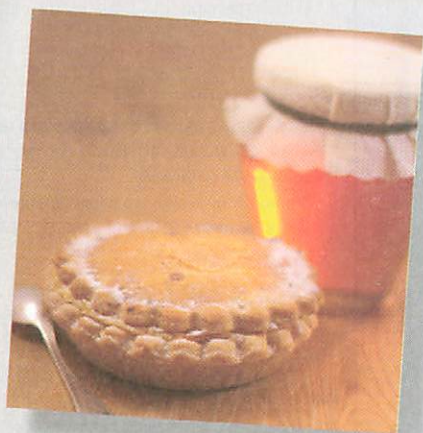


Adorados por niños y mayores, son uno de los grandes placeres de la mesa, y forman parte de nuestra tradición gastronómica. Sin embargo, su riqueza en grasas y azúcares los convierte en un riesgo en caso de abuso. ¿Cómo podemos integrar los dulces en nuestra dieta de manera saludable?

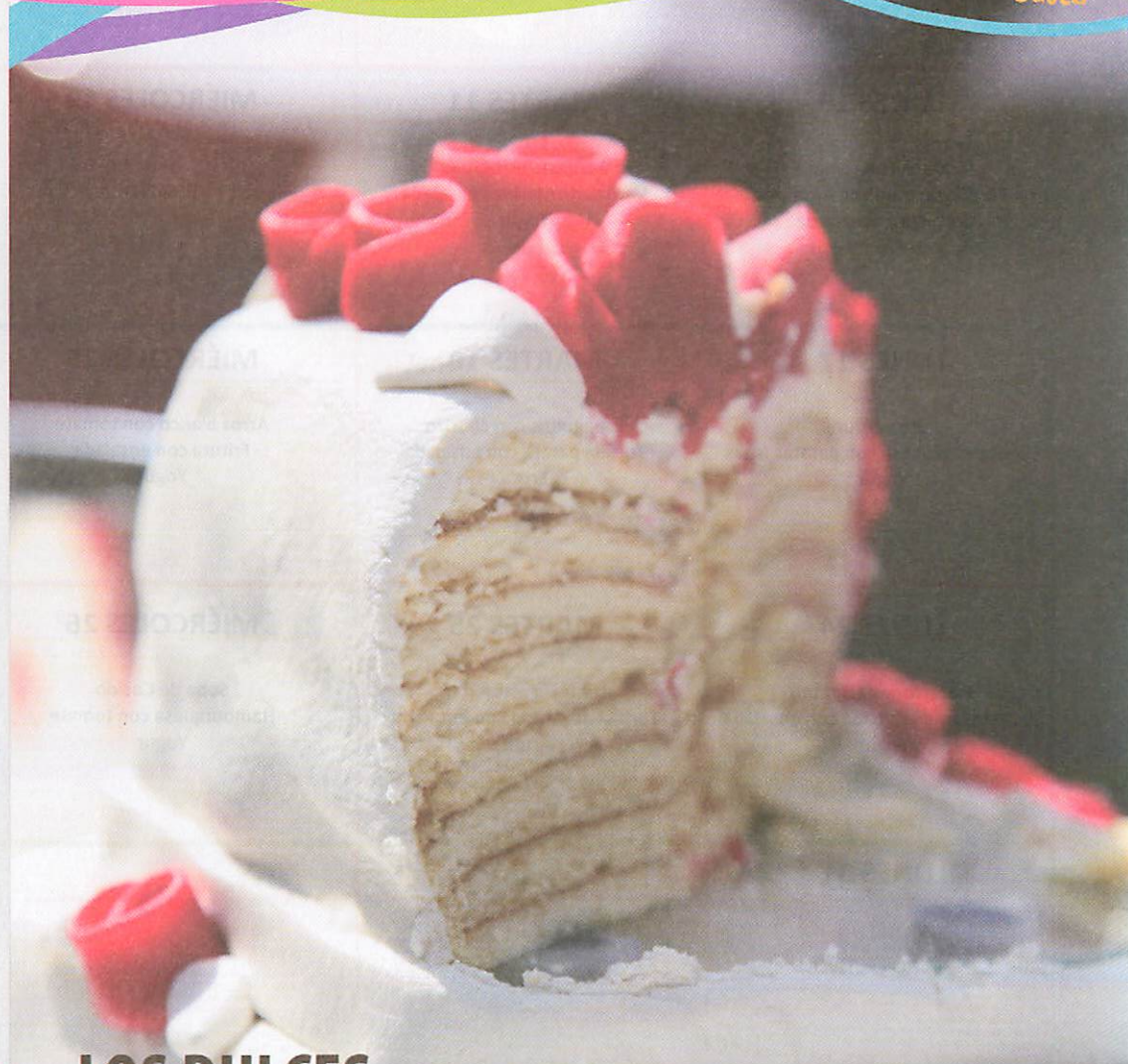
El criterio fundamental sería tomarlos en la medida adecuada. Las grasas y azúcares se encuentran en la cima de la pirámide alimentaria, lo que implica que deberían tomarse ocasionalmente, y no de manera regular. Otra indicación básica sería consumir dulces caseros y evitar la repostería industrial, siempre más rica en grasas. Por último, la última recomendación genérica sería hacer que las frutas sean el ingrediente principal de los postres.



Rescatar la receta de la abuela.

Las recetas de postres tradicionales son exquisitas, pero muchas veces nos asustan la grasa y el azúcar que requieren. Ambos son indispensables en las recetas y también tienen cabida en una dieta saludable, pero siempre con medida. Una recomendación es limitar las cantidades de estos alimentos:

- Reducir el azúcar: se aconseja usar por lo menos 1/2 taza de azúcar por cada taza de harina que pida la receta.
- Reducir las grasas: por cada cucharada de grasa sólida, manteca (mantequilla) o margarina, se puede sustituir por 1/2 cucharada de aceite. En pasteles, muffins o brownies se puede sustituir por lo menos la mitad del aceite, margarina o mantequilla que pida la receta por una cantidad igual de puré de manzana o plátano
- Utilizar masas más ligeras: aunque pueda resultar más costoso, es mejor consumir postres con harinas integrales que con harina blanca refinada. Las harinas integrales aportan vitaminas importantes como la E y las del grupo B.
- Incorporar ingredientes con bajas calorías y alto valor nutricional: los frutos secos, como las nueces, avellanas y almendras son ricas en potasio y vitamina E; el sésamo es rico en calcio y fósforo, así como los copos de avena...



LOS DULCES
¿PLACER O PELIGRO?

Leer más en el dorso

NUEVAS TENDENCIAS
ALIMENTARIAS

Leer más en: www.serunion-educa.com

SALESIANOS (MADRID) OCTUBRE 2011

COMER BIEN; CRECER MEJOR

Serunion
educa



LUNES 03 Puré de verdura Magro con tomate y patata fritas Yogur	MARTES 04 Paella Pescadilla a la andaluza con ensalada lechuga y maíz Fruta	MIÉRCOLES 05 Judías verdes salteadas Albóndigas con arroz Yogur	JUEVES 06 Judías pintas Tortilla jamón con ensalada lechuga y zanahoria Fruta	VIERNES 07 Espagueti carbonara Chuletas cerdo planchas con ensalada Yogur
LUNES 10 Coditos con tomate Tortilla de atún con ensalada lechuga y zanahoria Fruta	MARTES 11 Lentejas estofadas Varitas de merluza ensalada Yogur	MIÉRCOLES 12 FESTIVO	JUEVES 13 Arroz con tomate Fil. Limanda rebozada con ensalada lechuga y zanahoria Fruta	VIERNES 14 Sopa de Cocido Cocido completo Fruta
LUNES 17 Puré verdura Escalope milanesa con patatas fritas Yogur	MARTES 18 Espaguetis con chorizo Tortilla patata con ensalada Fruta	MIÉRCOLES 19 Arroz blanco con tomate Fritura con ensalada Yogur	JUEVES 20 Lentejas con verduras Merluza empanada con ensalada Fruta	VIERNES 21 Sopa de Pescado con arroz Muslos pollo asado con patatas Yogur
LUNES 24 Macarrones al graten Cinta de lomo adobada con ensalada Yogur	MARTES 25 Lentejas estofadas Tortilla de jamón con ensalada Fruta	MIÉRCOLES 26 Sopa de Cocido Hamburguesa con tomate Yogur	JUEVES 27 Arroz con pollo San Jacobo con ensalada Fruta	VIERNES 28 Garbanzos estofados Lacón con patatas al horno Yogur
LUNES 31 DIA NO LECTIVO				

Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato, segundo plato y postre
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas)

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
 - 2 días a la semana pescado
 - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
 - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...) pizza...

CONTACTE CON NUESTRA DELEGACIÓN