

Alimentarse bien es salud

Estimadas familias:

Este curso, nos hemos querido sumar a **"Mi Plato Equilibrado"**, iniciativa de la Fundación Alimentación Saludable y de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. (SEDCA).

¿En qué consiste esta iniciativa?

Se trata de una vez a la semana ofrecer un plato único con la **cantidad**, la **calidad** y **variedad** de los nutrientes, que son necesarios para garantizar que se están ingiriendo las **proporciones adecuadas de cada grupo de alimento**.

Además con esta iniciativa pretendemos establecer en los niños y niñas unos **hábitos alimentarios saludables y un estilo de alimentación más Sostenible**.

¿En qué consiste mi plato equilibrado?

Se trata de la programación de un **menú nutricionalmente completo y equilibrado** a través de un **PLATO ÚNICO** acompañado de una ensalada de diferentes ingredientes como guarnición y que se irá alternando con sopas ó cremas de verduras en función de la época del año.

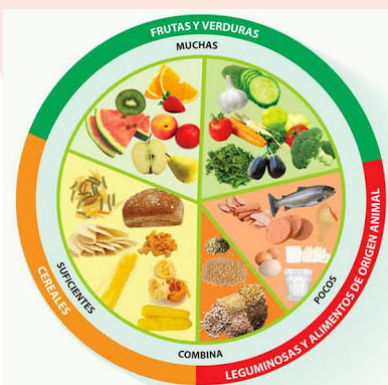
- ▶ **Verduras y hortalizas**
- ▶ **Una fuente de carbohidratos**
- ▶ **Una fuente de proteína**
- ▶ **Grasas saludables**



A través de **carne, pescado, huevo y legumbres**.

Las **legumbres**, por su composición nutricional, pueden considerarse en el grupo de carbohidratos y proteínas.

La combinación de legumbre con cereal supone una proteína completa, de alto valor biológico, equivalente nutricionalmente a la proteína de origen animal.



Síguenos en nuestras redes sociales para más información.

<http://www.comerbien.es/blog/>

<https://www.facebook.com/Combi-Catering-1473128702990285/>

<https://twitter.com/combicatering>

Las actuales recomendaciones en alimentación resaltan la potenciación de proteína de origen vegetal por salud y por responsabilidad medioambiental.