































GUÍA FÁCIL

Te ayudamos a equilibrar tus menús semanalmente para que aprendas a comer bien en un solo vistazo. Usando esta guía, puedes decidir qué recetas prefieres para cada comida.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 1 Lácteo + 1 Fruta + 1 Ración de cereales (pan o cereales, preferiblemente integrales)						
1/2 MAÑANA 1 Lácteo y fruta ó 1 Bocado pequeño						
COMIDA						
Pasta con verdura  (Hidratos / Vitaminas)	Legumbres Verdura  (Proteínas / Vitaminas)	Ensalada de pasta  (Vitaminas / Hidratos)	Arroz con pescado y verdura (paella)  (Hidratos / Proteínas / Vitaminas)	Pasta con verdura  (Hidratos / Vitaminas)	Ensalada vegetal  (Vitaminas)	Arroz con verdura  (Hidratos / Vitaminas)
Carne blanca  (Proteínas)	 (Proteínas / Vitaminas)	Pescado azul  (Proteínas)	 (Hidratos / Proteínas / Vitaminas)	Carne blanca  (Proteínas)	Legumbres  (Proteínas)	Carne roja  (Proteínas)
Fruta	Yogur natural + Naranja o kiwi	Fruta	Fruta	Fruta	Naranja o kiwi	Fruta o Dulce*
MERIENDA 1 Lácteo y fruta ó 1 Bocado pequeño						
CENA						
Ensalada  (Vitaminas)	Verduras con arroz  (Vitaminas / Hidratos)	Verdura con patata  (Vitaminas / Hidratos)	Sopa de fideos  (Hidratos)	Puré de verduras y patata  (Vitaminas / Hidratos)	Ensalada de pasta  (Vitaminas / Hidratos)	Ensalada vegetal  (Vitaminas)
Tortilla de patatas  (Proteínas / Hidratos)	Pescado blanco  (Proteínas)	Carne blanca  (Proteínas)	Tortilla de verduras  (Proteínas / Vitaminas)	Pescado blanco  (Proteínas)	Pescado azul  (Proteínas)	Pescado blanco  (Proteínas)
Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Yogur natural	Fruta	Fruta	Yogur natural

Para seguir una alimentación saludable y equilibrada debes de comer de todo en la cantidad y frecuencia adecuada, ya que cada grupo de alimentos aportan nutrientes diferentes con propiedades nutricionales distintas.

* Los dulces son de consumo ocasional
Acompaña tus comidas y cenas con pan (preferiblemente integral).



Verdura, fruta y hortalizas



Carne, pescado, huevo y legumbres



Pasta, patata y arroz

Ejemplos de tipo de proteína animal

Carne blanca: Pollo / Pavo / Conejo
 Carne roja: Ternera / Buey / Cordero / Cerdo
 Pescado Azul: Atún / Sardina / Boquerón / Jurel / Salmón
 Pescado Blanco: Merluza / Pescadilla / Rape / Lenguado / Bacalao



Te ayudamos a equilibrar tus menús semanalmente para que aprendas a comer bien en un solo vistazo. Usando esta guía, puedes decidir qué recetas prefieres para cada comida.

CÓMO SERVIR UN PLATO SIGUIENDO LA RACIÓN POR EDAD

A la hora de servir el plato ten en cuenta que la cantidad de comida varía según la edad. Para que tengas una idea orientativa, estas son las medidas recomendadas:

Para una receta "Salada"

Cantidad para
UN ADULTO



Llenar el plato
por completo

Cantidad para
NIÑOS 3 a 8 AÑOS



Llenar el plato
hasta un poco más
de la mitad

Cantidad para
NIÑOS 9 a 12 AÑOS



Llenar el plato
sin llegar
a completarlo

Cantidad para
ADOLESCENTES



Llenar el plato
por completo
y un poco más

Batidos, helados y postres

Haz porciones adecuadas para los niños.
Un postre para niños de 3 a 8 años debe ser la mitad de la de un adulto.

Cantidad para
NIÑOS de 3 a 8 AÑOS



Mitad de la porción
indicada en la receta

Aportes nutricionales de los diferentes grupos de alimentos

VITAMINAS

Verdura, fruta y hortalizas

Aportan muy poca energía pero proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, nutrientes indispensables para mantener la salud y regular las funciones del organismo.

PROTEÍNAS

Carne, pescado, huevo y legumbres

Proporcionan las proteínas necesarias para construir y reparar las células del cuerpo, favoreciendo el crecimiento correcto de los huesos y músculos

HIDRATOS

Pasta, patata, arroz

Aportan hidratos de carbono complejos que proporcionan energía saludable al organismo, y por tanto, deben estar presentes en todas las comidas principales. Elegir preferiblemente los integrales que además aportan fibra y algunas vitaminas y minerales.