

	DÓNDE SE ENCUENTRA		DÓNDE SE ENCUENTRA
 ALTRAMUCES	<u>Altramuces y productos a base de altramuces</u> Se encuentra además de en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles...	 SÉSAMO	<u>Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo</u> Además de en las semillas (granos, pasta (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus...
 APIO	<u>Apio y productos derivados</u> Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas...	 HUEVOS	<u>Huevos y productos a base de huevo</u> Además de en el huevo y derivados, se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, postres, alimentos rebozados, salsa, aliño para ensaladas, alimentos decorados con huevo...
 CACAHUETES	<u>Cacahuets y productos a base de cacahuets</u> Además de en las semillas, pasta y aceites, se puede encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas...	 LÁCTEOS	<u>Leche y derivados (incluida la lactosa)</u> Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures...se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas, fiambres, postres, helados...
 CRUSTÁCEOS	<u>Crustáceos y productos a base de crustáceos</u> Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas... además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados...	 MOLUSCOS	<u>Moluscos y productos a base de moluscos</u> Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados...
 SULFITOS	<u>Dióxido de azufre y sulfitos</u> Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza...	 MOSTAZA	<u>Mostaza y productos derivados</u> Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsa, sopas...
 FRUTOS SECOS	<u>Frutos de cáscara y productos derivados: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia</u> Pueden encontrarse en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsa o aceites...	 PESCADO	<u>Pescado y productos a base de pescado</u> Además de en el pescado y derivado, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas...
 GLUTEN	<u>Incluye el trigo (también trigo espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados</u> Lo podemos encontrar en alimentos elaborados con harina, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulgur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados...	 SOJA	<u>Soja y productos a base de soja</u> Además de en las semillas (habas), pasta, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos...

MÉTODOS DE ELABORACIÓN:

- *Salteado: Frito a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.
- *Horneado: Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.
- *Guisado: Cocinar un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se rehoga y después se cuece en su salsa.
- *Hervido: Cocinar un alimento dentro de un líquido en ebullición (normalmente agua).
- *Estofado: Cocinar carne u otro alimento previamente rehogados, a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino, caldo u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.
- *Plancha: técnica de cocina que emplea la distribución de calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente. Los alimentos puestos sobre la placa de metal reciben el calor y se van cocinando.
- *Cocción: Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que quede tierno o blando

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.



4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.

5 Aprovecha tu **tiempo libre para hacer ejercicio y jugar** con familiares y amigos.



6 Dedica **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador, a internet y a la televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.



8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.

9 Recuerda **ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

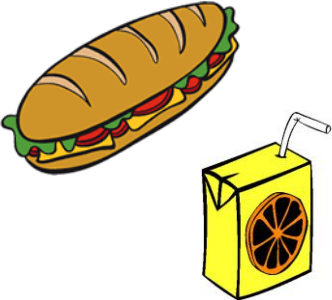
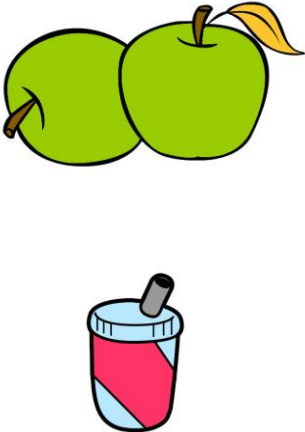
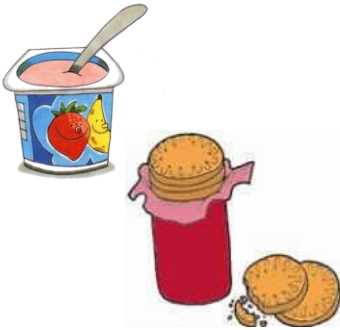
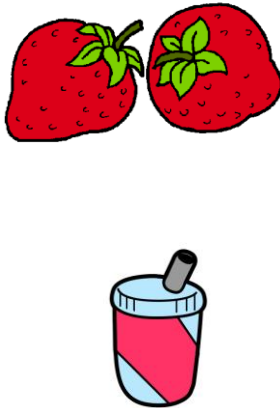
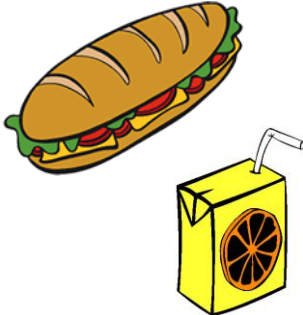
hnosGONZÁLEZ
Colectividades



Y RECUERDA SIEMPRE LAVARTE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER.....



hnosGONZÁLEZ
Colectividades

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...) + Zumo de frutas pequeño (sin azúcares añadidos) o Lácteo</p> 	<p>Fruta del tiempo + Lácteos para beber (batido, yogur bebido)</p> 	<p>Lácteos (yogur, yogur bebido, batido, 1 o 2 quesitos en porciones) o un zumo pequeño + Galletas (integrales o tipo María)</p> 	<p>Fruta del tiempo + Lácteos para beber (batido, yogur bebido)</p> 	<p>Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...) + Zumo de frutas pequeño (sin azúcares añadidos) o Lácteo</p> 

INGREDIENTES (PARA UNAS 20-25 GALLETAS):

1. 200 gr. de harina
2. Una pizca de sal
3. 5 gr. de azúcar vainillado (o un poco de esencia o pasta de vainilla)
4. 75 gr. de azúcar moreno
5. 125 gr. de mantequilla o margarina a temperatura ambiente

PREPARACIÓN DE LAS GALLETAS:

- Mezclar los ingredientes y hacer bolitas un poco aplastadas
- Precalentar el horno a 200°C.
- Poner sobre papel de hornear en la bandeja de horno y meter en el centro del horno con ayuda de un adulto.
- Hornear unos 12 minutos. Al sacarlas del horno con cuidado, dejar reposar 2 ó 3 minutos sobre la bandeja de horno y luego pasar a una rejilla.



A estas galletas se les puede dar la forma que se desee.

¡USA TU
IMAGINACIÓN!



***RECUERDA:** el consumo de dulces debe ser de manera ocasional. Nunca hay que abusar.