

NUTRITIP MAYO / 2024

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD

- PESAS
- BANDAS ELÁSTICAS
- CALISTENIA
- CROSSFIT
- YOGA
- PILATES
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
- ...



Mejora la sensibilidad a la insulina

Prevención de diabetes y otras enfermedades metabólicas; estimula la oxidación de grasas



Mejor salud cardiovascular

Mejora el riego sanguíneo y el transporte de oxígeno. Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y la presión arterial



Estimula la formación de hueso

Incrementa su densidad y previene osteoporosis



Previene la inflamación sistémica de bajo grado

Menor riesgo de enfermedades autoinmunes, neurológicas, pulmonares,...



Disminuye el riesgo de complicaciones y mortalidad

Especialmente en ancianos y pacientes hospitalizados u oncológicos



Regula el sistema inmune especialmente frente al cáncer

Se liberan células con mayor capacidad antitumoral y mejora la infiltración intratumoral de estas



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

MAYO / 2024 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	29 de abril		30 de abril		1 de mayo		2 de mayo	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	3 de mayo	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g
2	6 de mayo	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	7 de mayo	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	8 de mayo	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	9 de mayo	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	10 de mayo	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
3	13 de mayo	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	14 de mayo	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	15 de mayo	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	16 de mayo	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	17 de mayo	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g
4	20 de mayo	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	21 de mayo	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	22 de mayo	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	23 de mayo	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	24 de mayo	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g
5	27 de mayo	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	28 de mayo	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	29 de mayo		30 de mayo		31 de mayo	

FESTIVO

COMIDA DÍA DE CANARIAS

FESTIVO

FESTIVO

NUTRITIP MAY / 2024

STRENGTH TRAINING

HEALTH BENEFITS

- WEIGHTS
- ELASTIC BANDS
- CALISTHENICS
- CROSSFIT
- YOGA
- PILATES
- FUNCTIONAL TRAINING
- ...



Improves insulin sensitivity

Prevention of diabetes and other metabolic diseases; stimulates fat oxidation



Stimulates bone formation

Density is increased and osteoporosis is prevented



Reduces the risk of complications and mortality

Especially in the elderly and hospital or cancer patients



Better cardiovascular health

Improves blood flow and oxygen transport. Decreases resting heart rate and blood pressure



3-4 days/week

Prevents low-grade systemic inflammation

Lower risk of autoimmune, neurological and pulmonary diseases



Regulates the immune system especially against cancer

Cells with greater anti-tumour capacity are released and their intratumoral infiltration is improved



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

MAY / 2024 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	April 29th		April 30th		May 1st		May 2nd	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	May 3rd	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g			
					HOLIDAY								
2	May 6th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	May 7th	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	May 8th	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	May 9th	Cal 678,8 Kc Prot 22,4 g H.C. 50,7 g Lip. 53,0 g G. 4,0 g	May 10th	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g			
3	May 13th	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g	May 14th	Cal 430,7 Kc Prot 24,3 g H.C. 50,3 g Lip. 14,3 g G. 4,0 g	May 15th	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 3,0 g	May 16th	Cal 937,3 Kc Prot 61,5 g H.C. 29,9 g Lip. 90,9 g G. 7,3 g	May 17th	Cal 613,1 Kc Prot 24,0 g H.C. 69,1 g Lip. 27,7 g G. 4,7 g			
4	May 20th	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	May 21st	Cal 618,9 Kc Prot 8,8 g H.C. 60,8 g Lip. 38,3 g G. 4,1 g	May 22nd	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	May 23rd	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	May 24th	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,5 g			
5	May 27th	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	May 28th	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	May 29th	CANARIAN FOOD		May 30th	HOLIDAY		May 31st	HOLIDAY	