

# LUNCH ESCOLAR ¡APORTA ENERGÍA A TU CUERPO!

## Burrito con ensalada de frijoles

**Información nutricional:** 1 PORCIÓN = 180 kcal (13.8 g de proteínas, 2.9 g de grasas, 24.7 g de carbohidratos y 2.1 g de fibra).

### Rinde 4 burritos

#### Ingredientes:

- 4 tortillas de harina integral, grandes
- 200g de requesón
- 1 pizca de comino (o 1 cucharada de curry en polvo)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de frijoles enteros, cocidos y escurridos (Otras alternativas: garbanzos, habas o lentejas)
- 2 cucharadas de mostaza
- 8 hojas de lechuga enteras, limpias, desinfectadas y trozadas
- 2 jitomates desinfectados, cortados en tiras
- 1 pepino desinfectado, cortado en bastones
- 1 taza de germinado de soya
- Aceite de girasol (maíz u olivo)



### Preparación

- 1 Mezcla el requesón con el comino. Reserva.
- 2 Para preparar la ensalada, coloca en un tazón frijol, jitomate, pepino, germinado, lechuga, mostaza, sazona con un poco de sal y pimienta; mezcla.
- 3 Suaviza las tortillas, calentándolas ligeramente al sartén.
- 4 Unta la mezcla de requesón en cada tortilla, coloca la ensalada. Envuelve las tortillas para darle forma a los burritos. Y corta a la mitad.
- 5 Coloca los burritos al sartén caliente con una gota de aceite para que no se peguen y dóralos un poco por los dos lados. Envuélvelos en papel de aluminio.

### Tabla de porciones por edad:

	Edad	1 año	2 a 3 años	4 a 8 años	9 a 13 años	14 a 18 años	19 a 30 años	31 a 50 años	51 años en adelante
Porciones / Calorías	Niña / Mujer	1/4 de burrito 45kcal	1/2 burrito 90 kcal	3/4 burrito 135 kcal	1 burrito 180 kcal	2 burritos 360 kcal	2 burritos 360 kcal	2 burritos 360 kcal	2 burritos 360 kcal
	Niño / Hombre	1/4 de burrito 45kcal	3/4 de burrito 135 kcal	1 burrito 180 kcal	1 1/2 burritos 270 kcal	2 1/2 burritos 450 kcal	3 burritos 540 kcal	3 burritos 540 kcal	2 burritos 360 kcal

## En este lunch encontrarás los siguientes nutrientes



FRIJOLES	REQUESÓN	PEPINO
Los frijoles son una rica fuente de proteínas, hidratos de carbono, grasas poliinsaturadas, vitaminas del complejo B y minerales.	El requesón es un producto lácteo rico en calcio, económico y muy nutritivo; con un suave sabor y delicada textura.	Consumir el pepino con cáscara, ayuda a aliviar problemas digestivos como la acidez o pesadez estomacal, gracias a que es rico en fibra.

La mejor manera de fomentar la actividad física en los niños y niñas es limitando el tiempo que dedican a actividades sedentarias, como ver televisión o el uso de otro tipo de pantallas. Caminar es una actividad básica, correr, andar en bicicleta u otro tipo de ejercicios utiliza más calorías.

### ¡MUÉVANSE TODOS!

Ejercitarse con regularidad tiene muchos beneficios, como:

- Desarrollar huesos de niños y niñas; y músculos más fuertes.
- Disminuir la grasa corporal de toda la familia.
- Menor riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2.
- Tener menores niveles de colesterol y una presión arterial controlada.
- Mejorar el estado de ánimo y el descanso.
- Tener mayor capacidad de afrontar retos físicos y emocionales.



### ¿Cuánto tiempo de ejercicio necesitas para utilizar las calorías de los siguientes antojos?

CAMINAR	PAPAS FRITAS	HAMBURGUESA	REFRESCO	JUGO ARTIFICIAL
<b>CANTIDAD</b>	(1 bolsa 35 g adultos) (1/2 bolsa 17.5 g niños)	con queso sencilla (1 pieza adultos) (1/2 pieza niños)	(1 lata adultos) 350 ml (1/2 lata niños) 175 ml	(adultos o niños) 125 ml
<b>CALORÍAS</b>	200 kcal (adulto) 100 kcal (niños)	300 kcal (adulto) 150 kcal (niños)	150 kcal adultos 75 kcal niños	60 kcal adultos o niños
<b>GÉNERO Y PESO</b>	<b>TIEMPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA</b>			
Niñas (20kg)	1 hr 52 min.	3 hrs.	1 hr 30 min.	1 hr 30 min.
Niños (30kg)	1 hr 37 min.	2 hrs 30 min.	1hr 15 min.	55 min.
Mujeres (60kg)	2 hrs 5 min.	1 hr 40 min.	1 hr 40 min.	45 min.
Hombres (70kg)	1 hr 55 min.	1 hr 10 min.	1 hr 10 min.	25 min.

FUENTE: [www.whitascokingamerica.net/Information/CalorieBurnChart.htm](http://www.whitascokingamerica.net/Information/CalorieBurnChart.htm)

**¡RETO!** El sábado o domingo elijan en familia una actividad física para realizar juntos durante 30 minutos: caminar, correr o andar en bicicleta.