

COLESTEROL Y DISLIPEMIAS

¿CÓMO PREVENIRLOS Y/O TRATARLOS?

ALGUNOS MITOS...

RECOMENDACIONES DESACTUALIZADAS

LÁCTEOS DESNATADOS

FIAMBRES BAJOS EN GRASA

LIMITAR EL CONSUMO DE TODO TIPO DE GRASAS

LIMITAR EL HUEVO

QUITAR LA SAL

1 COPA DE VINO/DÍA

...PAUTAS ACTUALES RECOMENDADAS

LÁCTEOS NATURALES SIN AZÚCAR

AUMENTAR LEGUMBRES (+3/SEM)

AUMENTAR FRUTAS Y VERDURAS (+5/DÍA)

LIMITAR DULCES, BOLLERÍA, REFRESCOS...

REDUCIR EMBUTIDOS, ESPECIALMENTE MATANZA

REDUCIR ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS: SALSAS, SNACKS SALADOS, PRECOCINADOS...

SUSTITUIR HARINAS REFINADAS POR INTEGRALES

ELIMINAR ALCOHOL

INCLUIR PESCADO AZUL, NUECES, SEMILLAS DE LINO, AOVE, AGUACATE...

OTROS HÁBITOS ESENCIALES



ELIMINAR
HÁBITOS
TÓXICOS



GESTIÓN DEL
ESTRÉS Y
EMOCIONAL



ACTIVIDAD
FÍSICA Y
EJERCICIO

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

ALÉRGENOS

Gluten	1	Cacahuete	8
Leche	2	Soja	9
Huevo	3	Apio	10
Pescado	4	Mostaza	11
Moluscos	5	Altramuz	12
Crustáceos	6	Sésamo	13
F. Cáscara	7	Sulfitos	14

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 2023

INFANTIL – PRIMARIA

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	27 de noviembre		28 de noviembre		29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal 613,1 Kcal Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
2	4 de diciembre	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	5 de diciembre	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	6 de diciembre		7 de diciembre		8 de diciembre	
	» Cremas de Calabacin+Pollo » Crema de Calabacin-Picatostes(1) » Pechuga de pollo a la plancha (9) » Ensalada de pasta/ » Verduras asadas » Fruta		» Puré de verduras+Pescado(4) » Potaje de lentejas » Pizza margarita con atún (1)(2) (4)Tr (9)(11) » Lácteo (2)		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
3	11 de diciembre	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	12 de diciembre	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	13 de diciembre	Cal 764,3 Kcal Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	14 de diciembre	Cal 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	15 de diciembre	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
	» Crema de Calabaza+Cerdo » Potaje de alubias - » Queso tierno (2) » Burger de cerdo y ternera con tomate (9) » Arroz blanco » Fruta		» Crema Zanahorias+Pollo » Potaje de berros y judías » Arroz marinero con fogonero y verduras (4)Tr (5)(6) » Lácteo (2)		» Puré de verduras+Cerdo » Puré de verduras-Picatostes » Croquetas de pollo (1)(2) Tr (9)(11) » Ensalada Mixta (3)(4) » Fruta		» Puré de calabaza+Pescado (4) » Sopa de pescado (fogonero) (4) Tr (5)(6) » Tacos de fogonero al horno (4) Tr (5)(6) » Papas sancochadas con Mojo verde (14) » Lácteo (2)		» Crema calabacin+Pescado(4) » Crema de calabacin - Picatostes(1) » Pollo al horno con champiñones/ verduras asadas (9) » Fruta	
4	18 de diciembre	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	19 de diciembre	Cal 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	20 de diciembre	Cal 430,7 Kcal Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	21 de diciembre	Cal 437,1 Kcal Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	22 de diciembre	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
	» Crema verduras+Ternera » Potaje de verduras » Macarrones (1) Tr (9)(11) » Salsa Boloñesa de ternera (14) » Fruta		» Crema zanahorias+Pescado(4) » Cremas zanahorias+Picatostes(1) » Empanada de atún (1)(2)(4)(7)(9) (13) Tr(5)(6) » Ensalada mixta (3)(4) » Lácteo (2)		» Crema verduras+Pollo » Crema de espinacas » Jamoncitos de pollo asado » Papas de pollo/ » Verduras asada » Fruta		» Puré de calabaza+Pescado (4) » Sopa de pescado (fogonero) (4) Tr (5)(6) » Fogonero a la Portuguesa (4) Tr (5)(6) » Papas sancochadas con Mojo verde (14) » Lácteo (2)		» Puré de zanahoria+huevo » Crema de Verduras » Tortilla española al horno (3) » Ensalada de Pasta (9) » Fruta	

CHOLESTEROL AND DYSLIPIDEMIA

HOW TO PREVENT AND TREAT THEM?

MYTHS...

OUTDATED RECOMMENDATIONS

- SKIMMED DAIRY PRODUCTS
- LOW-FAT COLD CUTS
- LIMIT THE CONSUMPTION OF ALL TYPES OF FATS
- LIMIT EGG CONSUMPTION
- CUT OUT SALT
- 1 GLASS OF WINE / DAY

...CURRENT GUIDELINES



OTHER ESSENTIAL HABITS...



BREAK UNHEALTHY HABITS



EMOTIONAL AND STRESS MANAGEMENT



PHYSICAL ACTIVITY AND EXERCISE

En colaboración con colegiosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes	Raw green vegetables
Vegetables	Cereals or starches
Meat	Fish or egg
Fish	Lean meat or egg
Egg	Fish or lean meat
Fruit	Yogurt products or fruit
Yogurt products	Fruit

ALLERGENS

Gluten	1	Peanuts	8
Milk	2	Soya	9
Egg	3	Celery	10
Fish	4	Mustard	11
Molluscs	5	Lupin	12
Crustaceans	6	Sesame	13
Tree nuts	7	Sulphites	14

These numbers will help you to identify those allergens that each dish contains or might contain:



MONTHLY Menu

DECEMBER / 2023 INFANTS-PRIMARY

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional information	TUESDAY	Nutritional information	WEDNESDAY	Nutritional information	THURSDAY	Nutritional information	FRIDAY	Nutritional information
1	November 27th		November 28th		November 29th		November 30th		December 1st	Cal 613,1 Kcal Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
2	December 4th » Courgette soup and Chicken » Courgette soup and croutons » Grilled chicken breast » Pasta salad » Roasted vegetables » Fruit	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	December 5th » Vegetable soup +Fish » Lentil stew » Margheritta and tuna Pizza » Dairy	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	December 6th HOLIDAY		December 7th HOLIDAY		December 8th HOLIDAY	
3	December 11th » Pumpkin soup and Pork » Beans stew » Fresh Cheese » Pork and beef burger with tomato » White rice » Fruit	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	December 12th » Carrot soup +Chicken » Watercress and beans stew » Seafood rice with hogfish and vegetables » Dairy	Cal 642,1 Kcal Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	December 13th » Vegetables soup+Pork » Vegetables soup with croutons » Chicken croquettes » Mixed salad » Fruit	Cal 764,3 Kcal Prot 22,4 g H.C. 66,3 g Lip. 74,3 g G. 0,3 g	December 14th » Pumpkin soup+Fish » Fish soup (Hogfish) » Diced baked hogfish » Boiled potatoes with green mojo » Green mojo » Dairy	Cal 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	December 15th » Courgette soup +Fish » Courgette soup » Croutons » Grilled chicken with mushrooms / » Roasted vegetables » Fruit	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
4	December 18th » Vegetable soup+Beef » Vegetable stew » Macaroni » Beef Bolognese sauce » Fruit	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	December 19th » Carrot soup + Fish » Carrot soup+ Croutons » Tuna empanada » Mixed salad » Dairy	Cal 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g	December 20th » Vegetable soup+Chicken » Spinach soup » Grilled Chicken drumsticks » Chicken chips / » Roasted vegetables » Fruit	Cal 430,7 Kcal Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4 g	December 21st » Pumpkin soup +Fish » Fish soup (hogfish) » Hogfish Portuguese-style » Boiled potatoes with green mojo » Dairy	Cal 437,1 Kcal Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	December 22nd » Carrot soup +Egg » Vegetable soup » Oven baked Spanish omelette » Pasta salad » Fruit	Cal 785,2 Kcal Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g