

A TOPE COMIENDO BIEN

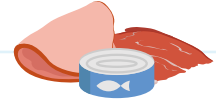
Cómo planificar las comidas de cada día

Un buen desayuno ayuda a empezar las mañanas con energía y a rendir mejor durante el día.

DESAYUNOS



y/o



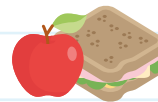
¡Combínalos de forma equilibrada!



Yogur + fruta
+ cereales
+ frutos secos



Fruta + pan
con tomate,
jamón y aceite
de oliva



Sándwich de
jamón y queso
+ vegetales
+ fruta



Wrap "al gusto"
+ vaso de leche

COMIDAS Y CENAS

Primeros siempre
con verduras



Cremas



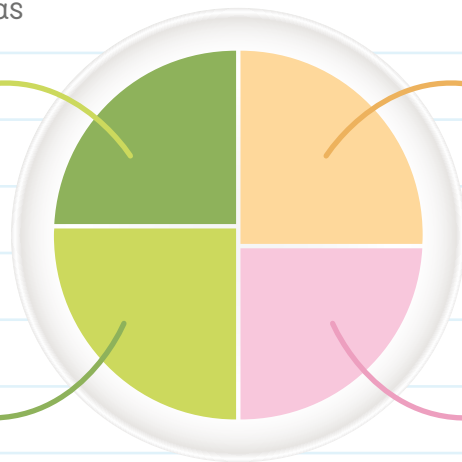
Gazpacho/
Salmorejo



Sopas



Ensaladas



Como guarnición o mezclados con
vegetales y alimentos con proteínas



Puré de
patatas



Patatas
asadas



Arroz
integral



Pasta
integral

Platos sencillos con proteínas



De postre yogur natural o fruta

★ Las comidas mejor en familia y sin distracciones.

★ Equilibrar la cena en función de la comida en el cole.

SNACKS Y MERIENDAS



+



+



+



Mejor siempre
natural y sin azúcar

Cortada es más fácil
de llevar y comer

Lomo, jamón cocido
o curado, queso...

Si puede
ser integral

Sin sal y
sin freír

★ Que ellos participen en la preparación de sus comidas y meriendas hará que coman con más ganas.



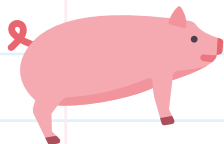
**INTER
PORC
SPAIN**



A TOPE COMIENDO BIEN

Cómo planificar las comidas de cada día

¿POR QUÉ INCLUIR LA CARNE DE CERDO DE CAPA BLANCA EN UNA DIETA EQUILIBRADA?



PROTEÍNAS



Necesarias para nuestros músculos



Necesarias para el buen desarrollo de los huesos

HIERRO



Participa en la correcta formación de glóbulos rojos



Importante para el transporte de oxígeno

ZINC



Necesarias para el buen mantenimiento de los huesos



Contribuye a la síntesis normal del ADN

FÓSFORO



Necesarias para el desarrollo de los huesos



Participa en el adecuado mantenimiento de los dientes

B₁₂



Tiene un rol en los procesos de división celular

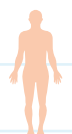


Participa en el buen funcionamiento del sistema inmunitario

B₂, B₃

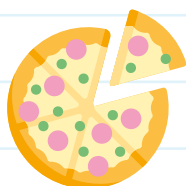


Contribuyen a reducir el cansancio y la fatiga



Participan en el buen funcionamiento del metabolismo

IDEAS DE PLATOS



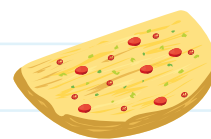
Pizza de jamón y vegetales



Albóndigas con verduras



Lomo de cerdo con pasta



Tortilla francesa con jamón



PORK LOVERS
SCHOOLS



www.interporc.com

INTERPORC es la Organización Interprofesional Agroalimentaria del Porcino de Capa Blanca, reconocida por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente en el año 2008. Es una organización de carácter privado, sin ánimo de lucro, de ámbito nacional y constituida por organizaciones de la producción, transformación y comercialización del sector porcino de capa blanca español.