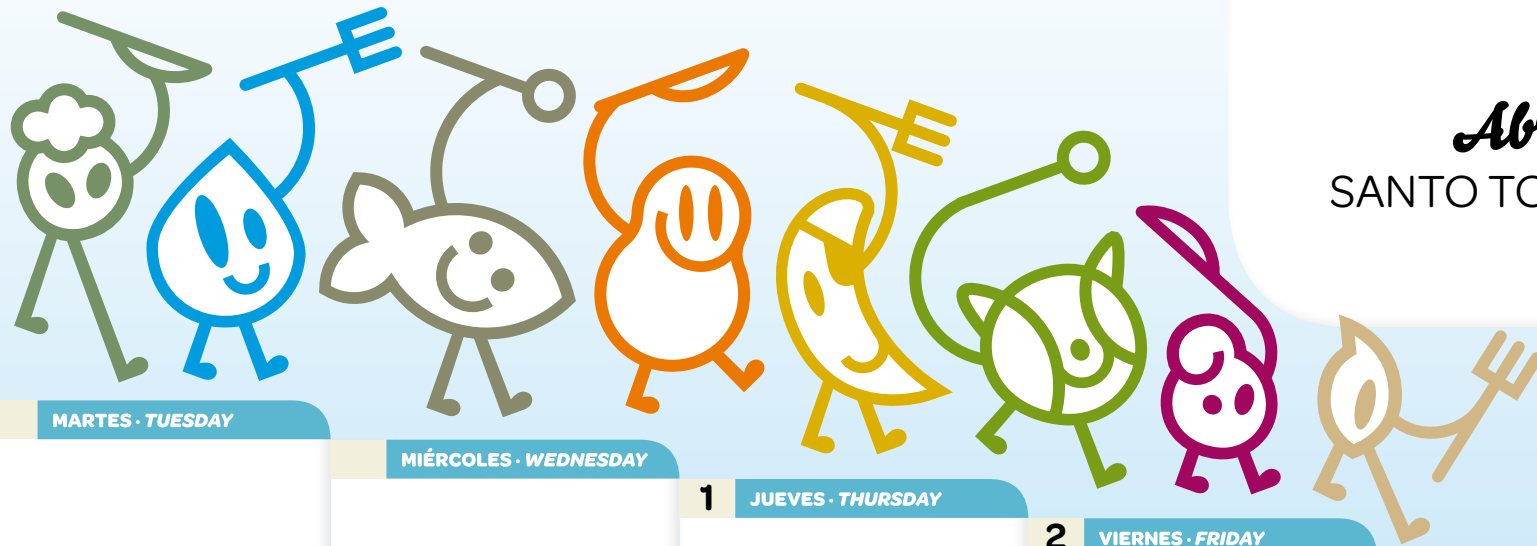


# COMEDOR Saludable

*Abril . April*  
SANTO TOMÁS DOMINICAS



LUNES · MONDAY		MARTES · TUESDAY		MIÉRCOLES · WEDNESDAY		1 JUEVES · THURSDAY		2 VIERNES · FRIDAY	
5 LUNES · MONDAY		6 MARTES · TUESDAY		7 MIÉRCOLES · WEDNESDAY		8 JUEVES · THURSDAY		9 VIERNES · FRIDAY	
<b>12 LUNES · MONDAY</b> ▶ Alubia verde • <i>Green beans</i> ▶ Estofado de ternera con patatas • <i>Beef stew with potatoes</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>13 MARTES · TUESDAY</b> ▶ Patatas con chorizo • <i>Potatoes with chorizo</i> ▶ Muslo de pollo asado con calabacín rebozado • <i>Roasted chicken drumstick with breaded courgette</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>14 MIÉRCOLES · WEDNESDAY</b> ▶ Macarrones con ratatouille • <i>Macaroni with ratatouille</i> ▶ Croquetas artesanas de bacalao con lechuga • <i>Homemade cod croquettes with lettuce</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>15 JUEVES · THURSDAY</b> ▶ Crema de calabaza • <i>Cream of pumpkin soup</i> ▶ Albóndigas caseras con salsa vegetal • <i>Homemade meatballs in a vegetable sauce</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>16 VIERNES · FRIDAY</b> ▶ Lentejas • <i>Lentils</i> ▶ Merluza a la mediterránea • <i>Mediterranean-style hake</i> ▶ Lácteo • <i>Dairy product</i>	
<b>19 LUNES · MONDAY</b> ▶ Arroz tres delicias • <i>Chinese fried rice</i> ▶ Filete de granadero con tomate fresco • <i>Fillet of grenadier with fresh tomato</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>20 MARTES · TUESDAY</b> ▶ Puré de guisantes • <i>Split pea soup</i> ▶ Estofado de pavo • <i>Turkey stew</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>21 MIÉRCOLES · WEDNESDAY</b> ▶ Alubias pintas • <i>Pinto beans</i> ▶ Pollo a la jardinera • <i>Chicken with vegetables</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>22 JUEVES · THURSDAY</b> ▶ Borraja con patata • <i>Borage with potatoes</i> ▶ Lomo a la riojana • <i>Pork loin in pepper and garlic sauce</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>23 VIERNES · FRIDAY</b> ▶ Macarrones con tomate natural • <i>Macaroni with tomato sauce</i> ▶ Caldereta de rape • <i>Monkfish stew</i> ▶ Lácteo • <i>Dairy product</i>	
<b>26 LUNES · MONDAY</b> ▶ Garbanzos • <i>Chickpeas</i> ▶ Filete de merluza empanado con limón • <i>Breaded hake fillet with lemon</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>27 MARTES · TUESDAY</b> ▶ Crema de calabacín • <i>Cream of courgette soup</i> ▶ Estofado de ternera con patatas • <i>Beef stew with potatoes</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>28 MIÉRCOLES · WEDNESDAY</b> ▶ Sopa de cocido • <i>Stew soup</i> ▶ Escalopín de pollo a la naranja • <i>Orange grilled chicken fillet</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>29 JUEVES · THURSDAY</b> ▶ Alubia verde • <i>Green beans</i> ▶ Tortilla de patata con ensalada de maíz • <i>Spanish omelette with corn salad</i> ▶ Fruta • <i>Fruit</i>		<b>30 VIERNES · FRIDAY</b> ▶ Arroz con pollo • <i>Chicken rice</i> ▶ Bacalao al horno con patata • <i>Baked cod with potato</i> ▶ Lácteo • <i>Dairy product</i>	

# COMEDOR Saludable

2021

www.comedorsaludable.com  
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...  
... and the rear of this sheet is very juicy ...

"Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015"  
"These menus may contain allergens. For further information: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015"

## Complementando el menú escolar de forma saludable

### BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. **Los alimentos ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

#### Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

#### Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogur natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos

#### Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks

## Complementing the school menu in a healthy way

### BASE YOUR DIET ON NATURAL FOODS, COMPLEMENTING THEM WITH GOOD PROCESSED FOODS AND AVOIDING THE ULTRA-PROCESSED ONES

We can separate foods into three categories: natural foods, good processed foods and ultra-processed foods. **Good processed foods** can often be included in our diets and are not associated with health risks, since they are natural raw materials that have been modified but to which no harmful ingredients have been added. There are more and more studies that point to ultra-processed foods as the main culprits of being overweight and most diseases in the short or long term. This is why we should avoid these foods in our diets. **Ultra-processed** foods are characterised by containing large amounts of refined flours, sugar (it may also appear as glucose, fructose, sucrose or dextrose), sweeteners, salt and refined oils (sunflower oil, palm oil, soya bean oil, corn oil, etc.). The media make us see ultra-processed foods as healthy or as foods that should be consumed often, but nothing could be further from the truth. In fact, 90% of our foods should be based on natural and good processed foods, and we should go beyond just looking at the calories that foods contain when selecting good options.

#### Examples of NATURAL FOODS

- Fresh vegetables and leafy greens
- Fresh fruits
- Salt-free nuts and seeds
- Tubers and roots
- Pulses
- Fish and seafood
- Eggs
- Meat
- Virgin oils
- Coffee, pure cacao and herbal teas
- Herbs and spices



#### Examples of GOOD PROCESSED FOODS

- Tinned food with no additives
- Frozen vegetables
- Natural yoghurt
- Cheese
- Wholewheat bread
- Frozen or dried fruit
- Nut spreads

#### Examples of ULTRA-PROCESSED FOODS

- Fizzy drinks
- Energy drinks
- Packaged juices
- Dairy products with sugar
- Cakes and pastries
- Cold cuts and sausages
- Ready-made pizzas
- Biscuits
- Refined cereals and bars
- Pre-cooked foods
- Chips
- Sweets and ice creams
- Dietary products
- Ready-made sauces
- Confectionery
- Snacks

## VIDA ACTIVA, VIDA SANA

Utilizar las escaleras en vez del ascensor, acudir al trabajo andando, en bicicleta o en patinete no eléctrico son elecciones que podemos hacer para propiciar que nuestra vida sea más sana. Y es que **la actividad física y las relaciones sociales son parte importante de estar saludables.**

**Por cada hora que estemos sentados, se recomienda levantarse al menos dos minutos para andar y estirarnos.** Son lo que se conoce como pausas activas. Pero incluso si nos movemos mucho en el trabajo, es aconsejable realizar una **actividad física moderada y periódicamente algún ejercicio más intenso.**

En el caso de los niños, según la **OMS (Organización Mundial de la Salud)** hasta los 5 años debemos promover el **juego activo** y el movimiento espontáneo en cualquier ocasión, así como el **caminar y el contacto con la naturaleza. De los 5 a los 17 años, el mínimo diario son 60 minutos de actividad física moderada-intensa diariamente.** Es clave que un **par de días o tres realicen deportes o prácticas más intensas** (del ámbito competitivo o no).

Además de la actividad física, vivir activamente implica favorecer **nuestras relaciones afectivas.** Compartir las comidas, al menos una vez al día, con la familia es una gran oportunidad para relacionarse de manera positiva.

**La comida con nuestros hijos e hijas es una experiencia relacional educativa en la que los niños aprenden de los modelos de los adultos.** Y si cocinamos y comemos juntos, la experiencia es un binomio perfecto para el bienestar de todos.

**¿Qué tal si aprovechamos estos días de vacaciones para vivir activamente y disfrutar en familia?**

Para más información: <https://comedorsaludable.org/vida-activa-y-vida-social-sencillamente-saludables/>

## ACTIVE LIFE, HEALTHY LIFE

Taking the stairs instead of the lift and going to work on foot, by bike or on non-electric scooter are choices you can make to lead a healthier life. This is because **physical activity and social relationships are a key part of being healthy.**

**For every hour spent sitting, getting up at least two minutes to walk and stretch is recommended.** These are known as active pauses. However, even if you move about a lot at work, **moderate physical activity and, periodically, some more intense exercise** are recommended.

According to the **WHO (World Health Organization), active play** and spontaneous movement on any occasion, as well as **walking and contact with nature,** should be encouraged in children under age 5. **From 5 to 17 years of age, 60 minutes of moderate-to-intense physical activity per day is the recommended daily minimum.** It is key for individuals in this age group to **play sport or perform more intense physical activity** (whether competitive or not) **two to three days per week.**

In addition to physical activity, living actively means fostering **affectionate relationships.** Sharing meals with your family at least once a day is a great opportunity to connect in a positive way.

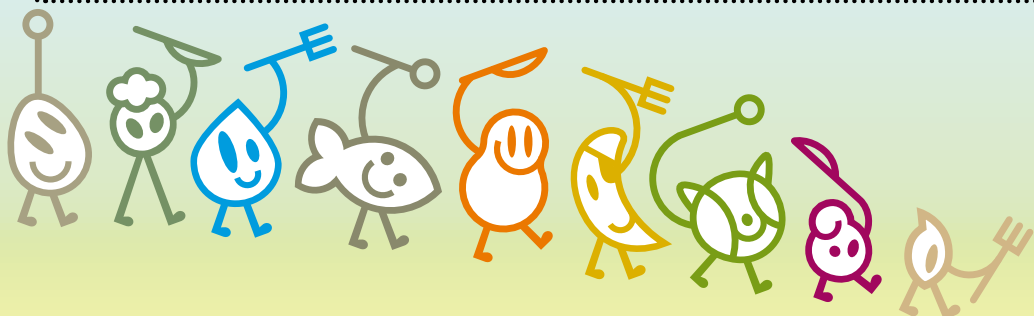
**Meals with your children is an educational relational experience in which children learn from their adult role models.** If you cook and eat together, the experience becomes the perfect combination for everyone's well-being.

**Why don't you take advantage of the school break to live actively and have fun as a family?**

For more information: <https://comedorsaludable.org/vida-activa-y-vida-social-sencillamente-saludables/>

¡Feliz y saludable mes de abril!

Have a happy and healthy april!



COMEDOR Saludable