



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 CÁSCARA	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 nicoisse	 Sulfitos
Popa 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	 Lácteos
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: 19 - Vitaminas	

Me encanta el menú del jueves 25.

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

Judías	Grasas
Proteínas	Kilocalorías
Calabaza	Vitaminas
Hidratos	Minerales
Carne vacuna	Queso
Pescado	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