

SELLO DE VIDA SALUDABLE

Con los menús semanales que trajeron los alumnos y otras aportaciones, cada clase ha realizado un menú saludable con bajo contenido en azúcar y aditivos. Este es un ejemplo:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	LECHE CON NÍSEL NATURAL CON CEREALES INTEGRALES BAJOS EN AZÚCAR	LECHE CON CANELA FRANQUETAS CREMA DE CAFAYETE 100%	LECHE SOLA CON TOSTADA DE MANTEQUILLA NORAS	YOGUR NATURAL NEUTRO CON PLÁTANO Y CANELA	TARON con FRESAS, PLÁTANO, KIWI Y JAMÓN SERRANO	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON UN TAZO DE LECHE NATURAL FRUTAS ROJAS	LECHE CON CERA-100 BAJOS EN AZÚCAR CON GALLINAS
ALMUERZO	MANZANA CON AVELLANAS	FRESAS CECINA	MANDARINA PISTACHOS	MANGO QUESITOS	PERA NUECES	VERMUT: Patatas fritas sin aditivos infusión sin azúcar	VERMUT: aceitunas agua con gotitas de limón
COMIDA	• Cocido: Sopa, garbanos y carne • Fresas	• Macarrones con calabacín, setas y bacon • melocotón	• Pisto de verduras • merluza rebotada • Cuajada con miel natural	• brócoli con bacon • Carripieta en salsa	• lentejas con verduras y chorizo • Mandarina	• Salmón con guarnición al horno • Naranja	• Paella con locín, verduras, gambas y calamares • Plátano
MERIENDA	Kiwi con pistachos	Tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen extra avacardos	Plátano con crema de cacahuete 100%	costillas leche sola	Avacate con frutas secas	Pâtis-suisse manzana	• Kiwi • chocolate (cuanto más % cacao mejor)
CENA	• tortilla francesa • leche con canela	• pescado • queso	• tortilla de chorizo • infusión sin azúcar	• calabacín y berenjena a la plancha • manzana o pera	• tortilla de jamón • quesito de queso	• Pizza casera • pedacitos de zanahoria	• Tortilla de patata • arambues

Durante este trimestre hemos estado trabajando los alimentos saludables. Los niños han analizado los componentes y propiedades de frutas, verduras y frutos secos. Estos son los trabajos que han realizado:

ARÁNDANOS

→ Información nutricional: (100g)

Kcalorías	33	Fibra	1,9g
Grasas totales	0,6g	Carbohidratos	6,65g
Proteínas	0,625g	Colectoral	0mg
Agua	87,8g		

Propiedades y beneficios:

1. Ayuda a mejorar el tránsito intestinal porque contiene fibra.
2. Mejora la circulación sanguínea porque contiene hierro, potasio y calcio.
3. Antioxidante porque contiene antocianinas y carotenoides.
4. Vitamina C que es buena para la formación de colágeno, huesos y dientes y glóbulos rojos.
5. Los antioxidantes también ejercen una acción antiséptica y antibiética sobre los gérmenes causantes de las infecciones de orina.

Nota

Kcalorías 30 calorías

Carbohidratos 15 g

Proteínas 0,8 g

Fibra 1

Grasas 0,7 g

Minerales (mg)

Sodio 7mg

Calcio 17mg

Hierro 0,2mg

Fósforo 112mg

Potasio 117mg

Vitaminas

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Aleachaja

Composición	Cantidad (g)	Minerales	Cantidad (mg)
Kcalorías	4,4	Sodio	17
Carbohidratos	0	Calcio	17
Proteínas	2,3	Hierro	0
Fibra	2	Magnesio	0
Grasas	0	Fósforo	130
		Potasio	130

Propiedades:

- Su mejor época de consumo se produce de junio a septiembre a mayo.
- La planta aleachaja es una planta herbácea que en regiones áridas muy beneficiosa para la agricultura que no puede fallar en la dieta. De las tallos de la aleachaja se hacen unas hojas muy finamente segmentadas de color verde.

ALEX YORANOV

Achillanar

Composición	Cantidad (g)
Kcalorías	6,28
Carbohidratos	0
Proteínas	0
Fibra	10
Grasas	6,1

Composición

Cantidad (mg)

Sodio 0

Calcio 114

Hierro 1,2

Magnesio 163

Fósforo 0

Vitamina

Cantidad (mg)

Vitamina C 6,3

Vitamina B12

Vitamina B1

Vitamina B2

Propiedades:

- Las achillanar también son fuente de Vitamina B6, hierro y calcio, los contribuyen al metabolismo. La vitamina B6 es una vitamina energética esencial, los achillanar son fuente de minerales como el fósforo, magnesio, hierro, calcio y potasio.

ALEX YORANOV

1) Pistachos

composición
 100g
 Carbohidratos 10g
 Proteínas 25g
 Fibra 8g
 Grasas 51g

Vitamina
 B12 156g
 A
 E

2 mandarina
 composición
 100g
 Carbohidratos 14g
 Fibra 2g
 Proteínas 1g

Vitamina
 C 55 miligramos
 A 56 microgramos
 B6 0,7 miligramos

minerales
 magnesio 110g
 potasio 490g

Propiedades

- rico en proteínas
- alto contenido en magnesio
- contiene vitaminas E y fitoesteroles
- Es buena para la salud cardiovascular

minerales
 potasio 195mg
 magnesio 11mg
 calcio 76g

Propiedades

- vitamina para mejorar nuestro sistema inmunológico
- Perfecto para recuperarse después de un esfuerzo físico
- tiene propiedades antioxidantes
- protege al corazón
- controla el colesterol

ALEX TERRAZA

TOMATE

→ Información nutricional (100g)

Calorías 22 Fibra 1,4g
 Proteínas 1g Agua 94g
 Grasas totales 0,11g Calcio 11mg
 H. de carbono 3,5g Hierro 0,6mg

→ Propiedades y beneficios:

1. Protege la vista - por la vitamina A.
 2. Mejora la circulación sanguínea porque contiene hierro y vitamina K.
 3. Cuida la piel porque tiene muchos antioxidantes que luchan contra el envejecimiento.
 4. Evita el estreñimiento porque contiene fibra que cuida el tránsito intestinal.
 5. Es diurética porque contiene potasio y bajos niveles de sodio para evitar la retención de líquidos y eliminación de toxinas.
- Antioxidante. Rico en licopeno.

JUAN

AGUACATE

Información Nutricional

Composición	Cantidad (g)	Minerales	Cantidad (mg)
Calorías	160	Calcio	12
Carbohidratos	8,53	Cobre	0,19
Proteínas	2	Hierro	0,55
Fibra	6,7	Magnesio	29
Grasas	14,66	Manganeso	0,142
Agua	73,23	Fosforo	52
		Fibra	7
		Albúmina	485
Vitaminas	Cantidad (mg)	Selenio	0,4
Vitamina A	146	Sodio	7
Vitamina B1	0	Zinc	0,64
Vitamina B2	0		
Vitamina B3	0		
Vitamina B5	0		
Vitamina B6	0		
Vitamina C	10		
Vitamina E	2,07		
Vitamina K	2,1		

Propiedades

- Protege al corazón ya que las grasas que contiene en su mayor parte son insaturadas y ayudan a reducir el riesgo cardiovascular.
- Controla el colesterol gracias a su cantidad de fibra y grasas saludables que aporta.
- Ayuda a retrasar el envejecimiento y el aspecto de la piel porque muy rico en antioxidantes.

ANA

NUECES

Información Nutricional

Composición	Cantidad (g)	Minerales	Cantidad (mg)
Caloría	688	Calcio	98
Proteínas	14	Hierro	158
Grasas	59	Yodo	2,9
Hidratos de carbono	4	Magnesio	3,4
Fibra	5	Fósforo	3,4
Omega 3	3	Sodio	2
Omega 6	6	Potasio	44,1
		Fibra	3,46
		Selenio	4,9
		Calcio	16
Vitaminas	Cantidad (mg)		
Vitamina A	20		
Vitamina C	1,3		
Vitamina D	0		
Vitamina E	0,7		
Vitamina K	2,7		
Vitamina B1	0,5		
Vitamina B2	0		

Propiedades

- Rico en Omega 3 que mejoran la capacidad neuronal del organismo y con ello brinda protección para el cerebro.
- Antiinflamatorio natural por lo que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.
- Mejora la circulación sanguínea y el sistema nervioso gracias a sus Vitaminas B y los Omega 3 y 6.
- Ayuda a prevenir alergias por su contenido en minerales.

ANA

COLIFLOR



COMPOSICION

Fibra

PROPIEDADES

Bajo contenido en hidratos de carbono

Proteínas y grasas

Fuente de fibra

Vitaminas y agua

MINERALES

Hierro
Magnesio
Calcio
Potasio
Fósforo

VITAMINAS

Vitamina A
Vitamina K
Vitamina B

ANAS

NARANJA



COMPOSICION

Hidratos de carbono

ácidos orgánicos

Enzimas y lípidos

MINERALES

Ácido fólico
Fósforo
Cobre
Potasio
Magnesio

PROPIEDADES

Refuerza el sistema inmunológico

favorece la cicatrización

De vitamina C hace que absorbamos mejor el hierro.

VITAMINAS

Vitamina C
Vitamina A
Vitamina B1
Vitamina B2
Vitamina B12

ANAS

FRESAS

TABLA NUTRICIONAL DE LA FRESA		PROPIEDADES
Calorías	32,24 Kcal	Buena absorción por el sistema (
Grasa	0,40g	tiene efecto antioxidante
Carbónhidrato	0,11g	
Sodio	1,40 mg	Refuerza la salud
Carbónhidrato	5,51g	
Fibra	1,68g	Aumenta las defensas
Proteína	5,50g	
Magnesio	0,32 mg	Es antiinflamatorio
Vitamina A	2,0g	
Vitamina B12	0,0g	Es depurativa y diurética
Hierro	0,46 mg	Regula el tránsito intestinal
Vitamina C	54,9 mg	
Calcio	2,49 mg	
Vitamina B3	0,77 mg	

CALABAZA

TABLA NUTRICIONAL CALABAZA		PROPIEDADES
Calorías	28 kcal	Preparada
Grasa	0,13g	Refuerza muchos órganos
Proteína	0,12g	Antioxidante
Hidratos	4,99g	Cuida el sistema cardiovascular
Fibra	7,16g	Buena para el aparato digestivo
Calcio	77 mg	
Hierro	0,00 mg	Refuerza muchos tejidos
Vitamina B2	0,07 mg	Cuida la visión
Vitamina B6	0,41 mg	Cuida el aparato urinario
Vitamina B12	mg	
agua	92 g	
Proteína	304 mg	

MARIA

Kiwi y Espinaca

Nutrientes		
Agua (g)	83	VBN
Energía (kcal)	64	3,1
Proteínas (g)	1,14	2,3
AGS	0,024	0,1
AGM	0,047	
H. de Carbono (g)	2,47 2,87	5,6
Azúcar total (g)	9,0	10
Fibra (g)	3,0	
VITAMINA		
Vitamina B1	0,027	2,6
Vitamina B6	0,063	4,5
Niacina	0,344	2,1
Proteico	0,183	3,1

MARIA

YMY

Cacahuete

componen cantidad (gr)

KCALORIAS: 962

Carbohidratos 76g
Proteinas 26g
Fibra 6g
Grasa 7g

Mineral / cantidad (gr)

radia 18g
Calcio 92g
Hierro 4,8 (gr) mg
Magnesio 168 mg
Zinc 336 mg
Fosforo 332 mg

Vitaminas

vitamina C 10 mg
vitamina B1 0,6 mg
vitamina B3 22,4 mg
vitamina B9 0,8 mg
vitamina B6 0,3 mg

CEREZAS PABLO

Tipos: el guindo y el Duke.

Variedades: pecta, Celeste, Premulat, Prune
Giant.

Energia kcal 25040,0.
Proteinas (g) 100,8.

Grasa total (g) 20,302

PROPIEDADES: Tiene un alto contenido en
potasio, fibra, vitamina A, vitaminas B1, B3,
B6, vitamina C, vitamina D y E, acido folico,
betacaroteno o pro vitamina A, ademas de
antocianinas y acido elagico, unos antioxidan-
tes de alta calidad.

CALABACIN PABLO

TIPOS: Tipo tuberoso y tipo redondo

VARIETADES: Simbra, Victoria, Grosnos, Rayos, Pulser, entre otros.

Valores energéticos: 69,14 J / 16,5 kcal.

Grasas: 0,26g de las cuales saturadas: 0,01g

Hidratos de carbono: 1,8g de los cuales azúcares: 1,79g

Proteínas: 1,22g

Sal: 0,017g

PROPIEDADES: Cuenta con vitamina A, B, E y C. Gran fuente de antioxidantes. Es diurético.

El 95% del calabacín es agua. Tiene menos calorías que la calabaza.

Cuenta con pectina, celulosa, omega 3, caroteno.

CIRUELA

Información nutricional

Ciruela

Unidad de medida: 100g

Cantidad por 100 gramos

Energía 46

Grasas totales 0,3 g

Ácidos grasos saturados 0 g

Colessterol 0 mg

Sodio 0 mg

Potasio 181 mg

Hidratos de carbono 11 g

Fibra alimentaria 1,4 g

Almidón 0 g

Proteínas 0,7 g

Vitamina C 5,5 mg Calcio 4 mg

Hierro 0,2 mg Vitamina D1 0 µg

Vitamina B6 0 mg Vitamina B12 0 µg

Magnesio 7 mg

propiedades

- Contienen vitaminas A, C, B1, B2, B3, K, y minerales como el fósforo, hierro, sodio, magnesio, calcio, cobre, boro o zinc.
- Combaten la anemia gracias a su contenido en hierro y en vitamina C, que facilita la absorción de este mineral.
- Son ricas en fibra y por tanto gran cantidad de agua.

propiedades antiinflam

CEBOLLA



Composición	Cantidad (gr)	Minerales (cantidad (mg))
Calorías	46	Sodio 4
Carbohidratos	6,5	Calcio 17
Proteínas	1,4	Potasio 124
Grasas	2%	Fósforo 22
Vitamina		Hierro 0,24
Vitamina C		Magnesio 9
Vitamina B1		
Vitamina B2		

PROPIEDADES

- Es una hortaliza verde saludable.
- Es diurética.
- Es un alimento probiótico.
- Contribuye a la salud digestiva.
- Es antioxidante.



Salsa.



PLÁTANO.

SOFIA

Composición	Cantidad (g)	Mineral	Cantidad (mg)
Kalorias	89	Sodio	365
Hidratación de carbono	2'80	Calcio	8
Proteínas	1'20	Potasio	390
Grasas	0'27	Fósforo	25
Fibra	3'4	Hierro	0'6
		Magnesio	38

Vitaminas	Cantidad (mg)
Vitamina A	15
Vitamina B6	0'51
Vitamina E	0'2
Vitamina C	10
Vitamina B1	0'06
Vitamina B2	0'07
Vitamina B9	2'2

PROPIEDADES.

- Ayuda a regular la hipertensión arterial.
- Es una fuente de energía.
- Combate el estreñimiento.
- Calma la acidez del estómago.
- Combate los artroses y la gota.
- Evita la retención de líquidos.



Artidos de plátano.

MELOCOTÓN

Información nutricional (100 gr)

Kalorias	100 gr
minerales	cantidad (mg)
Calcio	44
potasio	190
fósforo	20
Hierro	-
magnesio	9

Vitaminas cantidad (mg)

Vitamina A	-
Vitamina B1	-
Vitamina B2	-
Vitamina C	6'6
agua	88

Propiedades.

- Rico en fibra y agua y tiene un alto contenido en carotenos, Vitaminas A, B1, B2, B6, C y E.

AVACADO

Composición	Cantidad (gr)	Mineral	Cantidad
Kalorias	537	Sodio	14
carbohidrato	30,5	Calcio	31
Proteínas	17,5	Hierro	2,5
Enzima	2,4	Magnesio	0
grasas	42,2	Fósforo	373
		potasio	552

Vitaminas cantidad (mg)

Vitamina A	0,01
Vitamina B1	0,03
Vitamina B2	0,26
Vitamina B3	6,48
Vitamina B12	0

Propiedades.


Es el fruto seco que menos grasas saturadas contiene, pero el que más grasas saludables posee. Es un alimento altamente nutritivo.

Educación Infantil









PIMIENTOS

PROPIEDADES

Ayuda a ir al baño  (fibra)
Nos da energía gracias a la vitamina C
Vitamina A
Anti oxidante
Potasio
Calcio
Magnesio

SON BUENOS PARA

Fibra  (fibra)
  (la visión)
 (el corazón), riñones, pliegues
 (huesos)
 (dientes)

NOMBRES: MIGUEL Y MARTIN



MANZANA

PROPIEDADES



SON BUENAS PARA

Propiedades de la manzana
- Mejora la digestión
- Cambia el organismo
- Reduce la hipertensión
- Reduce el colesterol
- Protege al corazón
- Antioxidante
- Limpia, evita el estreñimiento

son buenas para

Como manzana: 100g, 52 kcal
de forma regular ayuda a reducir el colesterol

Información nutricional

Fibra: 2,4g (100g)
Vitamina C: 8,5mg (100g)
Potasio: 107mg (100g)
Calcio: 6mg (100g)

NOMBRE: NEREA



MORAS

PROPIEDADES

- Calorías: 39 kcal
- Grasas totales: 0,2 g
- Colesterol: 0 mg
- Fibra: 6,6 g
- Potasio: 160 mg
- Hidratos de carbono: 5,1 g
- Vitamina C: 15 mg

SON BUENAS PARA

- Mejoran la salud cardiovascular
- Reducen el riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares
- Estimulan la digestión
- Fortalecen el sistema inmunológico
- Previenen el envejecimiento prematuro
- Pueden prevenir el cáncer
- Protegen la visión
- Ayudan a regular el pH de la sangre

NOMBRE: DANIELA

Hemos comenzado el tercer trimestre trabajando alimentos poco saludables. Hemos analizado sus ingredientes, la información nutricional y los efectos secundarios que producen en nuestro organismo. Estos son los trabajos que por grupos han realizado los alumnos:

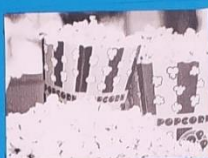
- PALOMITAS DE MAIZ

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Alimento B1, B3, B6

- Almidón
- Proteína
- Grasa
- Almidón
- Proteína
- Grasa

Alimento que ayuda a mejorar la función pulmonar, niveles de azúcar y grasas.



BENEFICIOS

- El maíz aporta fibra dietética que ayuda a mejorar la digestión y a reducir el colesterol.
- El maíz aporta proteínas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.
- El maíz aporta vitaminas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.
- El maíz aporta vitaminas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.

INCONVENIENTES

- El maíz aporta fibra dietética que ayuda a mejorar la digestión y a reducir el colesterol.
- El maíz aporta proteínas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.
- El maíz aporta vitaminas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.
- El maíz aporta vitaminas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.

RISKETOS

PROS

El maíz aporta fibra dietética que ayuda a mejorar la digestión y a reducir el colesterol.

El maíz aporta proteínas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.


El maíz aporta vitaminas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.

CONTRAS

El maíz aporta fibra dietética que ayuda a mejorar la digestión y a reducir el colesterol.

El maíz aporta proteínas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.


El maíz aporta vitaminas que ayudan a eliminar los radicales libres, reduciendo los riesgos de cáncer y el Alzheimer.



LOS RISKETOS NO TE APORTAN NADA ¿POR QUÉ LOS COMES?

TOXICO

PETIT-SUISSE



INGREDFANTES


Solubles	No Solubles
- Leche	- Azúcar
- Crema pasteurizada	- Almidón modificado de trigo
- Sabores de frutas	- Cocosinos (cristalizados)
- Vitamina B12	
- Biotina	
- Vitamina D	

El petit-suisse tiene 3 ingredientes de alta toxicidad. El azúcar puede provocar hiperactividad, los caramelos cancer. De los ingredientes no perjudiciales, 3 son artificiales. La leche semi-desnatada pierde mucha cantidad de proteínas.

Información nutricional
Destaca: alto contenido en hidratos de carbono y azúcar, aportando poca grasa y algunas proteínas.

Conclusión
El petit-suisse es un alimento que no conviene tomar a diario. Tiene varios componentes tóxicos y el aporte nutricional es bajo. Las proteínas pueden obtenerse de otros alimentos: carne, pescado, huevos, lactosueros.

BIFRUTAS TROPICAL



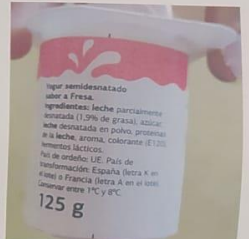
Bebida refrescante mixta de leche y zumo de frutas, con azúcar y edulcorante y con vitaminas C, E y A. Ingredientes: agua, leche desnatada (10%), zumos de frutas a partir de concentrados (7%) (piña y mango), azúcar, estabilizante (pectina), aroma, acidulante (ácido cítrico), vitaminas C, E y A, edulcorante (sucralosa) y colorante (E-160a).
Alergenos en negrita.

EDULCORANTE: SUCRALOSA

Efectos secundarios:
En dosis grandes puede provocar la destrucción del sistema inmunitario afectando sobre todo al hígado y los riñones. Recientemente en ensayos con ratones se ha demostrado que su consumo en dosis grandes a largo plazo puede producir daños severos en el ADN.

Nivel de toxicidad:
ALTA

YOGUR DE FRESA



Yogur semi-desnatado sabor a fresa.
Ingredientes: leche parcialmente desnatada (1,9% de grasa), azúcar, leche desnatada en polvo, proteínas de la leche, aroma, colorante (E-120), fermentos lácticos.
País de origen: UE. País de transformación: España (letra A en Italia o Francia (letra A en el caso de consumo entre 1°C y 4°C).
125 g

COLORANTE E-120

Efectos secundarios:
Se recomienda únicamente el colorante 100% natural en mezclas por tener poco riesgo de toxicidad. En cambio el sintético o el combinado con otras sustancias químicas, que es el más usado comercialmente, puede resultar peligroso, en especial para los niños si se mezcla con analgésicos. En dosis grandes puede provocar hiperactividad, asma, eczemas, shock anafiláctico e insomnio. En experimentos con ratones, disminuye su crecimiento y en conejos aumenta el tamaño del bazo. Además de momento no hay estudios sobre los efectos de su consumo a largo plazo en personas, pero algunas Asociaciones de Cáncer indican que podría ser cancerígeno y mutagénico.

Nivel de toxicidad:
ALTA