



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala

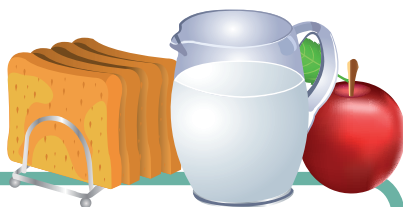


Tiene que tomar entre SEIS y OCHO vasos de agua AL DÍA (pueden ser agua, infusiones, caldos, zumos, etc.)

CONVIENE REPARTIR LOS ALIMENTOS EN 5 TOMAS

LA ALIMENTACIÓN TIENE QUE SER VARIADA

# ORGANICE MEJOR SU ALIMENTACIÓN



## DESAYUNO (8:30-9:00)

El DESAYUNO es obligatorio. Debe de ser completo y energético, para compensar la falta de alimentación nocturna.

**Debe contener: FRUTA, LÁCTEO Y CEREAL.**

**EJEMPLO 1:** Macedonia de frutas natural, infusión, queso fresco con pan y mantequilla.

**EJEMPLO ENRIQUECIDO:** Compota de frutas con pasas, café con leche y miel, pan con mantequilla o aceite.



## MEDIA MAÑANA (11:00)

## MEDIA TARDE (17:30)

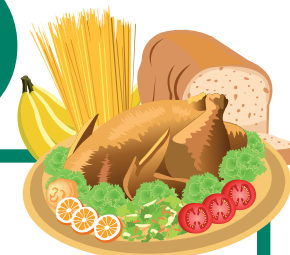
Son pequeñas tomas.

**Deben contener: LÍQUIDO (sin alcohol), alguna pieza de FRUTA o LÁCTEO.**

**EJEMPLO 1:** Infusión, taza de yogur con trocitos de fruta natural.

**EJEMPLO 2:** Zumo de fruta, pan con lonchas de jamón cocido.

**EJEMPLO ENRIQUECIDO:** Batido de frutas con almendra molida y azúcar, infusión, yogur con leche en polvo.



## COMIDA (14:00)

## CENA (21:00)

La COMIDA y la CENA son obligatorias, con la misma estructura, pero la CENA más ligera.

**Deben contener: PAN y POSTRE (fruta o lácteo).**

**EJEMPLO 1:** Menestra de verduras con jamón, ternera guisada con patata cocida, naranja, pan y agua.

**EJEMPLO 2:** Puré de patata, tortilla de jamón cocido, cuajada con azúcar, pan y agua.

**EJEMPLO ENRIQUECIDO:** Crema de zanahoria y calabacín con patata, nata, aceite y huevo cocido. yogur con miel, pan con aceite y agua.

**A veces es necesario una pequeña "recena" antes de acostarse.**



## VERDURAS Y HORTALIZAS

DOS veces al día en crudo o cocidas.



## PASTA, ARROZ, PATATAS

DOS o TRES veces a la semana como plato principal o guarnición.



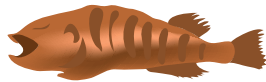
## LEGUMBRES

DOS o TRES veces a la semana enteras o en forma de purés, acompañadas de verduras, patata, arroz...



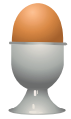
## CARNE

CUATRO o CINCO veces a la semana. Elegir carnes blancas y con bajo contenido graso (pollo, conejo, solomillo,...).



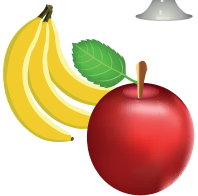
## PESCADO

CINCO o SEIS veces a la semana. Elegir pescados con pocas espinas, blancos y azules (salmón, trucha, anchoas...).



## HUEVOS

DOS o TRES unidades a la semana en forma de tortilla, revueltos, cocidos...



## FRUTAS

TRES raciones al día. Mejor naturales. Son apropiadas las frutas trituradas, en compotas, al horno y en su jugo.



## LÁCTEOS

TRES raciones al día.



DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	Compota de manzana Café con leche Galletas sencillas con mantequilla	Macarrones con tomate Merluza al horno con salsa de verduras Yogur Pan	Sopa de verduras con pasta Tortilla de atún Fruta Pan
MARTES	Zumo de uva Yogur Pan con queso fresco y miel Infusión	Lentejas con arroz Lenguado a la plancha con calabacín al horno Naranja Pan	Ensalada de tomate y patata cocida Croquetas de jamón Yogur Pan
MIÉRCOLES	Kiwi Café con leche Pan con mermelada	Patatas con puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate Helado sencillo Pan	Crema de zanahoria Tortilla de espárragos Fruta Pan
JUEVES	Zumo de naranja Café con leche Tostadas de pan con mantequilla y mermelada	Judías verdes con patata y zanahoria Filete de gallo rebozado con limón Manzana asada Pan	Sopa de ajo Alitas de pollo al horno con champiñón Flan de huevo Pan
VIERNES	Plátano Infusión Yogur con cereales	Puré de alubias con patata y calabaza Salmón a la plancha con pimiento y cebolla Melocotón en su jugo Pan	Espárragos vinagreta Huevos escalfados con pisto de verduras y patata Cuajada Pan
SÁBADO	Zumo de naranja Pan con tomate, aceite y queso en lonchas Café con leche	Ensalada de lechugas variadas con tomate y atún Solomillo de cerdo asado con puré de patatas Yogur Pan	Sopa de pasta Bacalao en salsa verde Fruta Pan
DOMINGO	Kiwi Café con leche Croissant a la plancha con mermelada	Paella de verduras Pollo asado con pimientos Compota de pera Pan	Ensalada de tomate y queso fresco Canelones de bonito con salsa de tomate Yogur Pan