

# RECOMENDACIÓN DE ALMUERZOS SALUDABLES

**Importante:** ¡estar bien hidratados! Llevad una botella de agua.



## Lunes Día Libre

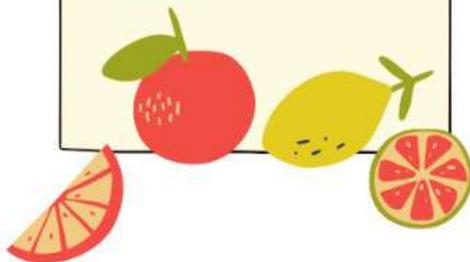
### ¡Elijo yo!

- Hay una gran variedad de almuerzos saludables, elige bien!!
- Evita chuches, bollería industrial, comida rápida, patatas fritas o similares, bebidas azucaradas con gas...

## Martes Fruta

### Fruta fresca de temporada.

- Mejor fruta fresca y fruta de temporada. Por su aporte en vitaminas, minerales, fibra y componentes antioxidantes, es un grupo de alimentos básico para incluirlos en los almuerzos. Se recomienda incluir cada día una pieza rica en vitamina C. En el zumo, se elimina gran parte del contenido en fibra de la fruta original, y más si se cuele; por tanto, es preferible tomar la fruta entera.



## Miércoles Bocadillo

### Bocadillo de fiambre, queso, tomate...

- Debemos escoger un pan lo más saludable posible, preferiblemente integral, con frutos secos o multicereales, ya que tienen más fibra. Evitar el pan de molde, ya que contiene grasas innecesarias e interfiere con el desarrollo correcto de la dentadura infantil.
- Ideas para hacer el bocadillo: atún al natural; salmón ahumado; embutido o fiambre; hummus; queso... y podemos acompañar con tomate, lechuga, aguacate...
- Como alternativas al bocadillo tenemos: palitos de pan, pan tostado, pequeño bizcocho casero...



## Jueves Bollería Casera, Galletas...

### Bollería casera, cereales, galletas...

- Podemos hacer productos caseros como bizcochos o galletas sustituyendo harina por harinas integrales, mantequilla por aceite de oliva virgen extra y azúcar por plátano o dátiles triturados. También podemos adquirir productos en panaderías tradicionales.
- Evitar las galletas, bollería y dulces industriales.



## Viernes Lácteos

### Leche, yogur natural no azucarado, queso...

- Son ricos en calcio, mineral que por su función estructural es uno de los imprescindibles para el crecimiento de huesos y dientes. El aporte de calcio durante la infancia y la adolescencia va a ser decisivo para una buena calidad ósea en la etapa adulta.

