

MENÚ INFANTIL A PARTIR DE 1 AÑO

NIÑOS

¿QUÉ DEBE INCLUIR UN MENÚ INFANTIL?

ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 12 MESES

Cuidar la alimentación de los más pequeños repercute en su crecimiento y desarrollo. Se recomienda ofrecer a diario los siguientes grupos de alimentos para asegurar una dieta variada y equilibrada.

Frutas y Vegetales: La base de la alimentación. Deben cubrir la mitad del plato. Procurando que sean de temporada y proximidad. La fruta fresca es una opción ideal para una merienda saludable.

Cereales integrales, almidones y tubérculos: Este grupo debería ocupar 1/4 del plato, junto al resto de alimentos. Se puede alternar entre distintos cereales, como arroz, maíz, trigo, mijo, pseudocereales como la quinoa o tubérculos como las patatas o boniatos. Elegir siempre la opción integral y harinas de calidad.

Proteína vegetal-animal: Este grupo de alimentos debe ocupar 1/4 del plato. Preferiblemente carnes blancas como pescados o aves, y limitar las carnes rojas (1 vez por semana). Sin olvidar incluir legumbres unas 3-4 veces por semana, aunque podrían incluirse más veces sin problema. Se puede consumir el huevo a diario. Intentar evitar las carnes procesadas, y los fiambres, cuanto menos, mejor.

Grasas: Consumir preferiblemente AOVE (aceite de oliva virgen extra) tanto para cocinar como para aderezo. Otras fuentes ricas en grasas saludables son el aguacate y el pescado azul (este 2-3 veces por semana). Incluir frutos secos** (mejor sin sal) en meriendas o comidas, así nos ayudará a cubrir el aporte diario.

****IMPORTANTE NO OFRECER FRUTOS SECOS ENTEROS O EN TROZOS ANTES DE LOS 3 AÑOS, MEJOR EN CREMA O MOLIDOS.**

Lácteos: Se recomienda de 1 a 2 raciones diarias (1r= 1 vaso de leche o 1 yogur).

Cocción alimentos: Limitar las frituras y usar métodos más saludables como cocinar al horno, a la plancha, al vapor, papillote, salteados, etc.

En general, limitar el consumo de azúcar de mesa, la bollería, las bebidas azucaradas, la sal, y todos aquellos alimentos que contienen sal escondida como las conservas, los refinados, las carnes procesadas y grasas de mala calidad, como la comida rápida.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	TOSTADAS INTEGRALES CON TOMATE, AOVE Y QUESO FRESCO FRUTA FRESCA	FRUTA DE TEMPORADA	HAMBURGUESA DE POLLO PICADO (LO MÁS DESGRASADA POSIBLE) CON GARBANZOS SALTEADOS AL CURRY CON ZANAHORIA Y BRÓCOLI AL VAPOR	FRUTA DE TEMPORADA Y/O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	TORTILLA DE PATATA Y BRÓCOLI CON GUARNICIÓN DE TOMATES CHERRY
MARTES	PORRIDGE DE AVENA CON FRUTA Y CANELA MOLIDA	FRUTA DE TEMPORADA	SALMÓN A LA PLANCHA CON HIERBAS AROMÁTICAS CON GUARNICIÓN DE PATATA Y ENSLADA VERDE	FRUTA DE TEMPORADA Y/O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON DADOS DE QUESO FETA
MIÉRCOLES	BOL DE YOGUR NATURAL CON FRUTA Y FRUTOS SECOS*	FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE AGUACATE CASERA Y MUSLITO DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE	FRUTA DE TEMPORADA Y/O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	GAMBITAS SALTEADAS CON VERDURAS
JUEVES	TOSTADAS INTEGRALES CON TOMATE, AOVE Y QUESO FRESCO FRUTA FRESCA	FRUTA DE TEMPORADA	PASTA INTEGRAL CON VERDURITAS AL VAPOR CON SALSA DE TOMATE RALLADO Y ORÉGANO	FRUTA DE TEMPORADA Y/O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	PESCADO BLANCO CON PURÉ DE PATATA CASERO Y JUDÍA VERDE
VIERNES	BOL DE GRANOLA CASERA CON FRUTA FRESCA Y FRUTOS SECOS*	FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL O QUINOA	FRUTA DE TEMPORADA Y/O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	REVUELTO DE 1 HUEVO CON VERDURAS
SÁBADO	TORTITAS DE AVENA CON FRUTA FRESCA Y CREMA DE FRUTOS SECOS	FRUTA DE TEMPORADA	MERLUZA CON ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	FRUTA DE TEMPORADA Y/O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	HUMMUS CON PALITOS AL HORNO DE ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO (AL GUSTO)

* TRITURADOS O EN CREMA EN MENORES DE 3 AÑOS.

Todos los platos de Herbora son diseñados por especialistas titulados en dietética y nutrición. **FRUTA DE TEMPORADA**
 Para ver más recetas de personas sin patologías que quieren controlar su peso.
 Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mejores resultados al seguir una dieta.

DOMINGO

FRUTA DE TEMPORADA Y/O YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

