Comedor escolar do Ceip P. Condesa de Fenosa do Barco de Valdeorras (Ourense)

Menú do mes de febreiro 2024

			1 **Fabas** **Merluza á galega** **Froita**	2 **Puré de verduras** **San Xacobes con tomates** **Actimel**
5 **Ensalada mixta** **Espaguetes carbonara** **Pexego**	6 **Xudías con bonito** **Arroz á cubana** **Iogur**	7 **Lentellas** **Salmón ao forno** **Kiwi**	8 **Sopa** **Cocido** **Laranxa**	9 **Ensalada mixta** **Pizza** **Orellas de entroido**
	Tempo de Entroido		15 **Ensalada mixta** **Costela guisada** **Laranxa**	16 **Caldo de repolo** **Empanada con tomates** **Plátano**
19 **Sopa** **Roti de pavo con brócoli** **Mazá**	20 **Croquetas, rabas, empanadillas con tomates** **Macarróns con bonito** **Actimel**	21 **Xudías con xamón** **Bacallao con nata** **Laranxa**	22 **Lentellas** **Pollo asado con patacas fritidas** **Kiwi**	23 **Garavanzos con fideos** **Merluza en salsa** **Iogur**
26 **Sopa** **Carne con caldeiro** **Laranxa**	27 **Puré de verduras** **Lasaña** **Pera**	28 **Ensalada mixta** **Paella de peixe** **Plátano**	29 **Lentellas** **Churrasco con patacas fritidas** **Iogur**	

Consumo de Azucre

En nada van facer tres anos que a Organización Mundial da Saúde (OMS) deu ao prelo un documento con recomendacións e directivas sobre o consumo de azucre en adultos e nenos, e deixouno ben claro:

> "Tanto para os adultos coma para os nenos, o consumo de azucres libres se debería reducir a menos do 10% da inxesta calórica total. Unha redución da inxesta por debaixo do 5% da inxesta total de calorías produciría beneficios adicionais para a saúde"

Máximo 25-50 gramos de azucre ao día

Un 10% da inxesta calórica total significa que se inxerimos diariamente ao redor dunhas 2000 Kcal, a cantidade de azucres libres que como máximo deberiamos tomas non debería pasar de 50 gramos ao día. Porén a cantidade pode variar entre nen@s e adult@s:

- Adult@s: non pasar de 50-60 gramos e mellor se tomamos como máximo 25-30 gramos.
- Nen@s: non pasar de 30-35 gramos e mellor se toman menos de 15-20 gramos.

Exemplo dun almorzo con demasiado azucre

Se almorzamos un café con azucre, zume e un bolo de marmelada, estaremos consumindo ao redor duns 45 gramos de azucre, que representan xa 0 90% da cantidade recomendada para todo un día. Se almorzamos cereais doadamente estaremos consumindo uns 10 gramos de azucre, e se escollemos un iogur de froitas, de seguro que tomaremos máis de 5 gramos de azucre engadido.

Así que non todo é o azucre que se lle pode botar ao café ou a unha infusión, existen moitos produtos elaborados que son doces e conteñen cantidades moi elevadas de azucres.

Mercè Gonzalo Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Diplomada en Nutrición Humana.

Lara Garcelán Dietista Nutricionista