



Menú de un Día

28 de enero 2021

Por David Bravo

Desayuno

El desayuno es el primer grupo de comida de día, se toma antes de ir al colegio.

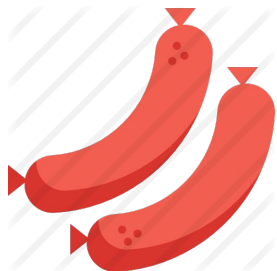


| Alimento | Cantidad | Energía y nutrientes | Aporte al organismo |
|---|-----------|--|--|
| Cereales integrales sin azúcar con frutos secos | 40 g | 152 kcal 2 g de grasa 28 g de carbohidratos → 10 g de azúcar 4 g de fibra 3 g de proteína | Nos da energía, vitaminas y fibra y nos ayuda ir al baño. Así no estamos dormidos en clase. |
| Zumo de frutas mediterráneas* | 50 ml | 16 kcal 4 g de carbohidratos/azúcar | Líquido y vitaminas |
| Plátano | 1 (100 g) | 122 kcal 1 de proteínas 32 g de grasas 15 g de azúcar/carbohidratos 2 g de fibra | Aporta las vitaminas B ₆ , C, ácido fólico y potasio. Nos da energía para correr. |
| Leche baja en grasa | 100 ml | 31 kcal 5 g de carbohidratos/azúcar 3 g de proteínas | Nos da calcio para los huesos y proteínas para los músculos. |

* Bajo en azúcar

Total: 321 kcal | 34 g grasa | carb 52 g | 34 g sugar | Fibra 6 g | Proteínas 7 g |

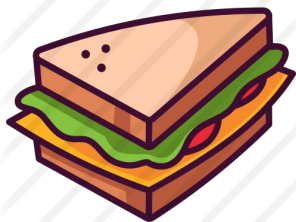
Comida



| Alimento | Cantidad | Energía y nutrientes | Aporte al organismo |
|---|----------------------------------|---|---|
| 1º plato: Menestra de verdura aceite | 150 g 10 ml | 96 kcal 5 g de proteínas 14 g de carbohidratos → 11 g de azúcar 1 g de grasa 6 g de fibra | Alta cantidad de fibra. Ayuda a que nuestro cuerpo esté limpio. También ayuda a los intestinos estén sanos. Aporta las vitaminas: complejo vitamina B, C, D, E y K |
| Agua sin gas | 200 ml | 0,1 de sodio Agua | Aporta hidratación y minerales para el cuerpo. |
| 2º plato: Salchicha de pollo pequeña Pepino Tomate Pan con aceite Patata cocida | 50 g ¼ 1 100 g 200 g | 574 kcal 23 g de proteínas 86 g de carbohidratos → 2 g de azúcar 16 g de grasa 14 g de fibra | Aporta las vitaminas B1 y B6. La salchicha aporta proteína y la patata hidratos de carbono, y vitamina C.. Además este plato nos da fibra, minerales y energía.. |
| Postre: Manzana 2 galleta Tostada | 80 g 10 g | 95 kcal 22 g de carbohidratos → 12 g de azúcar 1 g de proteínas 1 g de grasa 3 g de fibra | Este plato aporta muchas vitaminas: A, C, D, B1, B2 y B6. También aporta fibra que es bueno para el cuerpo. |

Total: 765 kcal | 18 g grasa | 122 carb g | 25 g sugar | Fibra 23 g | Proteínas 29 g |

Cena



| Alimento | Cantidad | Energía y nutrientes | Aporte al organismo |
|--|-----------|--|--|
| 1º Ensalada de garbanzos | 150 g | 113 kcal 2 g de grasa 20 g de carbohidratos 3 g de fibra 3 g de proteína | Nos da energía, vitaminas y fibra y nos ayuda ir al baño. Las legumbres aportan energía lenta. |
| Agua sin gas | 200 ml | 0,1 de sodio Agua | Líquido e hidratación para el cuerpo |
| 2º plato: Sandwich de queso con pan integral. | 100 g | 497 kcal 25 g de grasas 3 g de fibra 58 g de carbohidratos 10 de proteínas | Aporta fibra, energía en forma de grasa y carbohidratos y proteínas (queso y pan). Además hay calcio |
| Postre: Mandarina trozo de chocolate negro | 80 g 1 | 31 kcal 5 g de carbohidratos/azúcar 3 g de proteínas | Aporta vitamina C que va bien para protegernos de las infecciones, y energía. |

Total: 641 kcal | 32 g grasa | 83 carb g | 5 g sugar | Fibra 6 g | Proteínas 16 g |

Resumen del día

| | Energía | Carb (azúcar) | Grasa | Proteína | Fibra | Raciones fruta y verdura |
|------------------|-----------|-----------------------|---------|----------|--------|--------------------------|
| Menú: | 1727 kcal | 257 g (64 g) | 84 g | 52 g | 35 g | Fruta: 3,5 Verdura: 3 |
| Recomendaciones* | 1850 kcal | 200-300 g (< 46 g) | 50-70 g | 30-50 g | > 30 g | 5 o más |

Desayuno Total: 321 kcal | 34 g grasa | 52 g carb | 34 g sugar | Fibra 6 g | Proteínas 7 g |

Comida Total: 765 kcal | 18 g grasa | 122 carb g | 25 g sugar | Fibra 23 g | Proteínas 29 g |

Cena Total: 641 kcal | 32 g grasa | 83 carb g | 5 g sugar | Fibra 6 g | Proteínas 16 g |

* Fuente: USDA 2020 edad para niños de 9-13 años con actividad moderada

[DRI Calculator Results \(usda.gov\)](https://www.usda.gov/dri-calculator-results)