

Alimentació saludable: Menú JUNY 2016

Mes del Calci i la Vitamina D

Per fer de Xef a casa:

Idees d'àpats i receptes amb **Calci** i **Vitamina D**...

Proposta 1

- 1er plat: **Amanida d'espínacs amb nous i formatge.**
- 2on plat: **Salmó a la papillote amb ceba i puré de patata.**
- Postres: "Postres de músic" amb iogurt.



Proposta 2

- 1er plat: **Bròquil gratinat amb formatge.**
- 2on plat: **Seitonets arrebossats i amanida de canonges.**
- Postres: **Arròs amb llet i canyella.**



Recepta BONUS!!!

Copa refrescant de maduixes i iogurt (per 4 persones)

Ingredients :

- 4 melindros
- 4 iogurts naturals ensucrats
- 120g de maduixes
- (opcional): nabius, gerds, mores,...
- 4 bols o copes



Preparació:

Renta, treu-li les corones de fulles i trosseja les maduixes. Sense treure la tapa, bat els iogurts amb energia i deixa'ls tancats 1 minut. Agafa els melindros i esmicola amb les mans 1 a dins de cada copa. Afegeix 3 cullerades de maduixes. Obre cada iogurt i posa'l per sobre a cada copa.

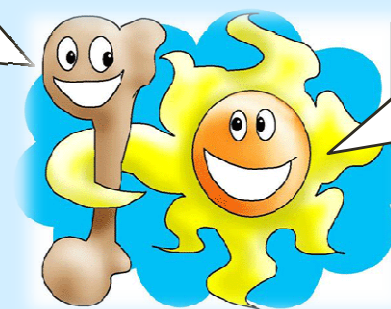
Valoració nutricional per ració:

Energia (Kcal): 126	Fibra (g): 3
Proteïnes (g): 4,5	Sodi (mg): 24
Hidrats de Carboni (g): 14	Greix (g): 3,5

Alimentació saludable: Menú JUNY 2016

Mes del Calci i la Vitamina D

QUE PASSA
VITAMINA D?
ESTÀS
PREPARADA?



SI **CALCI**!!! TOT
A PUNT PER
FER QUE ELS
NENS CREIXIN
BEN FORTS

El **Menú Juny** proposa preparacions que combinen aliments amb **Calci** i aliments amb **Vitamina D**.

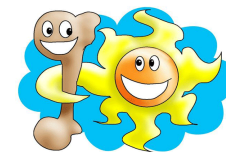
Sabieu que...

El cos necessita la **Vitamina D** per poder absorbir el **Calci**.



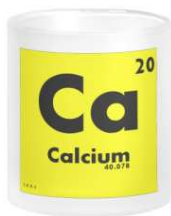
Podem obtenir la **Vitamina D** de dos maneres: a través de la dieta i de l'exposició al sol.





Mediterrània Menjars ens reservem el dret a
modificar els menús sempre i quan sigui per
causes alienes a la nostra voluntat.

El Calci a la dieta i el creixement

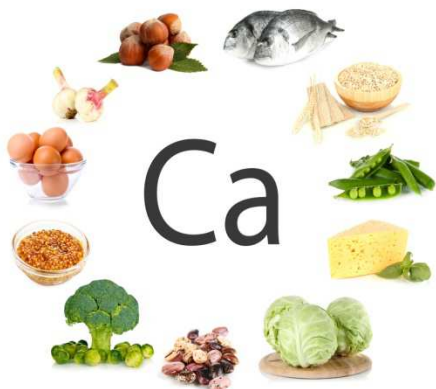
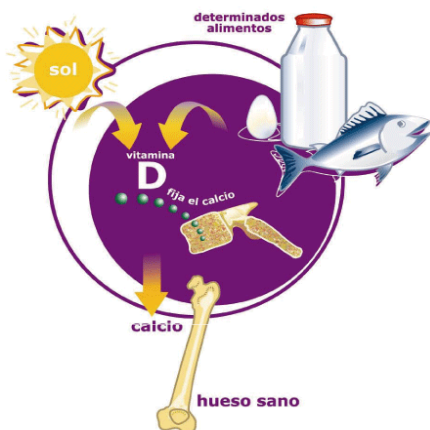


El **Calci** és un dels minerals més importants pel cos humà. De fet, és el més abundant, es troba sobretot a les dents i als ossos però també a les neurones i a la sang.

El **dèficit** de **Calci** pot provocar: rampes musculars, insomni, canvi de color en les dents, retard del creixement, ungles dèbils, caiguda dels cabells o raquitisme (deformació dels ossos per falta de **Calci**).

El **Calci** és el mineral més abundant del cos humà. El 99% es troba en l'esquelet, i el 1% restant està involucrat en funcions reguladores: sistema nerviós, contracció muscular, coagulació de la sang i el bon funcionament de les membranes cel·lulars.

La **Vitamina D** és fonamental per garantir l'absorció de **Calci**.



Hem d'enriquir la nostra dieta amb aliments on podem trobar el **Calci** sobretot a: la **llet** i derivats però també en el peix blau com **sardines**, **marisc**, **verdures de fulla verda** (espinacs, bledes, bròquil), els **llegums** i els **fruits secs**, sobretot les **ametlles**.

Actualment hi han molts productes enriquits amb **Vitamina D** i **Calci**.

La Vitamina D a la dieta i l'absorció del Calci



La **Vitamina D** és també coneguda amb el nom **colicalciferol**, és micronutrient imprescindible per l'organisme. La **Vitamina D** ajuda al cos a absorbir el **Calci**: junts intervenen en la formació, desenvolupament i conservació dels ossos,.

La **Vitamina D** reforça el **sistema immunitari**, i també com el **Calci**, reforça sistema nerviós i regula les contraccions dels músculs.

La major part de **Vitamina D** que necessita el nostre organisme la produeix el propi cos, quelcom que no passa amb d'altres vitamines, que només es poden consumir a través de la dieta.

L'exposició a la llum solar permet a la pell generar Vitamina D. No obstant això, malgrat la importància del sol per a la síntesi de la vitamina, (és prudent limitar l'exposició al sol per reduir el risc de malalties de la pell). Cal tenir cura: amb **10 minuts al dia n'hi ha prou!**



No obstant això, la **Vitamina D** també es troba en alguns aliments com els **peixos grassos** (**salmó**, **tonyina**, **verat**), o en menor quantitat, el **formatge**, el **rovell d'ou** i el **fetge boví** i làctics

També podeu trobar **Vitamina D** en aliments enriquits com ara els cereals d'esmorzar, la llet o alguns derivats làctics com els iogurts