

ENSALADAS

Una ensalada es una mezcla de alimentos en los que destacan los vegetales y las frutas, esto hace de la ensalada un plato bajo en calorías, rico en nutrientes y que además nos brinda saciedad. Algunas cualidades que hacen de la ensalada un plato lleno de beneficios:

1. Hidratación. Los vegetales están compuestos en su mayoría de agua (en muchas, más del 90%) aunque nada sustituye al agua, las ensaladas son también una forma de hidratarse y sentirse fresco en las épocas de calor.

2. Dan vida. Las vitaminas tienen múltiples funciones que regulan el buen funcionamiento del cuerpo, los vegetales son considerados alimentos fuente de vitaminas.

3. Limpian nuestro cuerpo. A través de la orina eliminamos parte de los desechos del cuerpo. El alto contenido de agua y potasio, al bajo aporte de sodio de los vegetales que hacen una ensalada, así como a la presencia de aceites esenciales que dilatan los vasos renales otorgan a la ensalada propiedades depurativas, desintoxicantes y diuréticas.

4. Cuidan nuestra piel. Las hortalizas de llamativos colores (zanahoria, pimientos, tomate, col, lechuga...) aportan beta-carotenos, una forma de vitamina A que renueva la piel y las mucosas. La vitamina C, que la encontramos en muchos vegetales como el tomate y los pimientos forman colágeno que mantiene la piel tersa, sin arrugas. También la vitamina E y los aceites insaturados presentes en los frutos secos y en el aceite de oliva del aliño ayudan a mantener tersa nuestra piel.

5. Son sabrosas y nutritivas. Hojas de lechugas diversas, espinacas, cebolla, pepino, ajo, zanahoria, tomate, espárragos, apio, pimientos, germinados... Cuanta más variedad de hortalizas y verduras incluya la ensalada mayor es la riqueza nutritiva y esto se traduce en mayor vitalidad y energía.

6. Cuidan el corazón. Los vegetales por ser fuente de vitaminas y minerales tienen un gran poder antioxidante que bloquea la acción de radicales libres causantes de varias enfermedades como las cardíacas.

Consumir diariamente ensaladas es obligatorio y lo mejor de todo es que hay mil formas de prepararlas y hacer de ellas no sólo un plato de entrada, sino también un plato de fondo atractivo para los niños si incluimos arroz, pasta, legumbres, huevos etc.

Menú Comedor Escolar

Mes de MAYO 2016



Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana

