¿Qué comemos hoy?

GSD educación

NOVIEMBRE 2018 - Dieta baja en colesterol

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Parrillada de calabacín Corvina al vapor Puré de papas Yogur Agua	2 Crema de brócoli Queso bvlanco Ensalada tricolor Fruta fresca Agua
5 Menestra de verduras Trocitos de res al vapor Papas cremosas al horno Fruta fresca Agua	6 Ensaladilla de papa (rusa) sin aderezo Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	7 Sopa de ave (pollo) con fideos Papa hervida Ensalada mixta Fruta fresca Agua	8 Vegetales al vapor Pollo a la plancha Papas al estilo cajún Yogur Agua	9 Arroz blanco Carne mechada Vegetales salteados Fruta fresca Agua
12 Ensalada de col (coleslaw) Salmón a la plancha Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	13 CHINA CANTON. Arroz al vapor Gyozas de pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	14 Lentejas estofadas Queso tofu a la plancha Arroz a la jardinera Yogur Agua	15 Coliflor al vapor Pez dorado al vapor Puré de papas Fruta fresca Agua	16 Fusilli al tomate Pan Ensalada de tomate Fruta fresca Agua
19 Ensalada de verano Pechuga de pollo al vapor Salteado de verduras Yogur Agua	20 Sopa azteca Pollo asado al ajillo Patatas cocidas Fruta fresca Agua	21 Espaguetis al olivo Ragout de ternera Ensalada mixta Fruta fresca Agua	22 Potaje de garbanzos Corvina al vapor Arroz blanco (Pilaw) Fruta fresca Agua	23 FERIADO
26 Arroz con verduras Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate (pico de gallo) Yogur Agua	27 Frijoles blancos cocidos Filete de pez espada a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	28 INDIA Falafel al tajine Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca Agua	29 Macarrones a la napolitana Pollo al vapor Verduras al vapor Fruta fresca Agua	30 Ensalada de palmito Pizza vegetal Calabacines al vapor Fruta fresca Agua

Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

Si en la comida...	En la cena...
Primeros	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
Segundos	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Postres	
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.

Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.

Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.

Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.

No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.