

Almuerzos y Meriendas Saludables



Importancia de las Ingestas

Desayuno

¿ES OBLIGATORIO?

Merienda

¿ES NECESARIA?

Consejos para un Almuerzo Divertido



Presentación Atractiva

La comida debe verse apetecible y ordenada.



Sabor Delicioso

Condimentar y probar antes de servir.



Participación

Involucrar a los niños en la preparación.



Ingredientes de Calidad

Usar productos frescos y de alta calidad.

Creando Hábitos Saludables





Alimentos a Evitar

Bollería Industrial

Galletas, bollos, tartas y chucherías.

Embutidos Procesados

Fiambres, quesos de fundir y carnes procesadas.

Bebidas Azucaradas

Zumos envasados, batidos y refrescos.

Azúcares Añadidos

Mermeladas, azúcar refinado y siropes.



El Plato Saludable

1

50% Frutas y Verduras

Aportan vitaminas, minerales y fibra.

2

25% Hidratos de Carbono

Preferiblemente integrales para más nutrientes.

3

25% Proteínas

Esenciales para el crecimiento y desarrollo.

Familias de Alimentos



Harinas Integrales

Pan de panadería, avena, cereales sin azúcar.



Lácteos

Naturales, sin azúcares añadidos, kéfir, queso fresco.



Frutas y Verduras

De temporada, crudas o cocinadas.

Ejemplos de Hidratos de Carbono





Ideas de Hidratos

Bebidas Recomendadas



Agua

La mejor opción para hidratarse.



Leche

Rica en calcio y proteínas.



Bebidas vegetales

Sin azúcar, ideales para variar.



Bebidas

Lácteos Saludables





Lácteos



Fuentes de Proteína

Carnes Magras

Pollo, pavo, conejo.

Pescados

Salmón, atún, merluza.

Huevos

Versátiles y nutritivos.

Legumbres

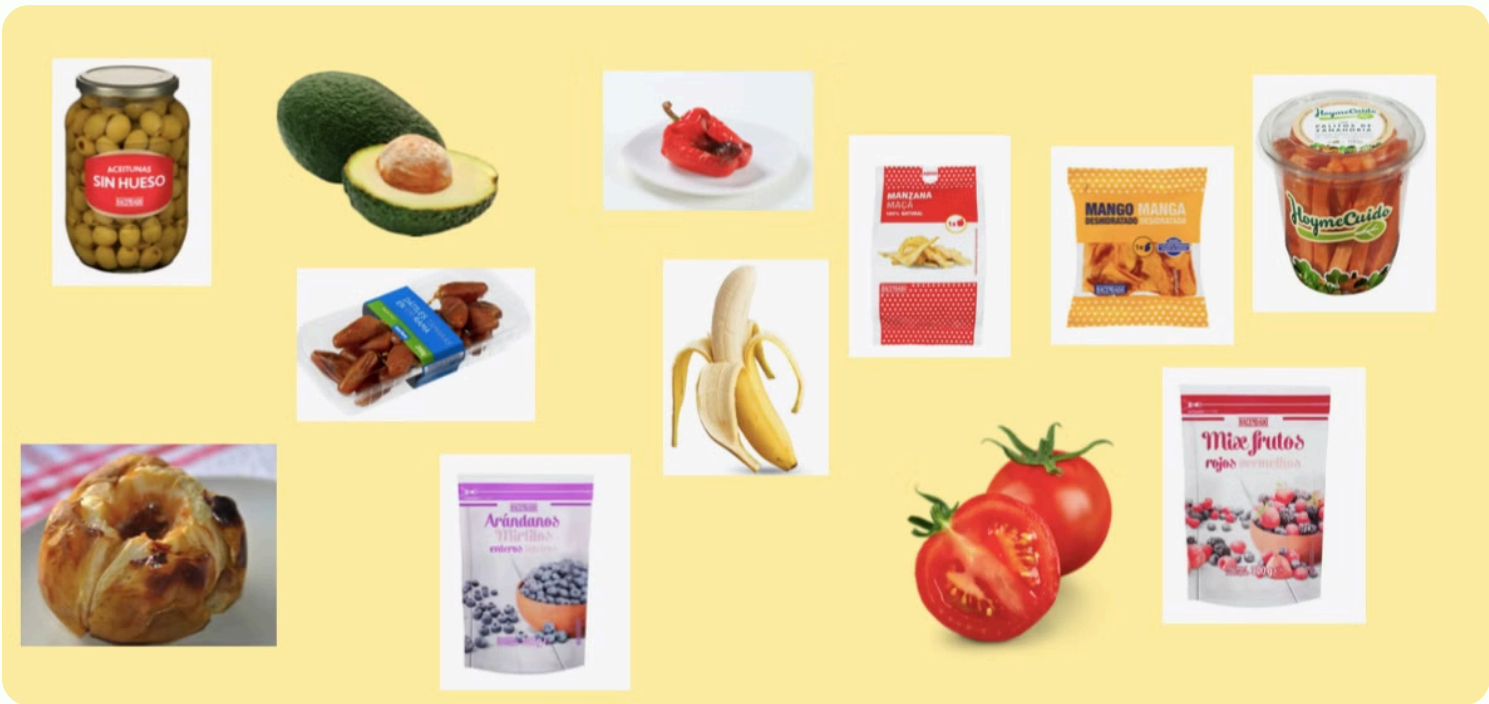
Lentejas, garbanzos, alubias.

Proteínas



Frutas y Verduras de Temporada





Fruta



Opciones de Bocadillo Saludable

1 Vegetales

Tomate, rúcula, pimiento asado.

2 Proteínas

Pechuga de pavo, huevo, atún al natural.

3 Untables

Aguacate, hummus, crema de frutos secos.

4 Quesos

Queso fresco, de cuña bajo en grasa.

Combinaciones para Almuerzos y Meriendas

Fruta + Lácteo

- Plátano con leche
- Fresas con queso fresco
- Yogur con kiwi

Harina + Verdura

- Tostada con aguacate
- Pan con tortilla de espárragos
- Palitos de zanahoria

Fruta + Frutos Secos

- Mandarina con nueces
- Pera con pistachos
- Manzana asada con almendras

Patés Caseros Saludables

1

Paté de Tomate

Tomates secos, pimentón, ajo, almendras, aceite de oliva.

2

Paté de Berenjena

Berenjena asada, comino, aceite de oliva.

3

Paté de Garbanzos

Garbanzos, tahini, limón, aceite de oliva.



Dulces Caseros Saludables

Rocas de choco

Cereales de maíz, chocolate puro, aceite de coco.

Granola

Avena, frutos secos, pasas, plátano, miel, chips de chocolate

Tortitas

Plátano, huevo, avena, canela, chocolate puro.





Postres Lácteos Caseros



Yogur con Fresas y Chocolate

Yogur natural, fresas frescas, chocolate puro rallado.



Gachas de Avena

Avena, bebida vegetal, plátano, frambuesas.



Arroz con Manzana

Arroz cocido, manzana asada, canela.



Hortalizas y Tubérculos Dulces



Calabaza Asada

Con un toque de canela para resaltar su dulzor natural.



Boniato Dulce

Asado y acompañado de queso fresco para un contraste delicioso.

Ejemplos de platos de comida previo a un partido de baloncesto



Pasta con Salsa de Tomate y Verduras y huevo

Hidratos de carbono complejos para energía sostenida.



Ensalada de Quinoa con Pollo a la Plancha y Aguacate

Proteína magra y grasas saludables para recuperación muscular.



Salmón con Arroz Integral y espárragos

Opción ligera y rápida para un impulso energético.

Ejemplos de Alimentos Tras un Partido



Proteínas

El pollo a la plancha, el pescado a la parrilla o los huevos son buenas opciones para la recuperación muscular.



Frutas

Las frutas son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a la recuperación y rehidratación.



Lácteos

El yogur, la leche o el queso proporcionan proteínas y calcio esenciales para la recuperación muscular.

La Importancia de la Hidratación

Antes del Partido

Hidratación adecuada antes de un partido es esencial para el rendimiento.

El cuerpo necesita estar bien hidratado para evitar la fatiga y el calambres musculares.

Después del Partido

Fundamental rehidratarse.

Consumir líquidos ayuda a la recuperación muscular y a prevenir la deshidratación.

Bebidas Recomendadas



Agua

Ideal para rehidratar el cuerpo antes y después del ejercicio.



Zumos Naturales

Aportan vitaminas y minerales, especialmente los de frutas cítricas.



Bebidas Isotónicas

Reposición de electrolitos perdidos por el sudor, con un equilibrio adecuado de azúcar y sales minerales.



Contacto

Instagram y tiktok

@vanessamartin_nutricion

Correo Electrónico

vanessamartinnutricion@gmail.com

Sitio Web

www.vanessamartinnutricion.com