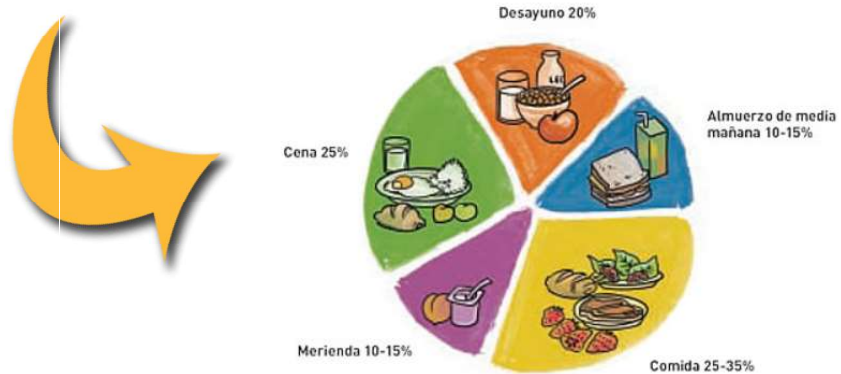


RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Es muy importante realizar una buena distribución del aporte calórico y de nutrientes a lo largo del día.



- Desayuna un lácteo, una ración de fruta y una de cereal para empezar bien el día
- Reduce la ingesta de azúcar, ya tomas azúcar en los alimentos
- Evita comer entre horas
- Evita cenas abundantes, te ayudará a dormir mejor
- Muévete, haz deporte, juega al aire libre, corre, salta...
- Bebe agua en lugar de refrescos
- Come pescado, carne, huevos, fruta y verdura de temporada, pan... Evita figuritas de pescado, croquetas, San Jacobos, nuggets...

SI CON AUSOLAN HAS COMIDO ESTO...	EN CASA CENA ESTO...
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta