

Disfruta de la Ensalada

Curso 2013/2014

Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas



La ensalada

La **ensalada** es una comida fría que se hace mezclando diversas hortalizas crudas, troceadas y condimentadas, generalmente con aceite, vinagre y sal.

Una **ensalada** puede contener además, en menor cantidad, alimentos de otros grupos, como frutas, cereales, lácteos, carnes, pescados e incluso frutos secos, y por ello, es un plato variado y muy adecuado para que nuestra dieta sea saludable.

Puede tomarse como plato único, antes o después del plato principal e incluso como complemento (para picar).



Para crecer sanos y fuertes

Frutas y hortalizas son alimentos indispensables.

Aportan nutrientes reguladores del organismo como son **vitaminas, minerales, fibra y agua**, por lo que se deben consumir a diario.

Son una fuente importante de **vitaminas y minerales**, necesarios en épocas de crecimiento.

Contienen **antioxidantes naturales**, que ayudan a prevenir ciertas enfermedades.

Son ricas en **fibra**, por lo que ayudan a regular la función intestinal.

Ayudan a eliminar los excesos de líquidos. Ejercen un suave **efecto diurético** en nuestro organismo.

Recuerda que hay que tomar 5 Raciones de **Fruta** y **Verdura** al día.



Ayuda a proteger nuestro planeta comiendo sano

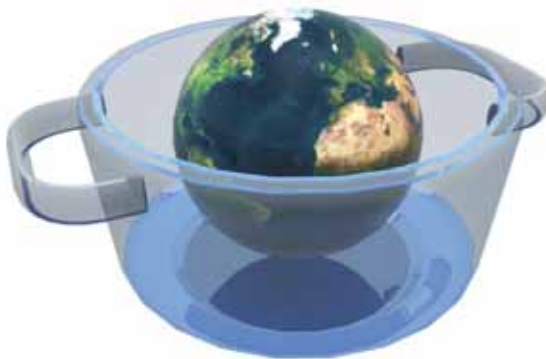
Al comer de todos los **colores** recibimos nutrientes y vitaminas de diferente tipo y cuidamos la biodiversidad ecológica.

Si elegimos **alimentos locales y de temporada**, que son más frescos y más sanos, contribuimos a reducir los costes de transporte.

No desperdiciar la comida. Esto implica que se desaprovecha, no sólo el alimento en sí, sino también la energía, el agua y la tierra que se utilizan para producirlo. Si, además, la comida desechada acaba en los vertederos, genera metano, un potente gas de efecto invernadero.

Evitar el consumo de **envases**. El envasado de alimentos también tiene un enorme coste ambiental.

Cocinar uno mismo es más sano y supone menos gasto energético.





La **cocina andaluza** es rica en platos elaborados con verduras y hortalizas. Sus **ensaladas** son variadísimas y en ellas caben casi todos los componentes, porque las hortalizas tienen la propiedad de combinar muy bien con casi todos los alimentos. Son el complemento ideal de una buena comida con la particularidad de que su aporte calórico, es siempre limitado.

Texturas, sabores y colores nos ayudarán a confeccionar ensaladas más atractivas.



Receta :

Nombre de la receta:

Ingredientes:



Elaboración: "Describe la elaboración paso a paso."



Imagen: "Pon una imagen del proceso de elaboración de tu receta (máx. 2 Megabyte por imagen)."

