QUE HACER CON TANTOS DULCES RECOGIDOS EN HALLOWEEN

La Organización Mundial de la Salud recomienda evitar la adición de azúcar a los alimentos y describe que en los niños y en los adultos lo ideal sería que no sobrepase del 5% de la ingesta calórica total que equivaldrían máximo 20 g o 4 cucharaditas en el día aproximadamente.

Es por esto que es importante controlar el consumo de dulces en nuestros hijos para evitar dolores de estómago, sobrepeso, hiperactividad y visitas al odontólogo que les puede dejar un mal sabor de boca.

Es aquí donde debemos enseñarles la importante de controlar y distribuir los dulces durante el día de Halloween.

Si tu hijo es hábil, durante esta noche podrá recoger una gran cantidad de dulces que deseará comer en cuanto pueda, por eso es importante que le ayudes a controlar ese impulso y le enseñes a distribuir el consumo de sus dulces durante las próximas semanas.

Para conseguir que tu hijo no consuma toda la bolsa de dulces que le dejó la noche de Halloween puedes tener en cuenta algunos de estos consejos.

- No le prohíbas comer dulces, habla con él para que entienda que es malo consumir esa cantidad de azúcar. De esta forma tu hijo podrá comprender la situación y se podrán evitar peleas por los dulces.
- Llévalo a escoger los dulces de su preferencia y donar o desechar los de menor gusto.
- Enseña a tu hijo a distribuir sus dulces, de esta forma él podrá disfrutar de un par de caramelos ocasionales, podrá cuidar de su salud y no perderá sus valiosas golosinas.
- Explícale los riesgos de consumir mucho azúcar; sin importar la edad, tu pequeño podrá entender las consecuencias de comer tantos dulces y aprenderá a moderar su consumo.
- Predica con el ejemplo, así tu hijo podrá tener un modelo a seguir y no tendrá confusiones entre tus palabras y tus acciones.
- Sé paciente con tu hijo, tal vez le cueste entender por qué no puede disponer de sus dulces, pero con amor, paciencia y honestidad podrá entrar en razón.
- Evita ofrecerle más bebidas azucaradas durante el día.

CICLO DE MENÚ REFRIGERIOS
COLEGIO PUREZA DE MARÍA

NOVIEMBRE 2018

VIGENCIA: 01/08/2017
VERSIÓN: 07
CÓDIGO: FDQP 02

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 CROISSANT CHOCOLISTO	2 PIZZA JUGO
	6 CORAZONES DE CHOCOLATE JUGO	7 EMPANADA JUGO	8 PERRO CALIENTE JUGO	9 GALLETAS CAPRI FRESAS CON CREMA
	13 SALCHIPAPAS JUGO	14 SANDWICH DE QUESO CHOCOLISTO	15 MANTECADA JUGO	16 CINAMON ROLL JUGO
19 GALLETAS CHIPS YOGURT	20 PASTEL DE POLLO JUGO	21 MUFFINS FRUTA JUGO	22 PALITO DE QUESO CHOCOLISTO	23 PONQUE RAMITO JUGO
26 GALLETAS OREO FRUTA JUGO	27 GELATINA FRUTA GALLETAS	28 CORAZONES DE CHOCOLATE JUGO	29 PALITO DE QUESO CHOCOLISTO	30 LOS REFRIGERIOS LLEVAN FRUTA COMO OPCIÓN Y CUANDO ES BEBIDA CALIENTE HAY COMO OPCIÓN JUGO

Menú sujeto a cambios por disponibilidad de materias primas.

Maritza Gómez
Nutricionista -Dietista

CICLO DE MENÚ ALMUERZO
COLEGIO PUREZA DE MARÍA

NOVIEMBRE 2018

VIGENCIA: 01/08/2017
VERSIÓN: 07
CÓDIGO: FDQP 02

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 SOPA CUCHUCO DE MAÍZ *GOULASH FLORENTINO PINCHOS DE POLLO ARROZ BLANCO *PURE DE PAPA VERDURA JUGO POSTRE	**2** FESTIVAL DE CREPS
	6 SOPA DE PLÁTANO ENSALADA DE ATÚN CARNE EN BISTEC ARROZ BLANCO PAPA PEREJIL VERDURA JUGO POSTRE	**7** BURRITOS SOPA DE LETRAS BURRITO DE CARNE BURRITO DE POLLO ARROZ AL CILANTRO FRIJOL REFRITO NACHOS GUACAMOLE PICO E GALLO JUGO - POSTRE	**8** PETO SOBREBARRIGA EN SALSA ALITAS AL HORNO ARROZ BLANCO PLÁTANO VERDURA JUGO POSTRE	**9** AJIACO ESPECIAL POLLO CRIOLLO JULIANAS DE RES MARINADAS ARROZ BLANCO AREPA MAZORCA ALCAPARRAS *CREMA DE LEHE ENS. DE AGUACATE JUGO POSTRE
	13 SOPA DE FIDEOS NUGETS CHORIZO CARNE ARROZ BLANCO PAPA CRIOLLA CASCABELES DE PLÁTANO Y MAIZ PIRA ENSALADA JUGO -POSTRE	**14** SOPA DE DURENA CERDO BBQ *CONTRAMUSLOS AJONJOLÍ ARROZ BLANCO *PURE DE PAPA VERDURA JUGO POSTRE	**15** FESTIVAL DE PASTAS	**16** SANCOCHITO POLLO BROASTER CARNE EN BISTEC ARROZ BLANCO PAPA SALADA FRIJOL ANTIOQUEÑO VERDURA JUGO POSTRE
19 SOPA DE ARROZ CONTRAMUSLOS TANDORI CERDO AGRIDULCE ARROZ BLANCO PAPA CRIOLLA VERDURA JUGO POSTRE	**20** SOPA DE CONCHITAS PECHUGA CON ESPECIAS CARNE ENCEBOLLADA ARROZ BLANCO TORREJAS DE MAZORCA VERDURA JUGO- POSTRE	**21** SOPA DE VERDURAS CARNE MOLIDA POLLO AL HORNO ARROZ BLANCO FRIJOL AREPA VERDURA JUGO POSTRE	**22** CUCHUCO DE TRIGO POSTA DE RES A LA PLANCHA PECHUGA EN FRICASSE ARROZ BLANCO PAPA SALADA VERDURA JUGO POSTRE	**23** SOPA DE AVENA MUSLITOS TERIYAKI ROLLO DE CARNE ARROZ BLANCO PLÁTANO VERDURA JUGO POSTRE
26 SOPA DE DURENA CARNE BISTEC POLLO AL HORNO ARROZ BLANCO PAPA SALADA LENTEJAS VERDURA JUGO POSTRE	**27** SOPA DE ARROZ SOBREBARRIGA EN SALSA ALAS DORADAS ARROZ BLANCO PLÁTANO VERDURA JUGO POSTRE	**28** SOPA MAZAMORRA CHIQUITA PECHUGA GRILLE CARNE EN SALSA ARROZ PAPA CHALECA VERDURA JUGO POSTRE	**29** SOPA SANCOCHITO *FILETE DE PESCADO *ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ BLANCO PAPA AL PEREJIL VERDURA JUGO POSTRE	**30** FESTIVAL DE ARROCES

- Menú sujeto a cambios por disponibilidad de materias primas.
- Los menús van acompañados de la barra de ensaladas
- Los productos con * pueden generar alergias

Maritza Gómez
Nutricionista -Dietista