



Noviembre nos trae verduras y hortalizas de temporada deliciosas, tales como la remolacha, la alcachofa o la borraja. ¿Sabías que no se recomienda ofrecer esta última hasta cumplir los 3 años? Debido a su contenido en nitratos, los cuales se convierten en nitritos a través de procesos fisiológicos, pudiendo competir con el oxígeno para unirse a la hemoglobina y ocasionar metahemoglobinemia. Trastorno descrito en bebés expuestos a altas concentraciones de nitratos en los alimentos y conocido como síndrome del bebé azul. Por este mismo motivo, no se recomienda ofrecer espinacas y acelgas a bebés menores de un año, o en cualquier caso no superar la ración de 35g diarios. Entre 1 y 3 años, no ofrecer más de 45g al día, cuidando además de no ofrecerlas si nuestros hijos padecen enfermedad gastrointestinal.

Se recomienda comer frutas y verduras de temporada porque están en su momento óptimo de beneficios para nuestra salud y para promover una agricultura más sostenible.

Noviembre

ALIMENTOS DEL MES





MENÚ COMIDAS NOVIEMBRE 2023				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
		FIESTA	Hummus con pan integral Ensalada de tomate	Pisto manchego con huevo y quinoa
DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
Crema de calabaza con huevo Pan integral	Ensalada de pepino Sopa de pollo y fideos	Gallito en salsa verde con Mazorca de maíz	Brócoli con patata y huevo duro	Champiñones salteados Lomo al horno y pan integral
DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
Crema de calabacín y espárragos Judías blancas cocidas	Huevo revuelto con espinacas Pan integral	Salmón y guisantes al vapor Lacitos con AOVE	Tallarines de calabacín Hamburguesas de lentejas, pan	Zanahoria rallada Pollo con verdura asada
DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
Couscous con berenjena y ciruela pasa Pavo a la plancha	Zanahoria hervida Merluza a la plancha y pan integral	Ensalada de tomate, aceitunas y queso con garbanzos	Ensalada de pepino Huevo duro y patata hervida	Tabulé de lentejas y quinoa Pepino rallado
DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	
Espárragos blancos Arroz con huevo y tomate	Crema de calabacín Pollo a la plancha y pan integral	Arroz tres delicias con pechuga de pavo	Guiso de patatas con pescado y judías verdes	

¿No sabes que darle de desayunar o merendar? Los desayunos, medias mañanas y meriendas deben estar constituidos por alimentos en función de las apetencias individuales dentro de las siguientes opciones:

- Fruta fresca
- Pan integral
- Cereales integrales sin azúcar añadido
- Lácteo no azucarado
- Verduras y hortalizas
- Proteína saludable (huevo, queso, hummus...)
- Frutos secos



El comedor escolar contribuye de manera muy significativa en la alimentación de la población infantil, ya que el almuerzo debe ser la comida principal del día y ha de suponer un importante aporte de energía.

Planificación del menú: es una actividad de la que pueden participar nuestros hijos, despertando su interés por la comida. Además, les estaremos educando y dando ejemplo para que en el futuro escojan comer de una forma de variada y equilibrada. La planificación debe tener en cuenta los alimentos que deben tomarse de forma diaria y semanal. Lo ideal sería que diseñáramos un menú teniendo en cuenta la semana completa. En este caso, nos fijaremos en la comida y la cena, donde colocaremos los distintos alimentos a lo largo de la semana hasta completar las raciones recomendadas. Para ello, debemos restar las raciones incluidas en el menú del centro escolar del total de raciones semanales.

TOTAL DE RACIONES PARA MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO		
Alimentos	Recomendaciones	
Arroz*, cereales*, pasta* y patatas	2-3 raciones/día	
Pan*	≥ 2-4 raciones/día	
Frutas	≥ 2-3 raciones/día	≥ 5 al día
Verduras y hortalizas	2-3 raciones/día	
Lácteos	2-3 raciones/día	
Legumbres	4 o más raciones/semana	
Pescados	2-4 raciones/semana	
Carnes	3-4 raciones/semana (máximo 2 roja)	
Huevos	3-4 raciones/semana	



La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, a salvedad de las verduras y hortalizas, que se tratará de alternar frescas o cocinadas en cada una de las comidas principales.

En la siguiente tabla, se proponen alternativas de cena en función de los alimentos consumidos en la comida. Se debe recordar que la cena, al igual que la comida, debe contener verdura, proteína y alimentos ricos en hidratos de carbono.

TABLA PARA COMPLEMENTAR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN COMIDAS Y CENAS	
Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Arroz o pasta	Patata, batata, quinoa o pan integral
Patata o batata	Arroz, pasta, pan integrales o quinoa
Verduras u hortalizas cocidas o hervidas	Ensaladas y verduras u hortalizas frescas
Legumbres	Pescado
Carnes	Legumbre o huevo
Pescado	Legumbre o huevo
Huevo	Pescado o legumbre

De esta manera, si nuestro hijo ha comido cocido (garbanzos, patata, zanahoria y col hervida) podríamos darle de cenar una ensalada con tomate fresco, pescado a la plancha y un poco de pan integral.

En estas opciones proteicas (legumbre, carne, pescado y huevo) se ha tenido en cuenta que en España los niños comen más del doble de carne de lo recomendado, por lo que se ha retirado de las cenas. No obstante, si no se ha comido carne a medio día y si a lo largo de la semana no se alcanzan las 3-4 raciones recomendadas, podría incluirse en la cena sin problema alguno. Además, en las cenas, hay que tener en cuenta que la ración del alimento proteico debe ser más pequeña que si la consumiésemos en la comida y, además hay que intentar consumir alimentos fáciles de digerir para no alterar el sueño. Por ejemplo, tomar la legumbre en forma de hummus o hamburguesa elaborada en casa, una carne con poco contenido en grasa, huevo o pescado.



La cena debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad a la hora del sueño impida a los niños dormir bien.

Variedad de alimentos de cada grupo: debe existir variedad de alimentos dentro del mismo grupo. Por ejemplo, ofrecer distintos tipos de pescado a lo largo del mes o no repetir la misma verdura como plato principal en un plazo de 2 semanas.

Procesos de elaboración culinaria: debemos utilizar preferentemente métodos de cocción como el vapor, la cocción en agua, el horneado, la plancha o salteado. Por el contrario, se deben evitar procesos como la fritura, el empanado y el rebozado, así como el uso indiscriminado de grasas o de productos precocinados con alto contenido en sales, aditivos, azúcares o grasas saturadas.

Variedad de recetas: un mismo alimento puede ofrecerse de distintas maneras. Para que los pequeños despierten un mayor interés por las comidas, debemos evitar caer en la monotonía y promover que prueben diferentes preparaciones culinarias. Por ejemplo, se pueden incluir unos guisantes como plato único, con jamón, como parte de una ensalada fresca, en puré, o acompañando a un pescado.