

ALMUERZOS

LUNES

→ Saludable

MARTES

→ Fruta

MIÉRCOLES

→ Saludable

JUEVES

→ Fruta

VIERNES

→ Libre

La FRUTA es el mejor almuerzo que podemos ofrecer a nuestros niños y niñas.

Es posible reeducar nuestros hábitos, nunca es tarde para empezar a alimentarnos de manera saludable.

Fomenta el consumo de alimentos saludables desde casa.

El aprendizaje se consigue con emoción, motivación, imitación y repetición.

Los malos hábitos en la alimentación y la falta de actividad física se traducen en mayor riesgo de problemas de salud futuros.

El objetivo no es comer de todo, sino comer saludable y saber diferenciar lo habitual de lo excepcional.

Intenta comprar alimentos y no productos e implica a tus hijos en la compra. Recuerda ir más al mercado y menos al supermercado.

**No te dejes engañar por las etiquetas.
¿casero?
¿sin azúcar?
¿al punto de sal?
¿bajo en grasas?
¿enriquecido?**

¿La opción más rápida es la mejor para tu hijo?
- Déjalo preparado la noche anterior.
- Levántate 5 minutos antes.
- Con la edad, se podrán ir preparando su almuerzo.

- Elige fruta de temporada
- Evita ultraprocesados, refrescos, galletas, zumos, snacks, embutidos, precocinados.
- No utilices la comida para premiar ni para castigar.

ALMUERZOS

LUNES

→ Saludable

MARTES

→ Fruta

MIÉRCOLES

→ Saludable

JUEVES

→ Fruta

VIERNES

→ Libre

Pan integral

Fuente de fibra, vitamina B, minerales.



Aceite de oliva

Proteínas, ácidos grasos y probióticos



Zanahorias

Vitamina A y C, carotenoides, hierro, yodo y potasio.



Tomates

Vitamina C, fibra y agua



Atún en conserva

Rico en minerales (fósforo y magnesio), proteínas y grasas saludables, vitamina E y B.



Salmón ahumado

Rico en minerales, vitamina D y B12, proteínas y grasas saludables.



Queso fresco

Proteínas, ácidos grasos y probióticos



Chocolate negro

Fibra, magnesio, hierro y antioxidantes



Aguacate

Nutrientes y energía, antioxidante, ác. fólico, g. saludables.



Frutos secos

Saciantes, mejoran la microbiota, fibra, ácidos grasos saludables.



ALMUERZOS

LUNES

→ Saludable

MARTES

→ Fruta

MIÉRCOLES

→ Saludable

JUEVES

→ Fruta

VIERNES

→ Libre

Queso semicurado

Proteínas, vitamina D, calcio.



Brick de leche entera

Proteínas, ácidos grasos y probióticos, vitamina D y calcio.



Hummus

Nutritivo y saciante, proteínas, vitaminas, fibra.



Huevo cocido

Proteínas, minerales, vitaminas y oligoelementos.



Maíz dulce

Fibra, bajo en grasas, vitaminas, potasio y antioxidantes.



Aceitunas

Ácido oleico, vitamina E y fibra



Fruta de otoño

Higos, uvas, pera, manzana, melocotón, moras, mango, dátiles, kiwi, membrillo, granada, mandarina, chirimoya, caqui.



Fruta de invierno

piña, naranja, caqui, plátano, mandarina, manzana, naranja, kiwi, pomelo.



Fruta de primavera

fresas, naranja, níspero, albaricoque, cereza, nectarina, ciruelas.



Fruta de verano

frambuesa, brevas, albaricoque, melocotón, pera, arándanos, paraguaya, picotas, ciruelas, melón, sandía.

