

BALANCE VS FLUJO ENERGÉTICO



EL BALANCE ENERGÉTICO ES LA **RELACIÓN** ENTRE LA ENERGÍA QUE CONSUMIMOS (ALIMENTACIÓN) Y LA QUE GASTAMOS (METABOLISMO, EJERCICIO, ETC.)

INGESTA > GASTO → SUPERÁVIT CALÓRICO

INGESTA = GASTO → MANTENIMIENTO

INGESTA < GASTO → DÉCIFIT CALÓRICO

INGESTA Y GASTO BAJOS

(ej: 1000 kcal)



- SEDENTARISMO O POCO EJERCICIO
- DÉFICITS NUTRICIONALES (ANEMIAS)
- PROBLEMAS HORMONALES
- PROBLEMAS ÓSEOS
- MAYOR RIESGO DE ANSIEDAD O MAL HUMOR
- MAYOR RIESGO DE INSOMNIO

INGESTA Y GASTO ELEVADOS

(ej: 3000 kcal)



- MÁS EJERCICIO Y MOVIMIENTO
- AUMENTO DE MASA MUSCULAR Y FUERZA
- MEJOR ESTADO DE SALUD
- MAYOR SENSACIÓN DE ENERGÍA
- MÁS ESPERANZA DE VIDA
- MEJORA DEL SUEÑO Y DESCANSO

En colaboración con colegiosaludable.com

¿SON LO MISMO?



EL CONCEPTO DE FLUJO ENERGÉTICO HACE REFERENCIA A LA **CANTIDAD DE ENERGÍA** QUE NUESTRO CUERPO CONSUME (ALIMENTACIÓN) Y GASTA EN UN BALANCE CERO.

UN FLUJO ELEVADO (COMER MÁS Y GASTAR MÁS) BENEFICIA NUESTRA SALUD.

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

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

NOVIEMBRE / 2024

SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, 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	28 de octubre		29 de octubre		30 de octubre		31 de octubre		1 de noviembre	FESTIVO
2	4 de noviembre » Crema de Calabacín » Ensalada rusa (3) (4) » Pollo a la plancha » Pollo Empanado (1) (3) » Tempura de verduras (1) » Fruta	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	5 de noviembre » Potaje de Lentejas » Ensalada mixta (3) (4) » Fogonero a la plancha (4) Tr (5) (6) » Papas sancochadas » Rabas de Calamar (1) (2) (3) (4) Tr (5) (6) » Lácteo (2)	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	6 de noviembre » Ensalada Mixta » Sopa de Pollo (1) Tr (9) (11) » Macarrones con salsa boloñesa (1) Tr (9) (11) » Macarrones con verduras (1) Tr (9) (11) » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	7 de noviembre » Caldo de millo » Ensalada de atún (4) » Merluza en salsa verde (4) Tr (5) (6) » Fogonero a la plancha (4) Tr (5) (6) » Cous cous » Lácteo (2)	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	8 de noviembre <u>JORNADAS GASTRONÓMICAS: INDIA</u> » Sopa de Lentejas Rojas » Samosas » Pollo al Curry » Arroz Semáforo » Lacy (Yogur líquido)	Cal 1004,0 Kc Prot 11,7 g H.C. 21,4 g Lip. 1,4 g G. 1,9 g
3	11 de noviembre » Ensalada de Col » Potaje de Berros y Judías » Pechuga de pollo ajo/perejil (9) (14) » Papas tipo asadero » Salteado de Verduras (9) » Fruta	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	12 de noviembre » Salpicón de atún (4) » Crema de Calabaza » Fogonero Rebozado (1) (4) » Papas Arrugadas » Fogonero Plancha (4) » Lácteo (2)	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	13 de noviembre » Sopa de Verduras (1) Tr (9) (11) » Ensalada tres colores (1) (3) (4) » Cinta Cerdo Asado (9) » Cous Cous (1) Tr (9) (11) » Fruta	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	14 de noviembre » Potaje de Garbanzos » Parrillada de Verduras » Croquetas de Atún (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (11) » Atún en adobo (4) » Lácteo (2)	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	15 de noviembre » Crema de Verduras » Ensalada de Col » Arroz a la Cubana » Arroz con verduras y Legumbres » Fruta	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
4	18 de noviembre » Ensalada de atún (4) » Potaje de Judías » Macarrones a la Carbonara (1) (2) Tr (9) (11) » Macarrones con Verduras (1) Tr (9) (11) » Fruta	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	19 de noviembre » Crema de Berros » Verduras asadas » Fogonero a la plancha (4) Tr (5) (6) » Papas sancochadas » Lácteo (2)	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	20 de noviembre » Ensalada de tomate y queso tierno (1) (2) » Sopa de Ternera (1) Tr (9) (11) » Albóndigas a la casera (9) » Cerdo asado con verduras » Arroz blanco » Fruta	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	21 de noviembre » Rancho canario (1) Tr (9) (11) » Ensalada mixta (3) (4) » Churros de Merluza (1) (2) (4) Tr (5) (6) » Merluza al Horno (4) Tr (5) (6) » Pisto de verduras » Lácteo (2)	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	22 de noviembre <u>DÍA DEL FUNDADOR/PICNIC</u> » Agua/Zumo » Bocadillo de Pollo Empanado » Bocadillo de Pavo y Queso » Paquete de Papas » Fruta	Cal 1080 Kc Prot 41,5 g H.C. 167 g Lip. 30 g G. 2,7 g
5	25 de noviembre » Potaje de lentejas » Ensalada César (1) » Tortilla española (3) » Tempura de verduras (1) » Fruta	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	26 de noviembre » Judía Vinagreta (4) » Sopa de Pescado (4) » Merluza Empanada (1) (2) (4) Tr (5) (6) » Pescado plancha (4) Tr (5) (6) » Papas al vapor/Lactoaliooli » Lácteo (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	27 de noviembre » Crema de Verduras » Ensalada de pasta (1) (4) » Pechuga de pollo con Salsa de Manzana » Cous Cous (1) Tr (9) (11) » Fruta	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	28 de noviembre » Crema de Calabaza » Ensalada Mixta (3) (4) » Fogonero a la plancha (4) Tr (5) (6) » Papas fritas » Lácteo (2)	Cal 874 Kc Prot 55,6 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	29 de noviembre » Gazpacho » Sopa de Ternera (1) Tr (9) (11) » Lasaña bolonésa (1) (2) (3) Tr (9) (11) » Zanahorias al ajillo » Lácteo (2)	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g

NUTRITIP NOVEMBER / 2024

ENERGY BALANCE VS ENERGY FLOW



ENERGY BALANCE IS THE **RELATIONSHIP** BETWEEN THE ENERGY WE CONSUME (FOOD) AND THE ENERGY WE EXPEND (METABOLISM, EXERCISE, ETC.)

INTAKE > EXPENDITURE → CALORIE SUPERPLUS
INTAKE = EXPENDITURE → MAINTENANCE
INTAKE < EXPENDITURE → CALORIE DEFICIT

ARE THEY THE SAME?



THE CONCEPT OF ENERGY FLOW REFERS TO THE QUANTITY OF ENERGY THAT OUR BODY CONSUMES (FOOD) AND SPENDS IN A ZERO BALANCE.

A HIGHER FLOW (EATING MORE AND SPENDING MORE) MIGHT BENEFIT OUR HEALTH.

LOW INTAKE AND EXPENDITURE

(e.g.: 1000 kcal)

- SEDENTARISM OR LITTLE EXERCISE
- NUTRITIONAL DEFICITS (ANEMIAS)
- HORMONAL PROBLEMS
- BONE PROBLEMS
- HIGHER RISK OF ANXIETY OR BAD MOOD
- HIGHER RISK OF INSOMNIA



HIGH INTAKE AND EXPENDITURE

(e.g.: 3000 kcal)

- MORE EXERCISE AND MOVEMENT
- INCREASED MUSCLE MASS AND STRENGTH
- IMPROVED HEALTH
- GREATER SENSE OF ENERGY
- LONGER LIFE EXPECTANCY
- IMPROVED SLEEP AND REST



In collaboration with colegosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

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

NOVEMBER / 2024
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	October 28th		October 29th		October 30th		October 31st		November 1st HOLIDAY	
2	November 4th » Courgette Cream » Russian Salad (3)(4) » Grilled Chicken » Roast chicken (1)(3) » Vegetable Tempura(1) » Fruit	Cal 437,5 Kc Prot 19,3 g H.C. 50,6 g Lip. 15,6 g G. 2,8 g	November 5th » Lentil stew » Mixed Salad (3)(4) » Grilled Fish (4)Tr(5)(6) » Boiled Potatoes » Squid Rabas (1)(2)(3)(4)Tr(5)(6) » Dairy (2)	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	November 6th » Mixed Salad » Chicken soup (1) Tr (9)(11) » Macarroni with bolognese sauce (1) Tr (9)(11) » Macarroni with vegetables (1) Tr (9)(11) » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	November 7th » Millet Stock » Tuna Salad (4) » Fish in green sauce (4)Tr(5)(6) » Grilled fish (4)Tr(5)(6) » Cous Cous » Dairy (2)	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	November 8th GASTRONOMIC DAY: INDIA » Red Lentil Soup "Samosas" » Chicken Curry » Multicoloured Rice » Lacy (Liquid Yoghurt)	Cal 1004,0 Kc Prot 11,7 g H.C. 21,4 g Lip. 1,4 g G. 1,9 g
3	November 11th » Cabbage Salad » Watercress and beans Stew » Grilled Chicken with garlic/parsley (9)(14) » Roast Potatoes » Sauteed Vegetables (9) » Fruit	Cal 711,7 Kc Prot 44,2 g H.C. 37,2 g Lip. 55,7 g G. 5,6 g	November 12th » Tuna Salpicon (4) » Pumpkin Cream » Overflowed Fish (1)(4) » Potatoes Canarian Style "Papas Arrugadas" » Grilled Fish (4) » Dairy (2)	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g	November 13th » Vegetable Soup (1) Tr (9)(11) » Three Colour Salad (1)(3)(4) » Roast Pork Ribbon (9) » Cous Cous (1) Tr (9)(11)(Fruit"	Cal 560,8 Kc Prot 36,7 g H.C. 36,0 g Lip. 26,7 g G. 8,0 g	November 14th » Chickpea Stew » Grilled Vegetables » Tuna Croquettes (1)(2)(3)(4)(5)(6) (7)(8)(9)(11) » Marinated Tuna (4) » Dairy (2)	Cal 446,2 Kc Prot 26,5 g H.C. 28,0 g Lip. 42,8 g G. 1,3 g	November 15th » Vegetable Cream » Cabbage Salad » Cuban Rice » Rice with vegetables » Fruit	Cal 484,5 Kc Prot 19,1 g H.C. 56,6 g Lip. 7,1 g G. 2,9 g
4	November 18th » Tuna salad (4) » Bean Stew » Macaroni Carbonara (1)(2) Tr (9)(11) » Macaroni and Vegetables (1) Tr (9)(11) » Fruit	Cal 432,8 Kc Prot 26,4 g H.C. 27,5 g Lip. 27,4 g G. 5,2 g	November 19th » Watercress cream » Roasted vegetables » Grilled Fish (4)Tr(5)(6) » Boiled potatoes » Dairy (2)	Cal 627,8 Kc Prot 18,0 g H.C. 35,0 g Lip. 77,3 g G. 2,3 g	November 20th » Tomato and soft cheese Salad (1)(2) » Veal Soup (1) Tr (9)(11) » Meatballs homemade (9) » Roast pork with vegetables » White rice » Fruit	Cal 938,3 Kc Prot 53,0 g H.C. 86,9 g Lip. 21,3 g G. 7 g	November 21st » "Rancho canario"(1) Tr (9)(11) » Mixed salad (3)(4) » Fried hake sticks(1)(2)(4) Tr(3) (5)(6) » Grilled Fish (4)Tr(5)(6) » Vegetable ratatouille » Dairy (2)	Cal 642,1 Kc Prot 42,7 g H.C. 40,9 g Lip. 23,3 g G. 0,3 g	November 22nd FOUNDER'S DAY/PICNIC » Water/Juice » Breaded chicken sandwich » Turkey and cheese sandwich » Chips » Fruit	Cal 1080 Kc Prot 41,5 g H.C. 167 g Lip. 30 g G. 2,7 g
5	November 25th » Lentil stew » Caesar salad (1) » Spanish omelette (3) » Vegetable tempura (1) » Fruit	Cal 785,2 Kc Prot 39,4 g H.C. 71,6 g Lip. 49,7 g G. 10,9 g	November 26th » Bean in Vinaigrette (4) » Fish Soup (4) » Breaded Hake(1)(2)(4)Tr(5)(6) » Grilled Fish (4)Tr(5)(6) » Steamed potatoes/Lactoalioli » Dairy (2)	Cal 481,9 Kc Prot 13,4 g H.C. 57,1 g Lip. 9,7 g G. 3,7 g	November 27th » Vegetable Soup » Pasta salad (1)(4) » Chicken breast with Apple Sauce » Cous Cous (1) Tr (9)(11) » Fruit	Cal 866,5 Kc Prot 33,7 g H.C. 70,6 g Lip. 113,5 g G. 4,1 g	November 28th » Pumpkin Cream » Mixed Salad (3)(4) » Grilled Fish (4)Tr(5)(6) » French fries » Fruit	Cal 874 Kc Prot 56,5 g H.C. 60,1 g Lip. 38,6 g G. 5,1 g	November 29th » "Gazpacho" » Beef Soup (1) Tr (9)(11) » Lasagne Bolognese (1)(2)(3) Tr(9)(11) » Carrots with garlic » Dairy (2)	Cal 719,8 Kc Prot 25,5 g H.C. 128,8 g Lip. 9,7 g G. 2,3 g