



NUTRITIP

**Primavera, época de alergias.
¿Podemos intentar reducir sus efectos
con una buena alimentación?**

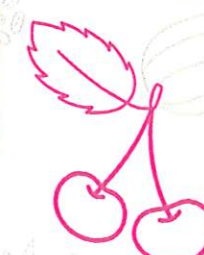
Existen alimentos que pueden colaborar en la prevención o en la reducción de los síntomas de alergias primaverales, ya que contienen sustancias que tienen efecto antihistamínico, antioxidante y a veces, antiinflamatorio.

Para poder utilizar correctamente la alimentación como apoyo efectivo a los remedios contra las alergias, es muy importante empezar a incluir ciertos alimentos en la dieta antes de la época de alergia y seguir tomándolos durante la primavera. Por ejemplo, algunos alimentos ricos en vitamina C son los cítricos, el kiwi, las fresas, las frutas silvestres... Recordemos que la vitamina C tiene un alto poder antihistamínico y contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario. Otras fuentes de vitamina C son las crucíferas.





No olvidemos la vitamina B5, presente en la carne de ave, los huevos y en algunos vegetales. También los encontraremos en levaduras, verduras de hoja verde, frutos secos, setas y legumbres.

Otro ejemplo de alimentos con sustancias antiinflamatorias son el pescado (especialmente el azul, porque tienen un alto contenido en omega 3) o los alimentos ricos en azufre, como ajos y cebollas, coles, frutos secos y legumbres.

Es interesante incluir también yogures u otras leches fermentadas, ya que las bacterias que contienen estos productos regulan la flora intestinal y protegen frente a los agentes externos.



Si hemos comido	Podemos cenar
Cereales, féculas o legumbres	<i>Hortalizas crudas o legumbres cocidas</i>
Verduras	<i>Cereales o féculas</i>
Carne	<i>Pescado o huevo</i>
Pescado	<i>Carne magra o huevo</i>
Huevo	<i>Pescado o carne magra</i>
Fruta	<i>Lácteos o fruta</i>
Lácteos	<i>Fruta</i>

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 mar. NO LECTIVO	3 mar. <ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate Hamburguesa de ternera en salsa primaveral Pan y fruta fresca 	4 mar. <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Merluza a la meuniere Pan y lácteo  	5 mar. <ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con fideos San Jacobo casero con ensalada Pan y fruta fresca 	6 mar. <ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Tortilla española con ensalada Pan y fruta fresca
2	9 mar. <ul style="list-style-type: none"> Tallarines pomarola Puchero de carne Pan y fruta fresca FLAVOURS OF THE WORLD ARGENTINA	10 mar. <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Merluza a la romana con ensalada Pan y fruta fresca  	11 mar. <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas guisadas Pollo al curry Pan y lácteo 	12 mar. <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Cocido Madrileño Pan y fruta fresca 	13 mar. <ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras Bacalao con tomate Pan y fruta fresca 
3	16 mar. <ul style="list-style-type: none"> Lentejas hortelanas Chuleta de Sajonia plancha con puré de manzana Pan y fruta fresca 	17 mar. <ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Ragout de ternera Pan y fruta fresca 	18 mar. <ul style="list-style-type: none"> Paella mixta Boquerones a la andaluza con ensalada  Pan y lácteo 	19 mar. <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas Filete de pollo empanado con ensalada Pan y fruta fresca 	20 mar. <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Tortilla de atún con ensalada Pan y fruta fresca
4	23 mar. <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas Magro con tomate Pan y fruta fresca 	24 mar. <ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesa Filete de abadejo con ensalada Pan y fruta fresca  	25 mar. <ul style="list-style-type: none"> Puré de puerro y zanahoria Pollo asado con patatas Pan y lácteo 	26 mar. <ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas guisadas Albóndigas a la cazadora Pan y fruta fresca 	27 mar. <ul style="list-style-type: none"> Fusillis napolitana Merluza al horno con ensalada  Pan y fruta fresca
5	30 mar. <ul style="list-style-type: none"> Lentejas ecológicas con verduras  Huevos a la flamenca Pan y fruta fresca 	31 mar. <ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la crema Nuggets de pollo con ensalada Pan y fruta fresca 			

Semana	Lunes	Información nutricional	Martes	Información nutricional	Miércoles	Información nutricional	Jueves	Información nutricional	Viernes	Información nutricional
1	2 mar.		3 mar.		4 mar.		5 mar.		6 mar.	
	NO LECTIVO		<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate o Ensalada toscana Hamburguesa de ternera en salsa primaveral Pan y fruta fresca 	Kcal: 796 Lip: 32 Sat: 10 H.C: 111 Az: 21 Prot: 23 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas o Menestra de verduras Merluza a la meuniere Pan y lácteo  	Kcal: 696 Lip: 26 Sat: 6 H.C: 67 Az: 15 Prot: 42 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con fideos o Acelga con patatas San Jacobo casero con ensalada Pan y fruta fresca 	Kcal: 767 Lip: 36 Sat: 7 H.C: 80 Az: 17 Prot: 28 Sal: 3	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras o Brócoli gratinado Tortilla española con ensalada Pan y fruta fresca 	Kcal: 671 Lip: 31 Sat: 6 H.C: 71 Az: 18 Prot: 23 Sal: 2
2	9 mar.		10 mar.		11 mar.		12 mar.		13 mar.	
	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines pomarola o Empanada pascualina Puchero de carne Pan y fruta fresca 	Kcal: 799 Lip: 24 Sat: 4 H.C: 105 Az: 23 Prot: 34 Sal: 1	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín o Salteado oriental de verduras Merluza a la romana con ensalada Pan y fruta fresca  	Kcal: 674 Lip: 31 Sat: 7 H.C: 66 Az: 22 Prot: 28 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas guisadas o Ensalada caprichosa Pollo al curry Pan y lácteo 	Kcal: 743 Lip: 28 Sat: 5 H.C: 76 Az: 23 Prot: 37 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido o Repollo ajoarriero Cocido Madrileño Pan y fruta fresca 	Kcal: 880 Lip: 44 Sat: 14 H.C: 78 Az: 13 Prot: 37 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras o Ensalada completa Bacalao con tomate Pan y fruta fresca  	Kcal: 675 Lip: 14 Sat: 2 H.C: 103 Az: 24 Prot: 30 Sal: 1
3	16 mar.		17 mar.		18 mar.		19 mar.		20 mar.	
	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas hortelanas o Cuscús vegetal Chuleta de Sajonia plancha con puré de manzana Pan y fruta fresca 	Kcal: 884 Lip: 38 Sat: 14 H.C: 94 Az: 45 Prot: 33 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo o Ensalada César Ragout de ternera Pan y fruta fresca 	Kcal: 725 Lip: 28 Sat: 6 H.C: 76 Az: 23 Prot: 39 Sal: 1	<ul style="list-style-type: none"> Paella mixta o Pisto Boquerones a la andaluza con ensalada Pan y lácteo  	Kcal: 882 Lip: 38 Sat: 7 H.C: 87 Az: 13 Prot: 46 Sal: 3	<ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas o Coliflor con bechamel Filete de pollo empanado con ensalada Pan y fruta fresca 	Kcal: 727 Lip: 32 Sat: 6 H.C: 68 Az: 16 Prot: 39 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza o Lombarda con manzana Tortilla de atún con ensalada Pan y fruta fresca 	Kcal: 745 Lip: 37 Sat: 9 H.C: 73 Az: 23 Prot: 26 Sal: 2
4	23 mar.		24 mar.		25 mar.		26 mar.		27 mar.	
	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas o Patatas gratinadas Magro con tomate Pan y fruta fresca 	Kcal: 714 Lip: 32 Sat: 7 H.C: 66 Az: 24 Prot: 35 Sal: 3	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la milanesea o Champiñones al ajillo Filete de abadejo con ensalada Pan y fruta fresca  	Kcal: 784 Lip: 27 Sat: 4 H.C: 101 Az: 20 Prot: 32 Sal: 3	<ul style="list-style-type: none"> Puré de puerro y zanahoria o Espinacas a la crema Pollo asado con patatas Pan y lácteo 	Kcal: 787 Lip: 36 Sat: 7 H.C: 71 Az: 26 Prot: 39 Sal: 1	<ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas guisadas o Ensalada de pavo y piña Albóndigas a la cazadora Pan y fruta fresca 	Kcal: 821 Lip: 29 Sat: 9 H.C: 93 Az: 25 Prot: 35 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Fusillis napolitana o Panaché de verduras Merluza al horno con ensalada  Pan y fruta fresca 	Kcal: 729 Lip: 22 Sat: 5 H.C: 95 Az: 23 Prot: 35 Sal: 2
5	30 mar.		31 mar.							
	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas ecológicas con verduras  Ensalada popeye Huevos a la flamenca Pan y fruta fresca 	Kcal: 642 Lip: 23 Sat: 5 H.C: 70 Az: 21 Prot: 32 Sal: 2	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la crema o Berenjenas al horno Nuggets de pollo con ensalada Pan y fruta fresca 	Kcal: 819 Lip: 34 Sat: 8 H.C: 101 Az: 23 Prot: 23 Sal: 3						

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 mar.	3 mar.	4 mar.	5 mar.	6 mar.
	NO LECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> o Guisantes con jamón o Tortilla de atún con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> o Pasta gratinada o Chuleta de pavo plancha con piña 	<ul style="list-style-type: none"> o Coliflor con bechamel o Dorada en papillote 	<ul style="list-style-type: none"> o Pisto manchego o Costillas BBQ
2	9 mar.	10 mar.	11 mar.	12 mar.	13 mar.
	<ul style="list-style-type: none"> o Sopa de verduras con sémola o Tortilla francesa de queso 	<ul style="list-style-type: none"> o Arroz tres delicias o Magro a la riojana 	<ul style="list-style-type: none"> o Brócoli al ajillo o Bacalao al horno con patatas panaderas 	<ul style="list-style-type: none"> o Judías verdes rehogadas o Hamburguesa de pollo casera con tomate y queso 	<ul style="list-style-type: none"> o Puré de verduras o Revuelto de espárragos trigueros con ensalada
3	16 mar.	17 mar.	18 mar.	19 mar.	20 mar.
	<ul style="list-style-type: none"> o Crema de calabacín o Merluza a la vizcaína 	<ul style="list-style-type: none"> o Lasaña casera o Tortilla de jamón con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> o Sopa de arroz o Salteado oriental de pavo y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> o Pimientos rellenos o Lenguado al horno con patata parisien 	<ul style="list-style-type: none"> o Risotto de champiñón o Burritos mixtos
4	23 mar.	24 mar.	25 mar.	26 mar.	27 mar.
	<ul style="list-style-type: none"> o Pasta primavera o Huevos revueltos con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> o Pastel vegetal o Estofado de ternera 	<ul style="list-style-type: none"> o Patatas gratinadas o Sardinias a la brasa 	<ul style="list-style-type: none"> o Cuscús de quinoa y verduras o Tortilla francesa con ensalada 	<ul style="list-style-type: none"> o Sopa juliana o Pavo a la plancha con piña
5	30 mar.	31 mar.			
	<ul style="list-style-type: none"> o Arroz hortelano o Lomo plancha con salsa de queso aparte 	<ul style="list-style-type: none"> o Menestra de verduras o Caballa con tomate 			