

SOPARS RECOMANATS

Per equilibrar el menú del migdia podeu sopar...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Amanida/pizza/iogur
Pasta/peix+verdura/fruïta	Arròs/ou+verdura/fruïta	Verdura/carn+patata/iogur	Llegum/au+verdura/fruïta	Verdura/peix+pasta/fruïta
Pasta/ou+verdura/iogur	Verdura/peix+arròs/fruïta	Llegum/carn+verdura/fruïta	Verdura/au+arròs/fruïta	Patata/peix+verdura/fruïta
	Verdura/au+patata/iogur	Arròs/carn+verdura/fruïta	Verdura/ou+llegum/fruïta	Pasta/peix+verdura/fruïta

CONSELL DIETÈTIC

EL PEIX BLAU

El peix és un dels aliments fonamentals en la dieta dels nens i, encara que de vegades costa que se'l mengin, és necessari acostumar-los al seu sabor des de petits, ja que és un dels aliments més nutritiu, exquisit i sa que ens ofereix la natura.

El peix amb més contingut en greix se'l denomina popularment peix blau. Pot arribar a tenir fins a un 10% de contingut de greix, que pot variar segons les espècies. Aquest greix és ric en àcids greixos saludables (Omega-3), altament beneficiosos per a prevenir infermetats cardiovasculars, per mantenir l'estructura i l'activitat de la membrana cel·lular, ajudar en el creixement dels vasos sanguinis i nervis i mantenir la pell i altres teixits joves i flexibles degut a la seva capacitat lubricant.

És ric en proteïnes de gran qualitat biològica, contenint tots els aminoàcids essencials com la lisina (molt important per al creixement infantil) i el triptòfan (imprescindible per a la formació de la sang i precursor d'un aminoàcid anomenat serotonina, fonamental per mantenir un bon equilibri emocional). A més posseeix una sèrie de vitamines (A, D, E i B12) i minerals (sodi, potassi i calci) que faciliten les funcions que succeeixen en el metabolisme del nostre organisme.

En definitiva, el peix blau i el peix en general és un aliment molt recomanat per als nens en creixement. Admet múltiples preparacions culinàries, aporta varietat en l'alimentació i enriqueix gastronòmica i nutricionalment molts dels nostres plats. A més, una dieta equilibrada i saludable ha d'incloure el consum setmanal de dues racions de peix.