

OCTUBRE

3	4	5	6	7			
10	11	12	13	14			
17	18	19	20	21			
24	25	26	27	28			
31	 <p>GANA UN AÑO DE COMEDOR gratis !</p> <p>Entra en nuestra web: www.elgustodecrecer.es y ¡descúbrelo!</p> <p><small>Promoción válida del 1 de junio al 15 de octubre de 2011</small></p>						

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de 

APRENDE LAS PROPORCIONES RECOMENDADAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA:

Hidratos de carbono (patatas, arroz, pastas variadas, pan, etc.):
4-6 raciones/día



Frutas y verduras –fuente de vitaminas y minerales–, y aceite de oliva:
3-5 raciones/día



Leche y derivados lácteos –ricos en proteínas y fuente de calcio:
2-4 raciones/día



Carnes magras, aves, pescados, huevos y legumbres:
3-4 raciones/semana



Embutidos y carnes grasas:
de manera ocasional



Dulces, bollería industrial y grasas:
consumo muy moderado



°Todas estas recomendaciones deben combinarse con la práctica regular de ejercicio físico.



Encuentra más información en nuestra web:
www.elgustodecrecer.es



¿Sabías que... ?

La pirámide nutricional es una guía de los alimentos que se deben consumir para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita.