

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> 1 huevo con tortilla. 1 taza de fruta. 1 vaso de leche con Splenda® Endulzante Sin Calorías y cocoa. 	<ul style="list-style-type: none"> ½ chapata de pollo o jamón y queso. ½ plátano con yogur y Splenda® Endulzante Sin Calorías 1 jugo jumex de mango endulzado con splenda 	<ul style="list-style-type: none"> 2 waffles con miel de maple endulzada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. 1 taza de papaya o melón. Leche con cocoa y Splenda® Endulzante Sin Calorías. 	<ul style="list-style-type: none"> ½ torta de jamón y queso. Fresas licuadas con yogur, Splenda® Endulzante Sin Calorías y amaranto espolvoreado. Jugo natural. 	<ul style="list-style-type: none"> Omelette de queso Oaxaca y pavo. 1 pan tostado. Fruta con Splenda® Endulzante Sin Calorías espolvoreado. 	<ul style="list-style-type: none"> Sándwich de jamón de pavo con queso panela y germinado de alfalfa. 1 manzana. Jugo natural. 	<ul style="list-style-type: none"> Pan francés con Splenda® Endulzante Sin Calorías y canela. 1 manzana. Leche con cocoa y Splenda® Endulzante Sin Calorías.
LUNCH PARA LA ESCUELA	+			<ul style="list-style-type: none"> 1 barrita de avena o granola. 1 rebanada de panqué hecho en casa con Splenda® Endulzante Sin Calorías. 2 salchichas con limón. 1 paquete de galletas endulzadas con Splenda® Endulzante Sin Calorías. Medio sándwich de panela y pavo. 	<ul style="list-style-type: none"> Medio bagel con pavo y queso Oaxaca. Media chapata de queso crema y mermelada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. Jícamas, pepinos o zanahorias con limón y chile o una fruta. 		
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> 2 tacos de tampiqueña con una tampiqueña asada cortada en tiras o queso para hacer flautas de queso. 1 taza de sopa de verduras sin aceite. Agua de fruta endulzada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. Mousse de yogur (mezclar grenetina hidratada, yogur natural, fruta y Splenda® Endulzante Sin Calorías en la licuadora y refrigerar). 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de sopa de calabacitas con elotes amarillos. 2 albóndigas del tamaño de una pelota de golf con huevo en caldillo o picadillo o hamburguesa. 1 tortilla o ½ bolillo o medio bollo de hamburguesa. Agua de fruta endulzada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. Flan de vainilla hecho con Splenda® Endulzante Sin Calorías. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de arroz rojo. 1 pedazo chico de arrachera. 1 ensalada mixta chica con aderezo sin grasa. Agua de fruta endulzada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. Paleta helada (hecha de jugo de fruta natural y Splenda® Endulzante Sin Calorías en moldes y congelada). 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tostadas de atún en agua a la mexicana con mayonesa light. Sopa de fideos con cuadritos de verduras. Agua de fruta endulzada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. Sherbet de fresas (fresas congeladas, Splenda® Endulzante Sin Calorías y clara de huevo en la batidora hasta tener consistencia de nieve). 	<ul style="list-style-type: none"> Tacos de pollo dorados al horno, crema baja en grasa y queso Oaxaca. Verdura picada y asada con salsa de soya a la plancha. Agua de fruta endulzada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. Pay de queso (costra de galleta con Splenda® Endulzante Sin Calorías y mantequilla, queso crema, grenetina hidratada, vainilla, leche y Splenda® Endulzante Sin Calorías para el relleno). 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de sopa de lentejas. 1 plato de pepinos y jícamas. 1 filete de pescado empanizado con poca grasa. Agua de fruta endulzada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. Gelatina de fruta con Splenda® Endulzante Sin Calorías. 	<ul style="list-style-type: none"> ¾ de taza de raviolos rellenos de espinacas y 1 medallón chico a la pimienta/mostaza o spagueti bolognesa. 1 ensalada César chica. Agua de fruta endulzada con Splenda® Endulzante Sin Calorías. 1 muffin de plátano horneado con Splenda® Endulzante Sin Calorías.
LUNCH DE LA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> Merengues hechos con Splenda® Endulzante Sin Calorías. 	<ul style="list-style-type: none"> Mouse de yogurth hecho con Splenda® Endulzante Sin Calorías. 	<ul style="list-style-type: none"> Pepinos, jícamas o zanahorias. 	<ul style="list-style-type: none"> Semillas (nueces, almendras o cacahuates tostados). 	<ul style="list-style-type: none"> Chocolate dulfree (endulzado con Splenda® Endulzante Sin Calorías). 	<ul style="list-style-type: none"> Papas deshidratadas. 	<ul style="list-style-type: none"> Palomitas.
CENA	<ul style="list-style-type: none"> ½ chapata de atún o jamón con queso fresco. 	<ul style="list-style-type: none"> Cereal con leche endulzado con Splenda® Endulzante Sin Calorías y plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 tostada de frijol con queso. 	<ul style="list-style-type: none"> ½ bolillo con aguacate, jamón de pavo, queso Oaxaca y jitomate. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 mollete. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 taza de ensalada de atún o cangrejo con galletas saladas. 	<ul style="list-style-type: none"> Hot-cake con miel de maple hecha con Splenda® Endulzante Sin Calorías.

Recomendaciones generales para una dieta saludable para niños:

- No dejar de comer más de 3 a 4 horas. Darles opciones de colaciones saludables.
- No repetir más de tres veces a la semana lo mismo (varía en lo más posible la alimentación).
- Incluir una cosa de cada grupo del **plato del bien comer** en cada una de las tres comidas principales del día.
- Elegir lo menos posibles accesorios de azúcares, sal y grasas (utilizar **Splenda® Endulzante Sin Calorías** como fuente de dulzor en la dieta).
- Servir suficiente comida para sus verdaderas necesidades, ni de más ni de menos.

Tamaño de las porciones

Una de las herramientas para mantener un peso adecuado es medir el tamaño de las porciones. Te presentamos una forma práctica para medirlas:



240 ml (1 taza)
Bebidas frías y calientes: leche descremada, té o café.



1 taza
Cereal de caja, sopas caldosas de pasta o ensalada de verduras.



½ taza
Pasta seca, arroz, ensalada de frutas o frijoles de la olla.



90 gramos
Pechuga de pollo, filete de pescado, carne de res o cerdo.



1 cucharada
Aderezo para ensaladas, crema, mantequilla o aceite vegetal.

1 sobre de **SPLENDA®** = 2 cucharaditas de azúcar

1 cucharadita de **SPLENDA® Granulado** = 1 cucharadita de azúcar

1 taza de **SPLENDA® Granulado** = 1 taza de azúcar

1 tableta de **SPLENDA®** = 1 cucharadita de azúcar

Recomendaciones del médico