

DIETA RENDIMIENTO INTELECTUAL

NIÑOS



¿CÓMO MEJORAR LA MEMORIA CON ALIMENTACIÓN?

El cerebro es el órgano central del sistema nervioso. Controla las funciones del organismo, de ahí que sea reconocido como “el motor” de nuestro cuerpo. Por ello, es fundamental que nuestra alimentación proporcione los nutrientes necesarios para poder cubrir los requerimientos de nuestro cuerpo y mente, y evitar, así, que un aporte insuficiente nos deje sin energías, y pueda dar lugar a una bajada del rendimiento intelectual.

Pero preocuparse de la memoria no es algo exclusivo de las personas mayores, ya que durante la infancia conviene mantener la memoria ejercitada para procurarnos una mejor capacidad intelectual a lo largo de toda la vida. Y para mantener en forma la memoria, además de ejercitarla, hay que alimentarla. Así pues, cuidar la alimentación de los más pequeños no es bueno únicamente para su salud física, sino también para su desarrollo educativo.

Para mejorar el rendimiento intelectual de tus niños la mejor forma de hacerlo es a través de una alimentación sana y variada. Ésta es la mejor estrategia para conseguir un aporte adecuado de cada uno de los nutrientes necesarios para contribuir al correcto funcionamiento de todas las funciones del organismo.

Entre los nutrientes destacamos las vitaminas del grupo B, el fósforo, el potasio, el calcio, el magnesio, el omega 3, etc.

Además, no hay que olvidar que la práctica de actividad física regular, es otro de los ejes que contribuyen al bienestar tanto físico como mental.

Si tu hijo come de forma equilibrada, y lleva una vida activa, obtendrá todo lo que necesita para tener una memoria de elefante.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	VOL DE CEREALES INTEGRALES HINCHADOS (ESPELTA, ARROZ, KAMUT, CENTENO...), CON LECHE Y FRESAS TROCEADAS OPCIONAL: 1 CDA DE CHIPS DE CHOCOLATE NEGRO (<74% DE CACAO)	1 PIEZA DE FRUTA Y 1/2 SANDWICH INTEGRAL DE PAVO O JAMÓN DULCE (MÁX. % DE PAVO O CERDO)	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL, SERVIR CON SALSA DE TOMATE NATURAL TRITURADO	YOGURT NATURAL CON FRUTA TROCEADA Y UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	TORTILLA FRANCESA CON JUDÍA VERDE Y UNA PATATA COCIDA
MARTES	TOSTADA INTEGRAL CON TOMATE UNTADO Y EMBUTIDO BAJO EN GRASA (PAVO, JAMÓN DULCE, JAMÓN O LOMO IBÉRICO) 1 VASO DE LECHE CON 1 CHDA DE CACAO NEGRO DESGRASADO	1 PIEZA DE FRUTA Y 1/2 SANDWICH INTEGRAL DE PAVO O JAMÓN DULCE (MÁX. % DE PAVO O CERDO)	ALBÓNDIGAS DE CARNE PICADA DE TERNERA, CERDO, POLLO O PAVO, CON ARROZ INTEGRAL Y BRÓCOLI AL VAPOR	1 MANZANA CORTADA A MEDIAS LUNAS PARA UNTAR EN CREMA DE CACAHUETE (SIN AZÚCARES AÑADIDOS)	CREMA DE GUISANTES CON PATATA Y CEBOLLA/PUERRO HAMBURGUESA DESGRASADA DE TERNERA, CERDO O POLLO A LA PLANCHA CON UN TOMATE PEQUEÑO ALIÑADO
MIÉRCOLES	VOL DE CEREALES INTEGRALES HINCHADOS (ESPELTA, ARROZ, KAMUT, CENTENO...), CON LECHE Y 1/2 PLÁTANO TROCEADO OPCIONAL: 1 CDA DE CHIPS DE CHOCOLATE NEGRO (<74% DE CACAO)	1 PIEZA DE FRUTA Y 1/2 SANDWICH INTEGRAL DE PAVO O JAMÓN DULCE (MÁX. % DE PAVO O CERDO)	PASTA TRICOLOR INTEGRAL CON ATÚN EN ACEITE DE OLIVA Y VERDURAS VARIAS, CON SALSA DE TOMATE NATURAL TRITURADO Y ORÉGANO	1 PIEZA DE FRUTA Y 1/2 SANDWICH INTEGRAL CON PAVO Y TOMATE UNTADO	SOPA CON CALDO DE POLLO, Y PASTA NO MUY PEQUEÑA (GALETS) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE
JUEVES	TOSTADAS INTEGRALES CON TOMATE UNTADO Y QUESO LIGTH 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA Y 1/2 SANDWICH INTEGRAL DE PAVO O JAMÓN DULCE (MÁX. % DE PAVO O CERDO)	LENTEJAS COCIDAS CON VERDURITAS (ZANAHORIA, PATATA, JUDÍA VERDE...)	1 MANZANA CORTADA A MEDIAS LUNAS PARA UNTAR EN CREMA DE CACAHUETE (SIN AZÚCARES AÑADIDOS)	TORTILLA DE ESPINACAS O ACELGAS CON UN TOMATE ALIÑADO Y 1 TOSTADA INTEGRAL CON AOVE
VIERNES	VOL DE CEREALES INTEGRALES HINCHADOS (ESPELTA, ARROZ, KAMUT, CENTENO...), CON LECHE Y FRUTA TROCEADA	1 PIEZA DE FRUTA Y 1/2 SANDWICH INTEGRAL DE PAVO O JAMÓN DULCE (MÁX. % DE PAVO O CERDO)	FILETE DE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE NATURAL TRITURADO	YOGURT NATURAL CON FRUTA TROCEADA Y UN PUÑADO DE NUECES AL NATURAL O 1 CDA DE NUECES MOLIDAS	SALMÓN AL VAPOR CON PURÉ DE PATATA COCIDA CHAFADA CON AOVE Y SAL Y JUDÍA VERDE
SÁBADO	GACHAS DE AVENA CON LECHE, 1/2 PLÁTANO TROCEADO Y AÑADIR 1CDA DE NUECES MOLIDAS OPCIONAL: 1 CDA DE CHIPS DE CHOCOLATE NEGRO (<74% DE CACAO)	1 PIEZA DE FRUTA Y YOGURT NATURAL	TERNERA A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS Y FALSAS PATATAS "FRITAS" AL HORNO	1 RACIÓN DE BIZCOCHO CASERO CON HARINA INTEGRAL, DÁTILES Y FRUTA (PLÁTANO, NARANJA, LIMÓN...) Y ZUMO DE FRUTA NATURAL CASERO	MERLUZA AL VAPOR CON SALSA DE TOMATE NATURAL TRITURADO CON UN PUÑADITO DE ARROZ Y CALABACÍN
DOMINGO	TORTITAS DE AVENA, 2 HUEVOS Y 1 PLÁTANO MADURO SERVIR CON FRUTA CORTADA Y UN CHORRITO DE MIEL (OPCIONAL). SE PUEDE AÑADIR CANELA A LA MEZCLA	1 PIEZA DE FRUTA Y YOGURT NATURAL	MUSLO DE POLLO AL HORNO CON SALSA DE AOVE Y ROMERO (SIN PIEL), CON GUARNICIÓN DE PATATA CORTADA A TIRAS (TIPO FRITAS) Y ZANAHORIA AL HORNO	YOGURT NATURAL CON TROCITOS DE FRUTA CORTADA Y 1 CDA DE NUECES MOLIDAS Y PEPITAS DE CHOCOLATE NEGRO	CREMA DE VERDURAS AL GUSTO PESCADO BLANCO A LA PLANCHA EMPANADO CON SEMILLAS DE SÉSAMO Y ORÉGANO (SIN HARINA)

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.