

Planificación de la alimentación familiar

Alimentación infantil



PESCANOVA

Lo bueno sale bien



Organiza el menú familiar y enseña a tus hijos a comer de todo

Una correcta alimentación junto con la práctica de ejercicio físico ayuda a tu hijo a crecer saludablemente.

Menú semanal

	Comida	Cena
Lunes	Crema de calabacín Bistec a la plancha con lechuga Fruta	Judías verdes con patata Calamares rebozados Yogur
Martes	Lentejas con arroz Fruta	Macarrones con verduras Broqueta de pollo con tomates cherry Yogur
Miércoles	Tallarines a la marinera Ensalada Fruta	Guisantes salteados con jamón Tortilla de calabacín y cebolla Cuajada
Jueves	Arroz a la cubana (con 1 huevo frito con poco aceite) Ensalada Yogur	Caldo de cocido con fideos y garbanzos Croquetas de pollo Fruta
Viernes	Spaghetts de verduras con corazones de merluza y calabacín Fruta	Garbanzos con espinacas con huevo duro Copa de plátano, zanahoria y manzana
Sábado	Arroz 3 delicias (guisantes, champiñones y jamón York) Tortilla a la francesa con rodajas de tomate y Fruta	Plato combinado: Atún a la plancha con guarnición de pasta y ensalada/zanahoria rallada Fruta
Domingo	Paella Ensalada Flan o natillas	Sopa de estrellitas Merluza a la plancha Fruta

Los niños que van al colegio sin desayunar están más dormidos y no prestan suficiente atención en clase.

¿Por qué es importante desayunar bien?

- Desayunar antes de salir de casa es básico para que tus hijos tengan un buen rendimiento físico e intelectual.
- Ayuda a prevenir la obesidad.
- Ayuda a equilibrar la alimentación a lo largo del día.

El correcto desayuno es aquél que contiene:

LÁCTEO + FRUTA + CEREAL (cereales de desayuno o pan).

Si a tu hijo le cuesta desayunar puedes probar con una papilla de cereales. Si no la acepta dile que es una "papilla para mayores".

Hidratos de carbono en la alimentación

En los niños de corta edad, las papillas de cereales son la principal fuente de hidratos de carbono, que posteriormente se complementan con otros alimentos ricos en este tipo de nutrientes como la pasta, el pan, los cereales, las patatas, las legumbres y la fruta.



- Proporcionan la energía necesaria para que el cuerpo trabaje correctamente.
- El 50-55% de las calorías ingeridas a lo largo del día deben provenir de los hidratos de carbono.
- Cada día incluye de 4-6 raciones de hidratos de carbono en la alimentación de tu hijo.



PESCANOVA
Lo bueno sale bien

ORDESA
Lo bueno sale bien



Spaghetti con verduras con corazones de merluza y calabacín



Ingredientes: (para 4 personas)

Corazón de Merluza 4 piezas
Spaghetti con verduras 300 gr.
Calabacín 2 piezas
Aceite de oliva 5 cucharadas
Ajo 4 dientes
Perejil 4 ramas
Sal 1 pizca

Preparación:

1. Hervir la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y rociarla con una cucharada de aceite de oliva.
2. Pelar el calabacín y rallarlo. Picar el ajo.
3. En una sartén dorar el ajo con el aceite de oliva y añadir el calabacín rallado. Una vez empiece a estar blando, mezclarlo con la pasta. Saltearlo todo junto y rectificar de sal.
4. Salpimentar los corazones de merluza y cocinarlos a la plancha.
5. Hacer un nido con la pasta y acompañarlo con el corazón de merluza entero o desmigado.

Comentario nutricional:

Para aquellos niños a los que no les gusta la verdura, una buena forma de incorporarla es rallarla y mezclarla con alimentos que les gusten mucho, como por ejemplo la pasta.

Por su suave sabor la merluza es un pescado muy bien aceptado por los niños. Los corazones de merluza al no tener piel ni espinas resultan muy agradables.

Importancia del consumo de pescado

- Aporta proteínas de alta calidad y de fácil digestibilidad.
- Es una fuente importante de vitaminas (vitamina D, A y del grupo B) y minerales (yodo, fósforo, calcio).
- Aporta ácidos grasos omega-3, un tipo de grasas esenciales para nuestro organismo.
- Contribuyen al desarrollo cerebral de los niños.
- Ayudan a establecer los niveles adecuados de colesterol y triglicéridos en sangre.



Copa de plátano, zanahoria y manzana



Ingredientes: (para 4 personas)

Plátano 2 piezas
Zanahoria 2 piezas
Zanasec plus 4 cucharadas
Yogur natural 2 piezas
Manzana golden 2 piezas

Preparación:

1. Pelar las manzanas (reservando media), las zanahorias y los plátanos. Cortarlas a trozos grandes.
2. En un recipiente apto para el microondas cocinar las zanahorias tapadas 3 minutos a máxima potencia.
3. Una vez pasado este tiempo añadir las manzanas y los plátanos y agregar 3 minutos más de tiempo de cocción.
4. Batir con el túrmix la fruta cocida y agregar el Zanasec plus y un yogur. Batirlo hasta que quede una textura homogénea.
5. Preparar 4 copas y servir la mezcla de las frutas, acabar cada copa con una capa de yogur, de manera que queden dos colores.
6. Partir en láminas tipo "tarta de manzana" la media manzana que tenemos reservada y cocerla medio minuto en el microondas, tapada y a máxima potencia. Decorar las copas con la manzana y si se desea con unas virutas de zanahoria.

Comentario nutricional:

Este postre es ideal para aquellos niños con diarrea ya que las manzanas, los plátanos, y las zanahorias son alimentos astringentes. Además Zanasec plus es un producto ideal para los procesos diarreicos ya que por su contenido en probióticos ayuda a recuperar el equilibrio de la flora intestinal.



GAN

Reina Victoria 17, 3º 1ª
08021 Barcelona
Tel.: 932 015 211

info@gan-bcn.com
www.gan-bcn.com



PESCANOVA
Lo bueno sale bien

