

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, sibido 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 e dolor abdominal, y suelen producirse en la primera hora. En casos más graves puede producirse opresión en la garganta, tos, mareo e incluso entrar en shock.
GLUTEN	Entre los síntomas más frecuentes, podemos encontrar diarrea, calambres, erupciones cutáneas, dolor de cabeza...

MENÚ DOFO		DOFO	
Miércoles, 24 de marzo			
Ensalada nicoise		Sulfitos	
Ropa vieja con papas a cuadros			
Pan integral y fruta natural			
Kcal: 799 - 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	
	Sulfitos		Pescados blancos rojos
Ensalada de colores			
Pan integral y fruta natural			
Kcal: 965 - HC: 93 - Gr: 66 - Pr: 19 - Vitaminas			

LIVEWORKSHEETS

Me encanta el menú del jueves 25.

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

Judías
Proteínas
Calabaza
Hidratos
Carne vacuna
Pescado

Grasas
Kilocalorías
Vitaminas
Minerales
Queso
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:

Los huevos estaban en mal estado.

Es alérgico al pescado.

Las ensaladas contienen sulfitos y puede que padezca esa intolerancia.

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?

Comer todo, los espaguetis sin queso, pero con yogur.
Comer todo menos el queso rallado.
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?

Por la elevada cantidad de hidratos y vitaminas.
Por la elevada cantidad de grasas e hidratos.
Por la elevada cantidad de proteínas y pescado.

Señala la respuesta correcta