

## Notas clave

- Los métodos de preparación más saludables son asado, guisado, a la plancha y horneado.
- La presentación del plato y sus colores son muy importantes
- El consumo diario de harinas refinadas es perjudicial para la salud, es mejor sustituir estos alimentos por versión integral
- Aproveche las épocas de cosecha de las hortalizas y frutas para comprar y conservar las mismas a buen precio
- Realizar actividad física al aire libre contribuye a mantener un estado nutricional saludable
- El crecimiento que presentan los niños y adolescentes es un proceso que demanda mayor producción de tejido por lo que los requerimientos de vitaminas y minerales son elevados, debemos apoyar el consumo de frutas y hortalizas
- La azúcar refinada no es un alimento indispensable evite el consumo.
- Recuerde siempre combinar una proteína con un carbohidrato y la grasa ya estará incluida para un menú balanceado
- La cantidad de sal yodada que agregué a los alimentos debe ser moderada
- Respete el horario de las comidas principales hágalo un hábito
- Disfrute de su comida junto a sus familiares y seres queridos.
- Tenga presente el consumo de agua es importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo



## Plan de alimentación para cuatro semanas

Semana 1		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<b>Desayuno</b> 7:00 a 8:00 am	Crema de arroz *bollito de mazorca con queso *jugo de lechosa	*pasteles de carne con arroz *guasacaca *Masato	Pizca andina *arepa de maíz con atún *jugo de guayaba	Caldo de papa *maduro horneado con queso *jugo de guanábana	Consomé de verduras *empanada de pollo *jugo de mora	Atol de maicena *arepa de trigo con queso *crema de leche *jugo de melón
<b>Merienda</b>	Naranja	Gelatina	Cambur	Torta de auyama	Lechosa en cuadros	Piña en rueda	Mandarina	
<b>Almuerzo</b> 12:00m a 1:00pm	Crema de brócoli/acelgas *croqueta de carne molida *arroz con calabacín *Ensalada de pepino y tomate *jugo de naranja	Hervido criollo *Costilla de res *guineo *calabacín gratinado *jugo de mango	Sopa de arvejas con trozos de carne *pasta corta *Ensalada de Repollo con piña *jugo de lechosa	Crema de auyama *arroz chino con tortilla *brócoli salteado *jugo de patilla	Consomé de lagarto *Croquetas de lagarto *papa cocida *Ensalada de Repollo y zanahoria *jugo de tamarindo	Crema de apio *pescado al ajillo *arroz *Ensalada de Tomate, zanahoria y pepino *Papelón	Sopa de verduras *mojito de pescado *yuca frita *Ensalada de cebolla y tomate Limonada	
<b>Cena</b> 6:00 a 7:00 pm	*pan español con huevo *jugo de badea	Tortica de arroz *queso rayado *jugo de limón	Fororo *arepita de calabacín rellena de perico *jugo de mora	Avena con leche *bollitos criollos con queso *jugo de melón	Maicena con leche *arepitas de auyama con huevo *jugo de piña	*perro caliente con zanahoria y repollo *jugo de parchita	*cachapa con queso *jugo de lechosa	

Semana 2		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<b>Desayuno</b> 7:00 a 8:00 am	Caldo de galleta *tortica de yuca con huevo *Jugo de fresa	Pizca andina *arepa de maíz pilado con jamón *jugo de guanábana	Caldo de papa *tortica de guineo con quesón *suero de leche *jugo de mango	Chupe peruano *empanada horneada de queso *jugo de mora	Consomé de pollo *bollos pelones de carne molida *jugo de mango	Avena con leche *tortilla española *crema de leche *jugo de lechosa
<b>merienda</b>	Torta de cambur	Mango	Durazno	Melón en cuadros	Galleta de avena	Delicada de piña	Pudin de chocolate	
<b>Almuerzo</b> 12:00m a 1:00pm	Sopa de tostones *Tortilla de vegetales *Arroz *tajadas *jugo de mango	Sopa de caraotas *enrollado de carne con espinaca *Ensalada de Lechuga, tomate y cebolla *Jugo de tamarindo	Crema de verdura *Arvejas guisadas *arroz c/ cebollín *Ensalada de Cebolla y tomate *papelón	Hervido criollo *Pastel papa, vainitas, zanahoria *Guineo *jugo de guayaba	Consomé de res *hallaca *Ensalada depapa y zanahoria *Limonada	Crema de coliflor *bistec asado *yuca cocida *picadillo de aguacate, cebolla y tomate *jugo de mora	Hervido de costilla *arroz chino con carne y pollo *chop suey *jugo de tamarindo	
<b>Cena</b> 7:00pm	Hamburguesa de carne *Ensalada de Lechuga, tomate y cebolla *jugo de	Maicena con leche *Paledonia con queso *infusión de manzanilla c/ leche	Crema de arroz *canoas de calabacín con carne molida *iimonada	*Sándwich de jamón y queso *tomate y lechuga *jugo de fresa	Avena c/leche *panquecas con jamón *jugo de melón	Tortilla de tacos mexicanos *carne molida y picadillo *jugo de	Arepa integral con huevo y calabacín *jugo de lechosa	

Es importante que en al menos un tiempo de comida se consuma proteína animal (p. ej. pollo, res, cerdo, etc.

Semana 3		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<b>Desayuno</b> 7:00 a 8:00am	Sopa de pastina *arepitas de batata * queso llanero *jugo de patilla	Consomé de verduras *papas rellenas *picadillo de cebolla y tomate *limonada	Consomé de pollo *tequeños de queso *lechosa picada *Refresco de avena	*arepitas de plátano verde *huevo *melón en cuadros *agua miel	Caldo de papa *arepa de harina de maíz *mermelada *jugo de mango	*tajadas con queso *rueda de piña *jugo de guanábana
<b>Merienda</b>	yogurt	Delicada de mango	Tizana	Fresas	Delicada de parchita	Arroz con leche	Helado de guanábana	
<b>Almuerzo</b> 12:00m a 1:00pm	Consomé de lagarto *pasticho de carne molida con berenjena *jugo de lechosa	Sopa de arveja *asado negro *yuca *Ensaladade Tomate, vainitas y zanahoria *jugo tamarindo	Crema de maíz *Rollo de carne molida *tostones *ensalada de lechuga, tomate y cebolla *papelón	Crema de ajoporro *Pasta corta con salsa boloñesa *Ensaladade Pepino y tomate *jugo de lechosa	Caraota guisada *Carne mechada/huevo *arroz *Ensalada de Repollo blanco, repollo morado y zanahoria *limonada	Sopa de garbanzo *Nuggets de carne molida *puré de papa *zanahoria y calabacín salteado *jugo de piña	Hervido criollo *estofado de carne *guineo *Berenjena asada *jugo de tamarindo	
<b>Cena</b> 6:00 a 7:00 pm	Croqueta de lentejas *papitas amarillas sofritas *jugo de mora	Patacones *carne mechada *picadillo de cebolla, tomate, cilantro	Tortilla con sardina *plátano verde *compota de guayaba *jugo de mango	Atol de maicena *pasticho de berenjena y carne molida *limonada	Avena con leche *Tortitas de arroz *queso *jugo de guanábana	Consomé de pollo *maduro con queso *jugo de fresa	Empanadas dominó (queso con caraotas) *fresco de avena	

Semana 4		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		<b>Desayuno</b> 7:00 a 8:00 am	Avena con leche *Homelet con pimentón y cebollín *arepa asada *lechosa picada *jugo de naranja	Crema de arroz *Croqueta de auyama *queso *suero de leche *jugo de piña	Caldo de papa *burritos de huevo con espinaca *crema de leche *jugo de melón	Lactovisoy *arepa de yuca con queso *cambur *jugo de limón	*Arepa c/ ajonjolí *huevos de codorniz *mandarina *jugo de lechosa	Consomé de verduras *pastelito de arroz con carne *guasacaca *agua de avena
<b>Merienda</b>	Torta de pan	Lechosa picada	Galletas de avena	Chicha andina	patilla	Helado de fresa natural	Cereal c/ leche	
<b>Almuerzo</b> 12:00m a 1:00 pm	Crema de espinaca *Arvejas con costilla *arroz con ají dulce *calabacín gratinado *jugo de guayaba	*Minestrón de caraota *Bistec de carne de res *yuca *aguacate *jugo de mora	Consomé de res *Pasta corta con carne y vegetales *pan de banquete *jugo de patilla	Crema de jojoto *Pasticho de calabacín/carne molida *durazno *jugo de mora	Crema de acelga *huevo frito *frijoles rojos *arroz *ensalada cruda *jugo de tamarindo	Crema de brócoli *pollo horneado *arroz con zanahoria *Ensalada mixta *jugo de guayaba	*Parrilla mixta carne y pollo *yuca *Ensalada de repollo, zanahoria y cebolla *papelón	
<b>Cena</b> 6:00 a 7:00 pm	Sopa de calabacín *guineo cocido *atún con vegetales *Jugo de	Pizza de queso y pollo con base de yuca *lechosa picada *jugo de	Atol de Maizena *maduro cocido *queso	*papa con atún *cebolla, tomate, limón *jugo de lechosa	*crema de arroz *Hojaldre de queso con espinaca *jugo de	Consomé de pollo *tortilla con carne molida *jugo de naranja	Avena con leche *pan Queso *jugo de	