

DESAYUNO

El desayuno admite una oferta variada de alimentos. Debe incluir:

- Un lácteo: leche, yogur, queso fresco, ...
- Un alimento rico en hidratos de carbono complejos: pan, cereales, tostadas, galletas, ...
- Una grasa de complemento: aceite de oliva, margarina, ...
- Fruta o zumo de fruta natural.

En ocasiones puede incluir alimentos proteicos (como una loncha de jamón, de pavo, ...)

MEDIA MAÑANA

Puede tomarse como complemento a los alimentos ingeridos en el desayuno. Se pueden tomar uno de los siguientes:

- Una pieza de fruta
- Un yogur
- Un hidrato de carbono más un alimento proteico (como un bocadillo de pan y queso)

MERIENDA

Se evitará que la merienda esté constituida por bollos, a chucherías. Es un buen momento para incluir alimentos nutritivos como lácteos, fruta, frutos secos, ...

Algunas ideas de meriendas saludables:

- Pan con chocolate y fruta
- Bocadillo de jamón, pavo o queso y una fruta
- Vaso de leche con cacao y bizcocho o galletas
- Yogur con cereales o frutos secos

CENA

Se elegirá en función de los alimentos que haya tomado a lo largo del día.

- Primer plato formado por verdura, puré o sopa.
- Segundo plato formado por un alimento proteico (carne, pescado o huevos). Según lo tomado en la comida, para no repetir el alimento.
- Guarnición de ensalada o verdura (dependerá del primer plato)
- Fruta, pan y agua.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de ir a dormir se puede tomar un complemento lácteo si no ha tomado todos los que debería al día.

La merienda-cena: puede ser aceptable si se realiza de forma ocasional y en ella se incluyan alimentos variados y con alto valor nutritivo.