

HEALTHY KIDS, HAPPY KIDS



Escanea el código para escuchar a los profesionales médicos que avalan la guía

UN ALMUERZO SANO Y DIFERENTE...

TODOS LOS DÍAS

FRUTA

Fresca (de temporada), cortada o entera.



Ocasionalmente frutas secas: higos, arándanos, pasas, albaricoques, etc.

VERDURA

Ideas: palitos de zanahoria, pepino, apio, tomates cherry, espárragos conserva.



*Cuando se opte por **bocadillo**, introducir siempre **verdura**: lechuga, tomate en rodajas, pimientos, aguacate...

*Las verduras se pueden acompañar de hummus.

AGUA

Evitar otra bebida que no sea agua (evita los zumos envasados).



OPCIONALMENTE

se puede complementar con una de estas opciones:

LÁCTEO



Yogurt Blanco o Kéfir (natural-sin azúcar)

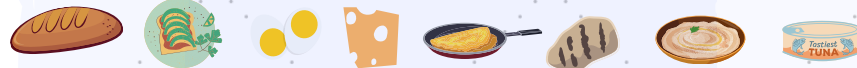
Se le puede añadir fruta a trozos
Queso fresco (tipo Burgos)

BOCADILLO

Pan INTEGRAL siempre

*Se puede optar por pan de CENTENO o ESPELTA

Ejemplos para rellenar: queso fresco de untar, tortilla francesa, lomo o pechuga de pollo planchada, salmón, aguacate, hummus, atún, pimientos o huevo duro.



FRUTOS SECOS



Al natural - sin sal (solo para niños > 5 años)

Almendras, cacahuets, pistachos, crema de semillas.

* Se ruega a las familias que vigilen las ALERGIAS a los frutos secos de sus hijos

En crema para untar (sin azúcar ni grasa añadida): cacahuete, almendra, avellana, etc.

*Para todas las edades

PARA SER SALUDABLE FUERA DEL COLE TENGO QUE...

Aliméntate según esta guía

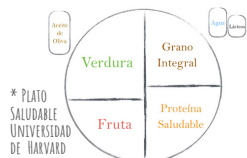
Cocina con tus padres

Limita el tiempo de pantalla y ve al parque

Desplazamiento Activo

Actividades Extraescolares

Realiza ejercicio con tus padres





Caicedo Lifestyle

El Plan de Salud del colegio
Ana Caicedo Richard (Lorca, Murcia)

[Home](#) [Healthy Lunch](#) [Milla Diaria](#) ▾ [Actuaciones](#) ▾ [Eventos](#) ▾

[Proyectos](#) [Estudio](#) [Conócenos](#)

EDITAR

Healthy Lunch

Para descargar material: [AQUÍ](#)

La medida más destacada del plan de salud es el «Caicedo Healthy Lunch». A comienzo de curso, se comenzó a implementar una guía de almuerzo y hábitos saludables, elaborada por [Carmen Piernas](#) y [Juanjo Pérez Soto](#), profesionales en los ámbitos de epidemiología, nutrición y actividad física. Dicha guía propone un almuerzo basado en comida real y saludable, y a la vez, da algunos consejos a las familias para cuidar la salud