

ALMUERZOS ENTREHORAS

Con el trabajo y el estrés diario muchas veces descuidamos el almuerzo de media mañana o media tarde que nuestros hijos comerán en el colegio. Son comidas que frecuentemente solventamos con bollería industrial y un zumo de frutas. Para no recurrir a estos almuerzos poco saludables, es recomendable planificar los alimentos con los que prepararemos los almuerzos e incluirlos en la compra semanal.

Os proponemos introducir los hidratos de carbono en un bocadillo de pan natural preferiblemente, pues el pan de molde suele contener azúcar, grasas y aditivos. La fibra, vitaminas y minerales, los incorpora principalmente con una pieza de fruta que recomienda comer siempre entera porque así resulta más nutritiva y saciante. Desde **Teitral Consultores** os proponemos los siguientes almuerzos saludables:

- ❖ **Lunes:** bocadillo de queso fresco con miel, membrillo o mermelada + dos mandarinas.
- ❖ **Martes:** bocadillo de atún en lata con rodajas de tomate + plátano.
- ❖ **Miércoles:** bocadillo de pavo + lechuga + pepino + dos kiwis.
- ❖ **Jueves:** bocadillo aguacate + tomate + hojas verdes (lechuga, escarola, espinacas, brotes verdes...), con sal y pimienta negra al gusto + tres ciruelas.
- ❖ **Viernes:** bocadillo de huevo duro + lechuga + tres higos.
- ❖ **Sábado:** bocadillo de queso fresco con canónigos y tomate cherry cortado a la mitad + una pera.
- ❖ **Domingo:** bocadillo de manzana cortada muy fina + canónigos + vinagre de Módena + un melocotón.

Preparando almuerzos saludables y, en general, planificando una dieta equilibrada a vuestros hijos, podéis prevenir muchos problemas de salud. Recordad que el sobrepeso y la obesidad infantil son mucho más que problemas estéticos. Numerosos estudios han demostrado que la obesidad infantil puede causar problemas de salud a lo largo de toda la vida.

