiedad o la depresión.

Pero además, el ejercicio físico provoca modificaciones beneficiosas sobre el metabolismo:

- Disminuye los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y ácidos grasos libres.
- Previene el aumento de peso y ayuda en el tratamiento de la obesidad.
- Es beneficioso en el tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas.

Por ello, siempre se recomienda junto a la alimentación saludable, la práctica de ejercicio físico de intensidad moderada, al menos 60 minutos al día.

Los diferentes tipos de actividades físicas suponen un gasto energético extra, que debe ser cubierto con una toma suplementaria de alimentos.

También es importante prestar atención a la ingesta de líquidos antes, durante y después del ejercicio físico, sobre todo en épocas de calor intenso y/o zonas de elevada humedad, para evitar un excesivo aumento de la temperatura corporal, ya que las niñas y niños se deshidratan más fácilmente que los adultos.

Las sesiones de entrenamiento deben

adaptarse para favorecer la hidratación aunque las niñas o niños deportistas no tengan sed.



## OPCIONES DE TOMAS EXTRAS O SUPLEMENTARIAS

| OPCIONES | ALIMENTOS   | kcal |
|----------|---|------|
| Opción 1 | Pan de trigo, molde integral, 2 unidades grandes , 60 g<br>Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g<br>Tomate, 4 rodajas finas, 60 g          | 270  |
| Opción 2 | Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>Queso tipo burgos natural, 1 loncha, 20 g<br>Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g                      | 280  |
| Opción 3 | Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g<br>Yogur desnatado 0% , 1 unidad, 125 g<br>Almendras laminadas, 20 unidades (2 c/soperas), 20 g | 270  |
| Opción 4 | Pan de trigo, integral, medio pan normal, 60 g<br>Queso manchego, 2 lonchas, 40 g<br>Tomate, 2 rodajas finas, 30 g                                | 300  |
| Opción 5 | Pan de trigo, integral, 50 g<br>Jamón serrano, 3 lonchas finas, 30 g<br>Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml                                   | 262  |
| Opción 6 | Orejones (melocotón seco), 6 unidades, 42 g<br>Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>Almendras, 25 unidades, 25 g                                | 288  |
| Opción 7 | Galletas de leche, chocolate y yogur, 3 unidades, 35 g<br>Yogur líquido con pulpa de fruta, 1 envase, 200 ml                                      | 320  |

| OPCIONES  | ALIMENTOS  | kcal |
|-----------|--|------|
| Opción 8  | Pan de trigo, integral, ½ pan, 60 g<br>Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>Tomate, 2 rodajas, 40 g con aceite oliva 1 c/postre<br>Mandarina mediana, 150 g                                 | 290  |
| Opción 9  | Magdalenas frescas, 2 unidades pequeñas, 56 g<br>Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml   | 368  |
| Opción 10 | Higos secos, 6 unidades, 45 g<br>Almendras, 15 unidades, 15 g<br>Leche fermentada con L-casei semidesnatada con azúcar, 1 envase, 105 ml   | 302  |
| Opción 11 | Trozo de bizcocho casero, 40 g<br>Yogur bio, 1 unidad, 125 g   | 320  |
| Opción 12 | Nueces, 6 unidades, 12 g<br>Natillas, 1 unidad, 135 g<br>Galletas fibra bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g   | 330  |
| Opción 13 | Pan de trigo integral, 3 rodajas o ½ pan normal, 60 g<br>Atún enlatado en aceite oliva, ½ lata escurrida, 30 g<br>Tomate, 2 rodajas, 40 g<br>Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 100 ml | 265  |

# *Representación gráfica de algunos menús*



## Representación gráfica de menús con aportes en cada ingesta y composición nutricional

Se ha elegido de forma aleatoria dos menús por cada grupo de edad (4-8, 9-13 y 14-18 años) presentados en el capítulo anterior, con el fin de aportar una representación gráfica de los mismos junto con la composición nutricional.





## Edad: 4-8 años

### 1ª SEMANA - LUNES

|                     |  |            |   |
|---------------------|--|------------|---|
| <b>DESAYUNO</b>     | Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>Cereales chocolateados, 2 puñados y medio, 40 g   | 191,6 kcal | V.C.T.: 1.361,5 kcal<br>16 % - 27%- 57% |
| <b>MEDIA MAÑANA</b> | Cerezas, 8-10 unidades, 80 g<br>Galletas fibra bifidus con sésamo, 2 unidades, 20 g  | 143,0 kcal |   |
| <b>ALMUERZO</b>     | Macarrones con salsa tomate, 1 cucharón grande, 130 g<br>Escalope de ternera, filete pequeño, 75 g<br>Ensalada básica con zanahoria rallada de guarnición, 100 g<br>Mandarina, pequeña-mediana, 120 g<br>Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g<br>Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g | 494,0 kcal |   |
| <b>MERIENDA</b>     | Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml<br>Pan tostado, tipo "Biscotte", 2 unidades, 20 g<br>Queso de cabra fresco, 1 loncha, 20 g   | 176,2 kcal |   |
| <b>CENA</b>         | Crema de bubango, 2 cucharones, 150 g<br>Tortilla campesina con espinaca, 120 g<br>Tomate en dados, 1 mediano, 100 g<br>Piña natural o troceada en su jugo, 6 c/soperas 150 g  | 356,6 kcal |   |



Desayuno



Media mañana



Almuerzo



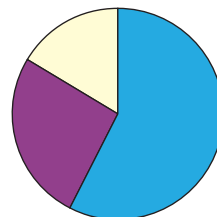
Merienda



Cena

### COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

|                                    |               |                          |         |
|------------------------------------|---------------|--------------------------|---------|
| Calorías / día                     | 1.361,5 kcal  | Sodio (mg)               | 656,1   |
| Proteínas (% V.C.T. - g)           | 16 % - 52,8 g | Potasio (mg)             | 2.560,7 |
| Lípidos (% V.C.T. - g)             | 27% - 40,8 g  | Fósforo (mg)             | 1.087,2 |
| Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g) | 57% - 194,9 g | Vitamina D (µg)          | 5,7     |
| Fibra (g)                          | 18,4          | Grasa saturada (g)       | 12,3    |
| Calcio (mg)                        | 811,4         | Grasa monoinsaturada (g) | 17,0    |
| Hierro (mg)                        | 14,2          | Grasa poliinsaturada (g) | 3,0     |
| Zinc (mg)                          | 7,0           |                          |         |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| HIDRATOS DE CARBONO | 57% |
| LÍPIDOS             | 27% |
| PROTEÍNAS           | 16% |

| 1ª SEMANA - VIERNES |  |   |
|---------------------|--|---|
| <b>DESAYUNO</b>     | Zumo de naranja natural, ½ vaso, 100 ml<br>Pan de trigo, integral, 3 dedos, 30 g<br>Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g<br>Tomate, 1 rodaja, 20 g   | 204,0 kcal                              |
| <b>MEDIA MAÑANA</b> | Tortitas multicereales, 2 unidades, 16 g<br>Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g<br>Mandarina, pequeña, 100 g   | 131,0 kcal                              |
| <b>ALMUERZO</b>     | Potaje de berros con judías, 2 cucharones, 150 g<br>Atún a la plancha, filete pequeño, 60 g<br>Mojo verde, 1 c/sopera, 10 ml<br>Papas arrugadas, 3 unidades, 100 g<br>Manzana, pequeña, 120 g<br>Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g | 462,3 kcal                              |
| <b>MERIENDA</b>     | Albaricoques, 4-5 medianos, 200 g<br>Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml   | 184,2 kcal                              |
| <b>CENA</b>         | Crema de verduras, 1 cucharón grande, 150 g<br>Pavo al horno, 1 filete, 60 g<br>Rodajas de tomate con orégano, 1 mediano, 100 g<br>Peras, mediana, 160 g<br>Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g   | 388,0 kcal                              |
|                     |  | V.C.T.: 1.369,5 kcal<br>20% - 23% - 57% |



Desayuno



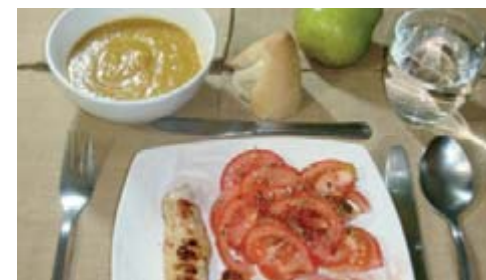
Media mañana



Almuerzo

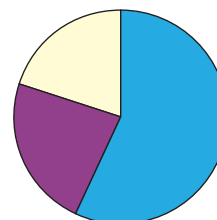


Merienda



Cena

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL            |               |                          |         |
|------------------------------------|---------------|--------------------------|---------|
| Calorías / día                     | 1.369,5 kcal  | Sodio (mg)               | 1.012,8 |
| Proteínas (% V.C.T. - g)           | 20% - 67,9 g  | Potasio (mg)             | 3.284,6 |
| Lípidos (% V.C.T. - g)             | 23% - 34,7 g  | Fósforo (mg)             | 1.398,5 |
| Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g) | 57% - 195,3 g | Vitamina D (µg)          | 14,0    |
| Fibra (g)                          | 26,1          | Grasa saturada (g)       | 13,2    |
| Calcio (mg)                        | 1.027,4       | Grasa monoinsaturada (g) | 15,3    |
| Hierro (mg)                        | 12,0          | Grasa poliinsaturada (g) | 5,5     |
| Zinc (mg)                          | 8,0           |                          |         |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| HIDRATOS DE CARBONO | 57% |
| LÍPIDOS             | 23% |
| PROTEÍNAS           | 20% |

1ª SEMANA - SÁBADO

|                     |   |            |   |
|---------------------|---|------------|---|
| <b>DESAYUNO</b>     | Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g<br>Almendras laminadas, 1 c/sopera, 5 g  | 218,9 kcal | V.C.T.: 1.802,2 kcal<br>16% - 25% - 59% |
| <b>MEDIA MAÑANA</b> | Plátano, grande, 150 g<br>Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml   | 163,3 kcal |   |
| <b>ALMUERZO</b>     | Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón, 1 cucharón grande, 180 g<br>Lentejas compuestas (4 ½ c/soperas llenas), con arroz blanco (3 ½ c/soperas colmadas), 180 g<br>Papaya, 1 porción, 150 g<br>Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g           | 674,5 kcal |   |
| <b>MERIENDA</b>     | Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g<br>Galleta fibra bifidus con sésamo, 3 unidades, 30 g   | 247,3 kcal |   |
| <b>CENA</b>         | Sopa paisana, 1 ½ cucharón grande, 200 g<br>Cinta de lomo de cerdo plancha, 1 rodaja, 60 g<br>Zanahoria y habichuela con papas fritas, 150 g<br>Fresas, 6 unidades, 75 g<br>Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g | 498,2 kcal |   |



Desayuno



Media mañana



Almuerzo



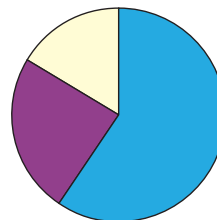
Merienda



Cena

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

|                                    |               |                          |         |
|------------------------------------|---------------|--------------------------|---------|
| Calorías / día                     | 1.802,2 kcal  | Sodio (mg)               | 912,4   |
| Proteínas (% V.C.T. - g)           | 16 % - 72,4 g | Potasio (mg)             | 3.384,8 |
| Lípidos (% V.C.T. - g)             | 25% - 48,9 g  | Fósforo (mg)             | 1.518,2 |
| Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g) | 59% - 267,7 g | Vitamina D (µg)          | 6,1     |
| Fibra (g)                          | 31,5          | Grasa saturada (g)       | 5,8     |
| Calcio (mg)                        | 1.269,4       | Grasa monoinsaturada (g) | 20,2    |
| Hierro (mg)                        | 23,9          | Grasa poliinsaturada (g) | 3,2     |
| Zinc (mg)                          | 10,0          |                          |         |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| HIDRATOS DE CARBONO | 59% |
| LÍPIDOS             | 25% |
| PROTEÍNAS           | 16% |

| 2ª SEMANA - MARTES  |  |   |
|---------------------|--|---|
| <b>DESAYUNO</b>     | Zumo de naranja natural, ½ vaso, 150 ml<br>Pan de trigo blanco, 2 rodajas, 40 g<br>Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g<br>Tomate, 1 rodaja, 20 g   | 260,2 kcal                              |
| <b>MEDIA MAÑANA</b> | Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml<br>Plátano, 1 mediano, 150 g   | 163,3 kcal                              |
| <b>ALMUERZO</b>     | Potaje de bubango, 2 cucharones, 180 g<br>Sardinas fritas, 3 unidades medianas, 130 g<br>Papas guisadas en dados, 6 c/soperas, 150 g<br>Kiwi, 2 medianos-grandes, 180 g<br>Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g                                | 600,0 kcal                              |
| <b>MERIENDA</b>     | Pan de trigo, integral, ½ pan normal, 60 g<br>Queso fundido desgrasado, para untar, 20 g<br>Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g  | 195,9 kcal                              |
| <b>CENA</b>         | Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g<br>Hamburguesa de ternera plancha con queso fundido, 90 g<br>Menestra de verduras, 100 g<br>Batido con fresas y 1 c/sopera de sésamo, 150 ml<br>Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g | 600,1 kcal                              |
|                     |  | V.C.T.: 1.819,5 kcal<br>19% - 31% - 52% |



Desayuno



Media mañana



Almuerzo

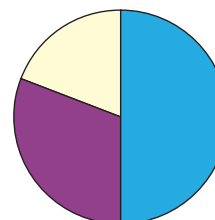


Merienda



Cena

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL            |               |                          |         |
|------------------------------------|---------------|--------------------------|---------|
| Calorías / día                     | 1.819,5 kcal  | Sodio (mg)               | 2.038,6 |
| Proteínas (% V.C.T. - g)           | 19 % - 86,2 g | Potasio (mg)             | 3.816,4 |
| Lípidos (% V.C.T. - g)             | 31% - 63,1 g  | Fósforo (mg)             | 1.809,7 |
| Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g) | 52% - 226,7 g | Vitamina D (µg)          | 10,4    |
| Fibra (g)                          | 33,6          | Grasa saturada (g)       | 28,1    |
| Calcio (mg)                        | 1204,8        | Grasa monoinsaturada (g) | 36,7    |
| Hierro (mg)                        | 17,6          | Grasa poliinsaturada (g) | 32,3    |
| Zinc (mg)                          | 13,4          |                          |         |

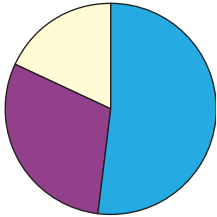


|                     |     |
|---------------------|-----|
| HIDRATOS DE CARBONO | 52% |
| LÍPIDOS             | 31% |
| PROTEÍNAS           | 19% |



| 2ª SEMANA - MARTES |   |       |   |
|--------------------|---|-------|---|
| DESAYUNO           | Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml                               | 280,6 | V.C.T.: 2.113,5 kcal<br>18% - 30% - 52% |
|                    | Pan de molde integral, 2 rebanadas medianas ,50 g                     | kcal  |   |
|                    | Queso tipo burgos natural, 2 lonchas, 40 g                            |       |   |
| MEDIA              | Galletas de soja-higo, 2 unidades, 34 g                               | 220,2 |   |
| MAÑANA             | Manzana, 1 mediana, 150 g   | kcal  |   |
| ALMUERZO           | Potaje de bubango, 1 cucharón grande lleno, 250 g                     | 750,2 |   |
|                    | Sardinas fritas, 3 unidades medianas-grandes, 150 g                   | kcal  |   |
|                    | Papas guisadas en dados, 5 c/soperas, 150 g                           |       |   |
|                    | Kiwi, 1 mediano-grande, 180 g   |       |   |
|                    | Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g                                |       |   |
|                    | Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml                     |       |   |
| MERIENDA           | Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g                                | 300,7 |   |
|                    | Queso manchego, 2 lonchas, 40 g                                       | kcal  |   |
|                    | Tomate en ruedas, 2 rodajas finas, 30 g                               |       |   |
| CENA               | Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g             | 561,8 |   |
|                    | Hamburguesa de ternera a la plancha con queso fundido, mediana, 100 g | kcal  |   |
|                    | Menestra de verduras, 1 cucharón, 120 g                               |       |   |
|                    | Piña en rodajas 4 unidades, 150 g                                     |       |   |
|                    | Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                                 |       |   |

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL            |               |                          |         |
|------------------------------------|---------------|--------------------------|---------|
| Calorías / día                     | 2.113,5 kcal  | Sodio (mg)               | 2.077,6 |
| Proteínas (% V.C.T. - g)           | 18 % - 94,0 g | Potasio (mg)             | 4.179,6 |
| Lípidos (% V.C.T. - g)             | 30% - 70,6 g  | Fósforo (mg)             | 1.737,3 |
| Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g) | 52% - 275,3 g | Vitamina D (µg)          | 11,8    |
| Fibra (g)                          | 35,6          | Grasa saturada (g)       | 36,6    |
| Calcio (mg)                        | 1296,6        | Grasa monoinsaturada (g) | 40,9    |
| Hierro (mg)                        | 18,9          | Grasa poliinsaturada (g) | 37,3    |
| Zinc (mg)                          | 13,6          |                          |         |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| HIDRATOS DE CARBONO | 52% |
| LÍPIDOS             | 30% |
| PROTEÍNAS           | 18% |



Desayuno



Media mañana



Almuerzo



Merienda



Cena

| 2ª SEMANA - VIERNES |   |            |   |
|---------------------|---|------------|---|
| <b>DESAYUNO</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yogur desnatado 0% , 1 unidad, 125 g</li> <li>- Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g</li> <li>- Mermeladas sin azúcar, 1 c/postre colmada, 10 g</li> <li>- Mantequilla para untar, 8 g</li> </ul>  | 289,7 kcal | V.C.T.: 2.125,9 kcal<br>15% - 30% - 55% |
| <b>MEDIA MAÑANA</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manzana, 1 mediano-grande, 180 g</li> <li>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml</li> <li>- Almendras, 12 unidades, 12 g</li> </ul>   | 198,0 kcal |   |
| <b>ALMUERZO</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rancho canario 2 cucharones, 250 g</li> <li>- Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja mediana, 100 g</li> <li>- Papas al vapor en dados, 5-6 c/soperas, 150 g</li> <li>- Sandía, 1 rodaja, 200 g</li> <li>- Pan de trigo, integral, 1 rodaja, 20 g</li> </ul> | 702,5 kcal |   |
| <b>MERIENDA</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Galletas de leche, chocolate y yogur, 4 unidades, 46 g</li> <li>- Flan de vainilla sin huevo, 1 unidad, 110 g</li> </ul>   | 313,6 kcal |   |
| <b>CENA</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza, 2 cucharones, 200 g</li> <li>- Revuelto de huevo con champiñones, 150 g</li> <li>- Cerezas, 8 unidades, 160 g</li> <li>- Pan de centeno, 2 rodajas, 40 g</li> <li>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g</li> </ul>                    | 622,1 kcal |   |



Desayuno



Media mañana



Almuerzo

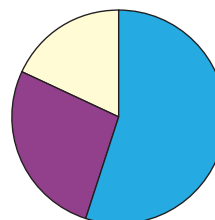


Merienda



Cena

| COMPOSICIÓN NUTRICIONAL            |               |                          |         |
|------------------------------------|---------------|--------------------------|---------|
| Calorías / día                     | 2.125,9 kcal  | Sodio (mg)               | 737,5   |
| Proteínas (% V.C.T. - g)           | 15 % - 82,3 g | Potasio (mg)             | 3.364,6 |
| Lípidos (% V.C.T. - g)             | 30% - 69,1 g  | Fósforo (mg)             | 1.680,2 |
| Hidratos de Carbono (% V.C.T. - g) | 55% - 293,8 g | Vitamina D (µg)          | 3,7     |
| Fibra (g)                          | 33,6          | Grasa saturada (g)       | 15,7    |
| Calcio (mg)                        | 1.239,3       | Grasa monoinsaturada (g) | 28,2    |
| Hierro (mg)                        | 18,8          | Grasa poliinsaturada (g) | 6,3     |
| Zinc (mg)                          | 6,7           |                          |         |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| HIDRATOS DE CARBONO | 55% |
| LÍPIDOS             | 30% |
| PROTEÍNAS           | 15% |





*Imágenes de las raciones  
de algunos menús*



Con estas imágenes se pretende que se conozca el tamaño y el peso de los alimentos empleados en los menús.



**Pan normal (12 dedos)**  
120 g



**2 dedos de pan**  
1 rodaja: 20 g



**Tostadas tipo biscotte**  
2 unidades: 20 g



**3 rodajas 20 g = Medio pan 60 g**



**Mini tostadas**  
10 unidades: 20 g



**Bol o cuenco con avena en copos**  
60 g



**Queso manchego**

1 loncha: 20 g



**Queso blanco fresco**

2 lonchas finas: 30 g



**Queso blanco fresco**

1 loncha fina: 15 g



**Jamón serrano**

1 loncha fina: 10 g



**Jamón cocido**

1 loncha fina: 15 g



**Papa cruda, tamaño huevo mediano**

50 g





**Tomate medio**

100 g



**Hamburguesa ternera cruda**

90 g



**Papas arrugadas**

150 g



**Potaje**

2 cucharones normales: 180 g



**Sopa pasta vegetal**

1 cucharón: 150 g



**Sopa paisana**

1 cucharón grande colmado: 200 g





**Pasta con salsa de tomate**  
1 cucharón colmado: 130 g



**Macarrones con salsa tomate**  
200 g



**Paella**  
180 g



**Paella**  
300 g



**Lentejas compuestas con arroz blanco**  
Lenteja: 5 c/soperas llenas  
Arroz: 4 c/soperas colmadas



**Habichuelas con tomate y jamón en tiras**  
1 cucharón lleno: 180 g



**Huevo revuelto con champiñones**

150 g



**Tortilla paisana con tomate y orégano**

Tomate picado: 100 g

Tortilla: 120 g



**Cuña de tortilla**

75 g



**Papas fritas**

¼ plato llano



**Cuña de pizza**

100-125 g



**Guarnición de habichuelas**

150 g



**Guarnición de ensalada**

100 g



**Guarnición de verdura**

½ plato: 200 g



**Escalope de ternera**

75 g



**Hamburguesa ternera a la plancha**

80 g



**Hamburguesa con queso y  
menestra con papas**

Hamburguesa: 80 g  
Menestra con papas: 150 g



**Hamburguesa con queso y menestra  
verdura**

Hamburguesa: 90 g  
Menestra: 100 g





**Pescado con papas arrugadas  
y mojo verde**

1 c/ sopera Mojo, 3 papas: 100 g  
Atún: 60 g



**Caballa con papa**

Caballa frita: 70 g  
Papas: 100 g



**Pechuga de pavo con tomate**

Pavo: 60 g  
Tomate con orégano: 100 g



**Albóndigas en salsa con habichuela y  
zanahoria**

3 albóndigas: 75 g  
Habichuela y zanahoria: 100 g



**Cerdo con salsa de manzana y  
habichuelas**

Cerdo: 65 g  
Habichuelas: 100 g



**Naranja mediana**

150 g



**Plátano grande**

150 g



**Plátanos pequeño y mediano**

70 g - 120 g



**Uvas**

10 unidades: 80 g



**Pera grande**

180 g



**Fresas**

6 unidades: 75 g



**Papaya**

1 porción: 150 g



**Nísperos**  
60 g - 35 g



**Mandarina pequeña**  
60 g



**Albaricoques**  
3 unidades: 120 g



**Melón troceado**  
200 g



**Kiwi**  
90 g - 60 g



**Manzanas medianas**  
130 g - 157 g





**Ciruela mediana**  
90 g



**Piña en rodajas**  
3 unidades: 120 g



**Piña troceada**  
5 c/ soperas: 120 g



**1 puñado de pistacho**  
25 unidades: 25 g  
Sin cáscara: 12,5 g



**1 puñado con mano cerrada de pasas**  
20 g





**12 almendras**  
12 g



**Soja texturizada**



**Tempeh**  
Producto derivado de la soja



**Tofu**  
Extracto de proteínas de soja coaguladas,  
con textura similar al queso



**Seitán**  
Gluten de trigo. Contraindicado con  
personas con enfermedad celíaca



***ANEXO***  
***Medidas y especias***  
***más utilizadas***



Las medidas que se presentan a continuación corresponden a las que han sido utilizadas para la elaboración de los menús.

| MEDIDAS MAS UTILIZADAS                               | NATURAL      | COCIDO                                      |
|--|--------------|---|
| Vaso de agua o leche                                 | 200 ml       |   |
| Vaso pequeño de agua o leche                         | 100 ml       |   |
| Taza   | 225 - 250 ml |   |
| Cuenco o bol   | 300 ml       |   |
| 1 vaso de vino habitual                              | 100 ml       |   |
| 1 yogur  | 125 g        |   |
| Natillas   | 135 g        |   |
| 1 aceituna   | 4 g          |   |
| 1 cucharón y ½ de crema (primeros platos)            | 180 g        |   |
| 1 cucharón y ½ de sólidos en sopas (primeros platos) | 150 g        |   |
| 1 c/sopera de aceite                                 | 10 ml        |   |
| 1 c/ postre de aceite                                | 3 - 5 ml     |   |
| 1 c /sopera (colmada) de azúcar                      | 20 g         |   |
| 1 sobre de azúcar                                    | 7 g          |   |
| 1 c /de postre de azúcar                             | 10 g         |   |
| 1 c / sopera de arroz (crudo)                        | 15 g         | c/sopera rasa 15 g<br>c/sopera colmada 25 g |
| 1 c / sopera de harina                               | 20 - 25 g    |   |
| 1 c / sopera de gofio rasa                           | 10 g         |   |
| 1 c / sopera colmada de gofio                        | 15 g         |   |
| 1 c / sopera de mermelada                            | 10 g         |   |
| 1 c / postre de mermelada                            | 5 g          |   |
| 1 ración para untar con mantequilla                  | 7 - 10 g     |   |
| 1 porción individual de mantequilla                  | 10 g         |   |
| 1 loncha de jamón serrano fina                       | 10 g         |   |
| 1 loncha de jamón cocido                             | 20 g         |   |
| 1 loncha de jamón cocido fina                        | 15 g         |   |
| 1 loncha de queso fresco fina                        | 15 g         |   |
| 1 loncha de queso fresco                             | 20 g         |   |
| 1 quesito en porciones                               | 15 g         |   |



| MEDIDAS MAS UTILIZADAS                                | NATURAL       | COCIDO      |
|---|---------------|-------------|
| 1 cuenco (200 ml) de cereales                         | 40 g          |             |
| 1 puñado de cereales                                  | 15 g          |             |
| 1 puñado de Muesli                                    | 25 g          |             |
| 1 c /sopera rasa avena en copos                       | 8 - 10 g      |             |
| Cacao instantáneo, 1 cucharada de postre              | 5 g           |             |
| 1 galleta tipo María                                  | 5 - 6 g       |             |
| 1 tostada   | 8 - 10 g      |             |
| 1 mini tostada  | 2 g           |             |
| 1 rebanada de pan de molde (pequeña, mediana, grande) | 20 -25 - 30 g |             |
| Pan tamaño estándar de panadería (12 dedos)           | 120 g         |             |
| Pan tamaño pulga de panadería (5 dedos)               | 50 g          |             |
| 1 c / sopera de lentejas crudas                       | 10 g          | 30 - 40 g   |
| 1 c/ grande de lentejas crudas                        | 20 g          |             |
| 1 cucharón grande de lentejas                         | 160 g         |             |
| 1 c / grande de garbanzos o judías                    | 15 g          | 20 g        |
| 1 c / grande, de macarrones                           | 15 g          | 35 - 40 g   |
| 1 papa pequeña en tiras                               | 50 g          |             |
| Papas guisadas en dados, cada trozo                   | 12 -15 g      |             |
| Papas guisadas en dados, 1 c/sopera                   | 25 g          |             |
| 1 papa del tamaño de un huevo mediano                 | 50 g          |             |
| 1 cuña de tortilla                                    |               | 25 g        |
| 1 cuña de pizza                                       |               | 100 - 125 g |
| Croqueta casera                                       | 20 -25 g      |             |
| Albóndiga tamaño medio                                | 25 g          |             |
| Atún - 1 lata pequeña escurrida                       | 60 g          |             |
| 1 plato hondo de verdura                              | 200 - 300 g   |             |
| Verdura para guarnición                               | 100 -150 g    |             |
| ½ plato menestra de verdura                           | 200 g         |             |
| 1 pieza de fruta tamaño normal-medio                  | 150 g         |             |
| ½ plato llano de ensalada, guarnición                 | 100 -120 g    |             |

| MEDIDAS MAS UTILIZADAS                        | NATURAL   | COCIDO |
|---|-----------|--------|
| 1 tomate medio                                | 80 -100 g |        |
| 1 rodaja de tomate fina                       | 15 g      |        |
| 1 rodaja de tomate normal                     | 20 g      |        |
| Albaricoque pequeño-mediano                   | 40 g      |        |
| Uvas 12 unidades                              | 80 g      |        |
| Cerezas 10 unidades                           | 80 g      |        |
| Ciruela 1 unidad grande                       | 90 g      |        |
| Durazno 1 mediano                             | 130 g     |        |
| Fresa 1 pequeña                               | 15 g      |        |
| Fresas 1 mediana                              | 20 - 30 g |        |
| Plátano pequeño 1 unidad                      | 60 -80 g  |        |
| Plátano mediano                               | 120 g     |        |
| Plátano grande                                | 160 g     |        |
| Melón 5 tiras pequeñas                        | 200 g     |        |
| Naranja mediana                               | 150 g     |        |
| Nectarina pequeña                             | 100g      |        |
| Sandía, 10 dados grandes                      | 200 g     |        |
| Piña enlatada al natural escurrida 1 c/sopera | 20 -25 g  |        |
| Avellanas peladas 10 unidades                 | 10 - 12 g |        |
| Orejón (melocotón seco) 1 unidad              | 7 - 9 g   |        |
| Higo seco 1 unidad                            | 7 - 9 g   |        |
| Almendra 1 unidad                             | 1 g       |        |
| Pasa de Corinto 1 unidad                      | 0,5 g     |        |
| Pasas, 1 puñado mano cerrada                  | 20 g      |        |
| Pistacho 1 unidad (pelado - con cáscara)      | 0,5 - 1 g |        |



## Abreviaturas utilizadas

**c/:** cuchara

**c/ sopera:** cuchara sopera

**c/ postre:** cuchara de postre

**g:** gramos

**kcal:** kilocalorías o calorías

ESPECIAS O ALIÑOS

| ESPECIAS O ALIÑOS USADOS PARA |   |
|-------------------------------|---|
| CARNE DE RES                  | orégano, laurel, comino, curry, eneldo, mejorana, romero, tomillo, nuez moscada rallada |
| CERDO                         | orégano, comino, eneldo, salvia, nuez moscada   |
| PASTAS                        | orégano, curry, mejorana, salvia, estragón  |
| VERDURAS                      | orégano, laurel, comino, eneldo, romero, tomillo, estragón,                             |
| POLLO                         | curry, eneldo, mejorana, romero, tomillo, salvia, canela                                |
| PESCADO                       | curry, eneldo, tomillo, estragón  |
| FRUTAS                        | nuez moscada, canela, clavo   |
| ACEITES                       | macerada con hierbas aromáticas   |



Utilizar vinagre o limón para aderezar, ayuda a conservar más tiempo las vitaminas en ensaladas y frutas.

Las hierbas y especias son condimentos esenciales en la cocina vegetariana, pues nos ayudan a potenciar el sabor de los alimentos frescos:

- Albahaca: con quesos y tomates.
- Ajo: con cualquier plato poco dulce.
- Canela, cardamomo y clavo: con platos que lleven yogur, leche y crema de leche.
- Clavo: con naranjas y pomelos.
- Cebollino: con sopas, salsas, ensaladas, bocadillos, huevos, queso y patatas.
- Eneldo: con ensaladas, patatas y platos a base de huevo.
- Hierba de limón: con arroz y salsas orientales.
- Jengibre: con zanahorias.
- Mejorana: con coliflor, ensaladas, huevos, marinadas y tomates.
- Menta: con arroz y patatas.
- Orégano: con coliflor, ensaladas, huevos, marinadas y tomates.
- Perejil: con ensaladas y tomates.
- Pimentón dulce: con huevos, potajes y quesos.
- Popurrí de hierbas picadas: con arroz y pasta.
- Romero: con berenjenas, calabacines y tomates.
- Salvia: con judías, ensaladas, huevos y quesos.
- Tomillo: con ensaladas y verduras cocidas.

## UTENSILIOS ESTÁNDAR DE USO EN COCINA



De izquierda a derecha, la capacidad de **líquidos** de cada una, son:

- Cuchara negra grande, 15 ml.
- Cuchara grande, 15 ml.
- Cuchara sopera, 10 ml.
- Cuchara de postre, 5-3 ml.



**Cucharón de 80 ml**



**Cucharón grande, 160 ml**

La capacidad para sólidos es mayor, dependiendo del alimento. Puede comprobarlo en la tabla anexa de medidas más utilizadas.

