

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 CENA

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
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g
2	4 de diciembre » Pisto de verduras » Ensalada tropical (3)(9) » Carne fiesta de cerdo salteada » Salteado de cerdo con verduras » Papas sancochadas » Salteado soja c/verduras (9) » Fruta	Cal 424,9 Kcal Prot 18,6 g H.C. 48,8 g Lip. 16,5 g G. 3,3 g	5 de diciembre » Caldo de millo » Ensalada de atún (4) » Fogonero al horno en salsa verde (4)Tr(5)(6) » Fogonero a la plancha(4)Tr(5)(6) » Cuscus » Lácteo (2)	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	6 de diciembre FESTIVO		7 de diciembre FESTIVO		8 de diciembre FESTIVO	
3	11 de diciembre » Ensalada tomate y queso tierno (1)(2) » Ensalada alemana (3)(9)(14) » Albóndigas de pollo estofadas a la casera (9) » Cerdo salteado con verduras » Arroz blanco » Albóndigas veganas (9) » Fruta	Cal 866,5 Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	12 de diciembre » Judías a la vinagreta (4) » Ensalada mixta con huevo y atún (3)(4) » Marmitaco estofado de atún (4)(5)(6) » Atún a la plancha(4)Tr(5)(6) » Cuscus (1) » Marmitaco estofado de tofu (9) » Lácteo (2)	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	13 de diciembre » Potaje de verduras con judías » Ensalada de pasta (1)(2) » Tortilla española al horno (3) » Tortilla francesa al horno (3) » Salteado de Tofu con verduras (9)(14) » Fruta	Cal 437,1 Kcal Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	14 de diciembre » Verduras al vapor » Ensalada caprese (2) » Varitas de merluza al horno (1)(4)Tr(2)(3)(5)(6) » Fogonero al horno (4)Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Lácteo (2)	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	15 de diciembre » Gazpacho » Ensalada rusa (3)(4) » Pollo a la plancha » Croquetas fritas de jamón (1)(2) » Quinoa con verduras asadas » Fruta	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g
4	18 de diciembre » Coliflor gratinada al horno (2) » Ensalada col/zanahoria » Solomillo de pollo asado » Salt pollo con verduras » Papas arrugadas » Burger vegana (9) » Lácteo (2)	Cal 754,3 Kcal Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	19 de diciembre » Guisantes con jamón (9) » Ensalada verde » Churros de merluza fritos (1)(2)(4)Tr(3)(5)(6) » Fogonero plancha (4)Tr(5)(6) » Papas sancochadas » Bulgur con garbanzos (1) » Lácteo (2)	Cal 661,4 Kcal Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	20 de diciembre » Sopa de ternera (1) Tr (9)(11) » Verduras asadas » Pechuga de pollo al horno con ajo y perejil » Cerdo en adobo asado » Arroz blanco » Salteado de soja c/verduras (9) » Fruta	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	21 de diciembre » Crema de zanahorias » Ensalada tomates aliñados » Atún en adobo a la plancha (4)(5)(6) » Atún a la plancha (4)(5)(6) » Papas sancochadas » Salteado de soja y verduras (9) » Fruta	Cal 450,9 Kcal Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G. 1,6 g	22 de diciembre » Sopa de verduras con garbanzos (1) Tr (9)(11) » Ensalada tropical » Burger de cerdo y ternera asada con tomate (9) » Salteado de pollo con verduras » Papas fritas » Burger vegana con soja al horno (9) » Lácteo (2)	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g

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
SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL

- » 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 517,2 Kcal Prot 37,5 g H.C. 28 g Lip. 45,8 g G. 2 g
2	December 4th » Vegetable ratatouille » Tropical salad (3X9) » Pork stew » Pork with vegetables » Boiled potatoes » Soya with vegetables (9) » Fruit	Cal 424,9 Kcal Prot 18,6 g H.C. 48,8 g Lip. 16,5 g G. 3,3 g	December 5th » Vegetable soup » Tuna salad (4) » Baked fish in green sauce (4) » Tr(5X6) » Grilled fish slice(4)Tr(5X6) » Couscous » Dairy (2)	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	December 6th HOLIDAY		December 7th HOLIDAY		December 8th HOLIDAY	
3	December 11th » Tomato and soft cheese salad (1X2X2) » German salad (3X9X14) » Homemade chicken meatballs (9) » Pork with vegetables stew » White rice » Vegan meatballs (9) » Fruit	Cal 866,5 Kcal Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	December 12th » Beans in vinaigrette (4) » Salad with eggs and tuna (3X4) » Tuna slices (4X5X6) » Grilled tuna (4)Tr(5X6) » Couscous (1) » Tofu stew (9) » Dairy (2)	Cal 678,8 Kcal Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	December 13th » Vegetable soup with beans » Pasta salad (1X2) » Baked Spanish omelette (3) » Baked French Omelette (3) » Tofu with vegetables (9X14) » Fruit	Cal 437,1 Kcal Prot 13,9 g H.C. 46,0 g Lip. 20,9 g G. 3,4 g	December 14th » Steamed vegetables » Caprese salad (2) » Baked hake sticks (1X4)Tr(2) » (3X5X6) » Baked Fish (4)Tr(5X6) » Boiled potatoes » Dairy (2)	Cal 627,8 Kcal Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	December 15th » "Gazpacho" » Russian salad (3X4) » Grilled chicken » Croquettes with ham (1X2) » Quinoa with roasted vegetables » Fruit	Cal 618,9 Kcal Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g
4	December 18th » Baked cauliflower (2) » Cabbage & carrot salad » Roast chicken » Chicken with vegetables stew » Potatoes canarian style » Vegan burger (9) » Dairy (2)	Cal 754,3 Kcal Prot 52 g H.C. 122,1 g Lip. 191,3 g G. 0,6 g	December 19th » Peas with ham (9) » Green salad » Fried hake sticks(1X2X4) Tr(3) » (5X6) » Grilled Fish (4) Tr(5X6) » Boiled potatoes » Bulgur with chickpeas (1) » Dairy (2)	Cal 661,4 Kcal Prot 22,1 g H.C. 47,5 g Lip. 67,6 g G. 3,7 g	December 20th » Beef soup (1) Tr (9X11) » Roast vegetables » Baked chicken with garlic and parsley » Roast pork » White rice » Soya with vegetables (9) » Fruit	Cal 421,1 Kcal Prot 13,1 g H.C. 38,6 g Lip. 21,1 g G. 3 g	December 21st » Carrot soup » Tomato salad » Grilled tuna in sauce(4X5X6) » Grilled tuna (4X5X6) » Boiled potatoes » Soya with vegetable (9) » Fruit	Cal 450,9 Kcal Prot 15,1 g H.C. 38,5 g Lip. 47,2 g G. 1,6 g	December 22nd » Vegetable soup with chickpeas (1) Tr (9X11) » Tropical salad » Pork and beef burger with tomato (9) » Chicken with vegetables » French fries » Vegan burger (9) » Dairy (2)	Cal 874,0 Kcal Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g