

COMEDOR Saludable



Enero
SAGRADO CORAZÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1 VIERNES
4 LUNES	5 MARTES	6 MIÉRCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES
11 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate natural San Jacobo con alubia verde redondilla Fruta 	12 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Merluza en salsa verde Fruta 	13 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Acelga con patatas Redondo de ternera en salsa con patatas Yogur de fresa 	14 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Pechuga a la española Fruta 	15 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur de limón
18 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Alubia verde Estofado de ternera con patatas Yogur de plátano 	19 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Patatas con chorizo Muslo de pollo asado con calabacín rebozado Fruta 	20 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con ratatouille Croquetas artesanas de bacalao con lechuga Fruta 	21 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Albóndigas caseras con salsa vegetal Yogur líquido natural 	22 VIERNES <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Merluza a la mediterránea Fruta
25 LUNES <ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Filete de granadero con tomate fresco Fruta 	26 MARTES <ul style="list-style-type: none"> Puré de guisantes Estofado de pavo Yogur natural azucarado 	27 MIÉRCOLES <ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas Pollo a la jardinera Fruta 	28 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> Borraja con patata Lomo a la riojana Yogur de fresa 	29 VIERNES



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información:
 departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com
 RD126/2015

2021

www.comedorsaludable.com
 www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

Complementando el menú escolar de forma saludable:

BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. Los alimentos **ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogur natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos

Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks



¡Ya estamos en 2021!, un año que abre la puerta a la esperanza y a los buenos propósitos, un nuevo comienzo que nos anima a plantearnos retos, a cumplir metas inconclusas y a tomar impulso. En los últimos meses hemos atravesado momentos delicados, cuanto menos distintos, y muchos llegamos a 2021 con lecciones de vida aprendidas y prioridades nuevas.

La familia y la salud son, hoy más que nunca, pilares fundamentales de nuestras vidas. Cuidémoslas. No es un tópico de año nuevo, sino una receta para vivir mejor. Que la alimentación es fuente de salud, ya lo sabemos. ¿Entonces?

Seamos conscientes de nuestras pautas alimenticias porque de esta manera cuidaremos nuestro cuerpo, nuestro estado, a los nuestros y de nuestra sociedad.

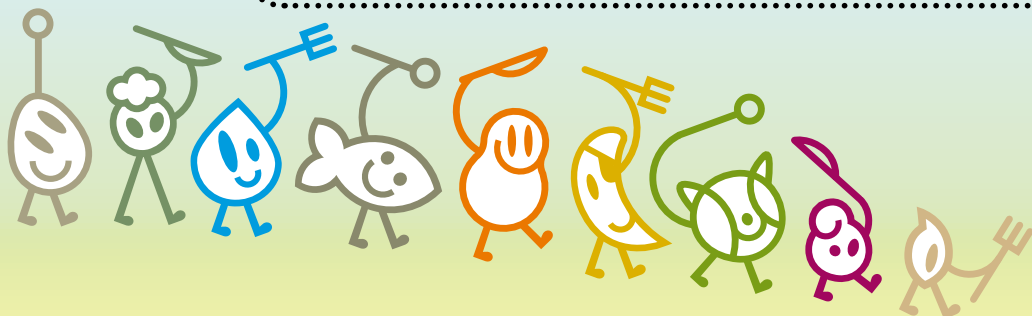
Pero **¿qué significa comer sano?** Significa sentirse bien física y emocionalmente en relación a lo que comemos y sentir que las necesidades nutricionales están cubiertas en nuestro día a día.

Algunas claves para tener en cuenta: **aumentar el consumo de legumbres, vegetales y frutas, y aprender a distinguir las grasas saludables de las saturadas** (presentes en la mayoría de los alimentos ultraprocesados), apostando por el aceite de oliva virgen, las aceitunas, el aguacate, el pescado azul o los frutos secos, entre otros.

Planificar un menú semanal puede ayudarnos en este reto, y sobre todo, **comer conscientemente**, con todos los sentidos, despacio e intentando disfrutar de los platos y de la experiencia de cuidarnos. Si lo hacemos en familia, mejor que mejor, ya que las comidas son momentos para encontrarnos, hablar, escucharnos y disfrutar.

¡Feliz y saludable mes de enero!

¡FELIZ AÑO 2021!



COMEDOR
Saludable