

DESDE SERUNION QUEREMOS SEGUIR
ASESORANDO A LAS FAMILIAS DE LOS
USUARIOS DEL COMEDOR ESCOLAR
EN...

COMO COMER EN CASA

DESAYUNO



Empezar el día con energía es fundamental. Por lo que se recomienda tomar un lácteo semidesnatado, ya sea yogur bajo en azúcar o leche, acompañado de cereales integrales (pan integral o cereales de desayuno integrales). Es una buena opción complementar el desayuno con una pieza de fruta. Evitar tomar bollería industrial.

ALMUERZO



A mitad mañana podemos optar por tomar un bocadillo integral o tostada de pan integral con: hummus, aguacate, queso fresco, jamón serrano, crema de cacahuete, aceite de oliva...o incluso combinarlas.

COMIDA



Debemos de basarnos en el nutriplato para elaborar el menú al mediodía. Este deberá constar de verdura, hidrato de carbono (arroz, pasta, legumbres o patata) y proteína (carne, pescado o huevo). Todo ello acompañado con fruta de postre y agua para beber. Evitar tomar bebidas azucaradas.

MERIENDA



En la merienda podemos escoger un lácteo y acompañarlo con cereales integrales, fruta o frutos secos. No es necesario tomar todos estos alimentos en este ingesta, los podemos combinar y variar a lo largo de la semana.

CENA



Para acabar el día debemos de seguir la misma pauta que para la comida, el nutriplato. Debemos acompañar la verdura con hidrato de carbono y proteína. Lo importante es combinar estos tres grupos sin comer en exceso y controlando cantidades.

