



MARZO 2019 - Dieta baja en colesterol

GSD INTERNATIONAL SCHOOL OF COSTA RICA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Fusilli en salsa de tomate natural Tortilla francesa (solo clara de huevo) con jamón Verduras salteadas Fruta fresca Agua
4 Papas guisadas Trocitos de pollo con verduras Arroz integral o pan Fruta fresca Agua	5 Estofado de garbanzos Corvina al vapor Ensalada verde Fruta fresca Agua	6 Sopa de pollo y verduras Tortilla francesa (solo clara de huevo) con jamón y hongos Patatas panaderas Yogur variado Agua	7 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz blanco Fruta fresca Agua	8 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) con mayonesa sin huevo Sanchichas de pollo Patatas asadas Fruta fresca Agua
11 Ensalada de la huerta Albóndigas cocidas al vapor Puré de papa Fruta fresca Agua	12 Rice and beans Pollo al vapor Brócoli rehogado Plátanos en miel de naranja Agua	13 Espaguetis a la napolitana Huevos revueltos (solo clara de huevo) Ensalada mixta Yogur variado Agua	14 Lentejas con verduras Salmón al vapor Verduras al vapor Fruta fresca Agua	15 Papas al horno Alitas de pollo al vapor Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua
18 Arroz con verduras Jamón de pavo a la plancha Ensalada verde Yogur Agua	19 Crema de ayote Tortilla de patata con sustituto de huevo Pan Fruta fresca Agua	20 Sopa azteca Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua	21 Ensalada verde Ragout de magro Arroz blanco o pan Yogur variado Agua	22 ITALIA Espaguetis en salsa de tomate natural Filete de pez espada a la parrilla Focaccia Fruta fresca Agua
25 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla Arroz Pilaw o pan Yogur Agua	26 Fusilli a la jardinera Dorado a las finas hierbas Ensalada mixta Fruta fresca o yogur variado Agua	27 Papas asadas Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua	28 CHINA Taco chino de verduras Atún al vapor Arroz blanco Fruta fresca Agua	29 Picadillo de papa al vapor Pollo en salsa de tomate natural Vegetales salteados 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.

