


Tres días en el comedor

Intolerancias y alergias. Efectos	
SULFITOS	Problemas en la piel (picazón, erupción cutánea, urticaria); digestivos, como cólicos, náuseas y diarrea; Complicaciones respiratorias, asma, ...
LACTEOS	Los principales síntomas suelen ser problemas digestivos tales como hinchazón, gases o diarrea.
HUEVOS	Los síntomas suelen ser los habituales del resto de alergias: erupción cutánea, urticaria, congestión nasal, vómitos, silbido al respirar...
PESCADO	Sus síntomas abarcan la mayoría del resto de alergias: erupción, tos, vómitos, diarrea, urticaria, dolor abdominal, inflamación, dificultad para respirar, ojos llorosos e incluso bajada de la tensión arterial.
FRUTOS CON CASCARA	Sus síntomas más habituales suelen ser urticaria, hinchazón de labios, vómitos, diarrea o dolor abdominal, y suelen producirse en la primera hora. En casos más graves puede producirse opresión en la garganta, tos, mareo o incluso entrar en shock.
GLUTEN	Entre los síntomas más frecuentes, podemos encontrar diarrea, calambres, erupciones cutáneas, dolor de cabeza...

MENÚ DOFO	
Miércoles, 24 de marzo	
Ensalada nicoise	 Sulfitos
Ropa vieja con papas a cuadros	
Pan integral y fruta natural	
Kcal: 739 - Hidratos C: 73 - Grasas: 15 - Proteínas: 25 - Vitaminas - Fibra	
Jueves, 25 de marzo	
Potaje de judías con calabaza	
Espaguetis a la boloñesa	 Huevos
Queso rallado	 Lacteos
Pan y gelatina	
Kcal: 879 - HC: 96 - Gr: 26 - Pr: 39 - Minerales	
Viernes, 26 de marzo	
Pure de hortalizas	
Empanadillas de bonito	 Huevos  Pescados blancos y rojos
Ensalada de colores	 Sulfitos
Pan integral y fruta natural	
Kcal: 965 - HC: 93 - Gr: 66 - Pr: 29 - Vitaminas	

Me encanta el menú del jueves 25.

Señala los ingredientes (I) y los nutrientes (N) que tiene:

<input type="checkbox"/>	Judías	<input type="checkbox"/>	Grasas
<input type="checkbox"/>	Proteínas	<input type="checkbox"/>	Kilocalorías
<input type="checkbox"/>	Calabaza	<input type="checkbox"/>	Vitaminas
<input type="checkbox"/>	Hidratos	<input type="checkbox"/>	Minerales
<input type="checkbox"/>	Carne vacuna	<input type="checkbox"/>	Queso
<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>	Pan

Entre el miércoles y el viernes debo elegir dos tardes para salir a correr. De acuerdo con los tres menús

¿Qué días serían los más adecuados?

¿Por qué?

Mi primo Juan Carlos ha comido los tres días en el comedor. El miércoles y el viernes tuvo una molesta picazón en los brazos y cuello y algunos problemas digestivos. Juan Carlos creé que sabe la razón de esas molestias:

<input type="checkbox"/>	Los huevos estaban en mal estado.
<input type="checkbox"/>	Es alérgico al pescado.
<input type="checkbox"/>	Las ensaladas contienen sulfitos y puede que padezca esa intolerancia.
<input type="checkbox"/>	Sospecha que es alérgico al pan.

Señala la respuesta correcta

Juana no tolera los sulfitos y es alérgica a los lácteos. Quiere comer el jueves en el comedor. ¿Qué modificación debería hacer en el menú para no tener problemas?

<input type="checkbox"/>	Comer todo, los espaguetis sin queso, pero con yogurt.
<input type="checkbox"/>	Comer todo menos el queso rallado.
<input type="checkbox"/>	Comerse sólo el potaje de judías y calabaza con pan.

Señala la respuesta correcta

¿Por qué piensas que el menú del viernes tiene un elevado aporte calórico?

<input type="checkbox"/>	Por la elevada cantidad de hidratos y vitaminas.
<input type="checkbox"/>	Por la elevada cantidad de grasas e hidratos.
<input type="checkbox"/>	Por la elevada cantidad de proteínas y pescado.

Señala la respuesta correcta