



En LaS cOLoniAS cONViviMOS,

noS diverTIMOS y HaceMOS

SALUD !!!!

¿Quieres saber cómo preparar un menú en el tiempo de ocio?

En las comidas y menús que se sirven en las colonias, acampadas y campus, es importante que se sigan las recomendaciones de una **alimentación saludable**.

A continuación se ofrecen una recopilación de sugerencias que conviene que los **comedores** de las acampadas y colonias tengan presentes en **la elaboración de los menús**.



Haz 5 Comidas al Día!



- Empieza el día con una **merienda equilibrada**:
lácteos + pan/cereales/galletas + zumo/fruta natural.
- A **media mañana y a media tarde** se recomienda:
bocadillo y/o fruta
- Para almorzar y cenar, escoger menús que se adapten a **los alimentos de temporada**. Se aconsejan las **preparaciones frías en primavera y verano**. En **otoño e invierno** son más apetitosos los **platos calientes**.

Ejemplo de menú semanal de primavera/verano

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Almuerzo	<p>Macarrones con salsa de tomate, cebolla, zanahoria, pimiento rojo y atún</p> <p>Ensalada verde</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lentejas con arroz, verduras y pollo a la plancha</p> <p>Coca casera</p>	<p>Carne magra de cerdo al horno con arroz salteado con champiñones zanahoria y guisantes</p> <p>Fruta</p>	<p>Garbanzos aliñados</p> <p>Revuelto de huevo con champiñones, berenjena, calabacín y jamón serrano</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de pasta con fiambre de pavo, manzana zanahoria y judías verdes.</p> <p>Macedonia de fruta</p>	<p>Salchichas y tallarines con salsa de tomate, cebolla, calabacín y champiñones sofreados</p> <p>Fruta</p>	<p>Paella mixta o ensalada de arroz con verduras y filete de pescado al horno</p> <p>Helado</p>
Cena	<p>Pan con aceite y tomate con jamón y queso, pimiento verde y aceitunas</p> <p>Lácteo</p>	<p>Sardinas plancha con patatas y "trepó"</p> <p>Fruta</p>	<p>Patata, judías hervidas y huevo cocido</p> <p>Ensalada verde</p> <p>Fruta</p>	<p>Filete de pescado con patata, cebolla y zanahoria al horno</p> <p>Helado</p>	<p>Pan con aceite y tomate con queso, caballa, pimiento verde y aceitunas</p> <p>Coca casera</p>	<p>Ensalada de patata con pollo, manzana, maíz y nueces</p> <p>Fruta</p>	<p>Tortilla con jamón, queso y tomate aliñado</p> <p>Ensalada verde</p> <p>Fruta</p>

* Los platos se pueden completar con una **ensalada verde y pan**

* Si no se dispone de **horno, cocinar el pescado o la carne a la plancha**



- No sirváis más de un **plato precocinado** a la semana.
- Id con cuidado con la **sal**.
- **El agua** debe ser la **bebida principal** y accesible en todo momento.
- En cada comida, proporcionad alguna **verdura** (alternando cruda/cocida) ya sea en forma de crema (gazpacho, vichyssoise de calabacín y queso...), **menestra o ensalada** (verde, “trempó”...).



Adecuad el tamaño de la ración a la edad y al grado de actividad física

ALIMENTOS	MEDIDAS CASERAS DE UNA RACIÓN	ALIMENTOS	MEDIDAS CASERAS DE UNA RACIÓN
ARROZ	1 plato (60-80 g)	LÁCTEOS	1 vaso, 2 unidades, 1 porción, 2-3 rodajas, 2 unidades.
PASTA	1 plato (60-80 g)	VERDURA	1 plato, 1 berenjena o 1 calabacín, 1 tomate (150 g neto), 1 plato judías verdes (150-200 g), 1 plato de acelgas, col o espinacas (250 g), 3 hojas de lechuga de guarnición (50 g).
PAN	3-4 rebanadas de barra, 1 panecillo, 1 rebanada grande de pan (60-80 g)	CARNE MAGRA	1 bistec, 1/4 pollo (100-125 g)
PATATAS	1 patata grande	PESCADO	1 bistec (125-150 g)
CEREALES DESAYUNO	3-4 cucharadas soperas	HUEVOS	1-2 huevos
FRUTA	1 manzana, 1 pera, 1 naranja, 2-3 albaricoques o higos, 12-15 cerezas o fresas, 3 rodajas de de piña natural	LEGUMBRES	1 plato (60-80g en crudo)

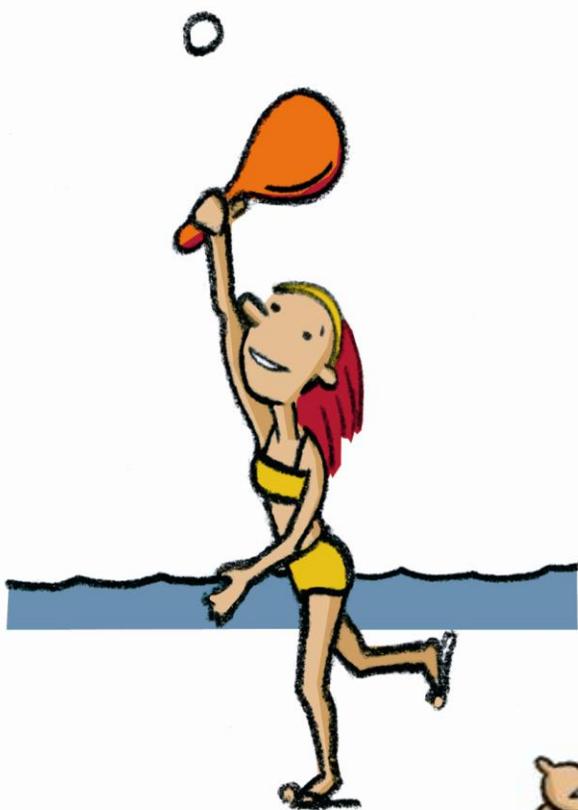


Tened cuidado con las **alergias alimentarias**



Evitad los peligros:

- En actividades al aire libre, utilizad un **protector solar** adecuado a vuestro tipo de piel, sombrilla y sombrero. **Bebed agua con frecuencia**. Evitad las horas de **máxima insolación** (entre las 11.00 y las 16.00 h.)
- Adoptad las **medidas de seguridad adecuadas** según el tipo de deporte o actividad (cascos, arneses, coderas, rodilleras...)



*Aprovechemos la
oportunidad para
compartir, participar,
aprender y crecer!*

