



TOODS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

L

M

diciembre

X



J

V



1 Macarrones a la italiana
Lacón al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

Italian macaroni. Roast pork shoulder with salad. Bread, fruit and milk
energía 954 kcal, proteínas 34 g, grasa 52 g, h.carbono 88 g, calcio 263 mg, hierro 4,5 mg.

8 Fiesta de la Inmaculada Concepción

15 Arroz tres delicias
San Jacobo con ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

Three delights rice. San Jacobo with black olive salad. Bread, fruit and milk.
energía 1027 kcal, proteínas 40 g, grasa 51 g, h.carbono 101 g, calcio 413 mg, hierro 4,6 mg.

2 Garbanzos estofados
Tortilla de bacón ahumado con calabacín
Pan, fruta y leche

Chickpea stew. Smoked bacon and courgette omelette. Bread, fruit and milk
energía 876 kcal, proteínas 34g, grasa 50g, h.carbono 72g, calcio 332mg, hierro 6,7 mg.

9 Lentejas con verduras
Flamenquines con ensalada
Pan, fruta y leche

Lentils with vegetables. Flamenquines with salad. Bread, fruit and milk
energía 845 kcal, proteínas 38 g, grasa 45g, h.carbono 73 g, calcio 430 mg, hierro 6,4mg.

16 Sopa de cocido
Suplemento de cocido (garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morrillo, pollo y chorizo)
Pan, fruta y leche

Cocido soup. Cocido stew (chickpeas, cabbage, potato, carrot, beef, chicken and chorizo). Bread, varied fruit and milk.
energía 1014 kcal, proteínas 38 g, grasa 48g, h.carbono 108 g, calcio 295 mg, hierro 6,0mg.

3 Patatas con carne
Merluza empanada con ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

Potatoes with meat. Breaded hake with corn salad. Bread, fruit and milk
energía 729 kcal, proteínas 33 g, grasa 36 g, h.carbono 69 g, calcio 275 mg, hierro 3,9 mg.

10 Arroz en paella
Abadejo a la andaluza con ensalada
Pan, fruta y leche

Paella. Andalusian-style abadejo with tomato. Bread, fruit and milk
energía 872 kcal, proteínas 35 g, grasa 37 g, h.carbono 100g, calcio 285 mg, hierro 3,6 mg.

17 Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas
Pan, fruta y leche

Green beans with tomato. Chicken in sauce with potatoes. Bread, fruit and milk
energía 690 kcal, proteínas 25 g, grasa 39 g, h.carbono 61g, calcio 283 mg, hierro 3,6mg.

4 Crema de boniato
Filete de pollo a la plancha con patatas
Pan y yogur

Cream. Grilled chicken fillet with potatoes. Bread and yoghurt
energía 632 kcal, proteínas 29 g, grasa 36 g, h.carbono 49 g, calcio 197mg, hierro 2,1 mg.

11 Sopa juliana
Pollo asado con patatas dolo
Pan y yogur

Soup. Roast chicken with potatoes. Bread and yoghurt
energía 684 kcal, proteínas 27g, grasa 38g, h.carbono 64g, calcio 188 mg, hierro 2,8 mg.

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Fideua
Filete de merluza con ensalada
Pan y torta

Fideua. Hake fillet with salad. Bread and cake
energía 826 kcal, proteínas 37g, grasa 38g, h.carbono 84 g, calcio 151 mg, hierro 4,6 mg.

5 Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

Rice with tomato sauce. Fresh grilled pork tenderloin with salad. Bread, fruit and milk
energía 810 kcal, proteínas 29 g, grasa 35g, h.carbono 95g, calcio 239mg, hierro 3,2 mg.

12 Espirales a la carbonara
Huevos cocidos con pisto
Pan, fruta y leche

Spiral pasta carbonara. Boiled eggs with ratatouille. Bread, fruit and milk
energía 834 kcal, proteínas 25g, grasa 42g, h.carbono 89g, calcio 282mg, hierro 4,0 mg.

19 Sopa de estrellas
Perrito caliente con nachos
Natillas y dulces navideños

Soup. Hot dog with nachos. Custard and Christmas sweets.
energía 807 kcal, proteínas 25g, grasa 50g, h.carbono 84g, calcio 221mg, hierro 3,0 mg.



Menú basal

COMEDORES PERSONALIZADOS
AlyEcol



Feliz Navidad

El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo Colegio. El segundo plato, tendiente siempre a técnicas de cocido o plancha, para garantizar una alimentación saludable del asistente al comedor escolar. Se busca la reducción drástica de los fritos y frituras; que aumenta considerablemente el valor calórico de la dieta. Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos, productos lácteos, pan y aceite de oliva son la base de una dieta equilibrada. Muy importante la ingesta de fruta natural en los postres; la administración de lácteos no debe sustituir el consumo de fruta de temporada. Legumbre cultivada de forma ecológica según la normativa europea (Reglamento CEE 2091/91), libre de aditivos, de residuos químicos y de organismos modificados genéticamente. Los principales objetivos de la agricultura orgánica son la obtención alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva, sin la presencia de sustancias de síntesis química y obtenidos mediante procedimientos sostenibles.

Valoración nutricional

Organismos de referencia indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía debe ser del 30-35% de los requerimientos nutricionales diarios.

1ª fila Ingesta recomendada de energía y nutrientes al día para niños de edades comprendidas entre 6 y 9 años; Dptº de Nutrición Universidad Complutense de Madrid.

2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

3ª fila porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada Norma.

Energy
Energía
(kcal)

2.000

828

41

Proteins
Proteínas
(g)

36

32

89

Fat
Grasa
(g)

42

Carbohydrates
Hidratos Carbono
(g)

80

Calcium
Calcio
(mg)

800

275

34

Iron
Hierro
(mg)

9,0

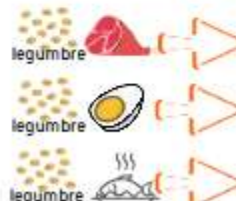
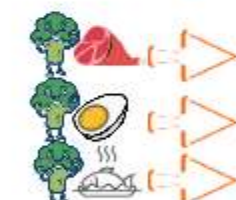
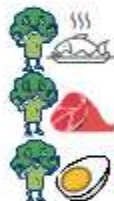
4,2

46,5



Comida

Cena



Consejos de alimentación fuera del ámbito del comedor escolar

- Desayuno.** Debe cubrir, al menos el 25% junto con el tentempié las necesidades nutritivas del total de la jornada.

Lácteos como un vaso de leche, yogur o un trozo de queso.
Cereales como pan, galletas, repostería casera o cereales de desayuno sin azucarar.
Alguna pieza de fruta o zumo natural.
Alimentos proteicos si se espera ejercicio físico suficiente.

- Tentempié.** Un complemento energético que coincide con el tiempo de recreo, que no es imprescindible si se ha desayunado correctamente.

Pieza de fruta o un bocadillo no muy grande.

- Merienda.** Debe aportar sobre un 10%, sirve para equilibrar el aporte energético del día, no es necesario que sea muy abundante.

Pieza de fruta o zumo natural.

Leche o yogur.

Un bocadillo pequeño.

- Cena.** Se debe elaborar para contribuir en un 30% en las necesidades nutricionales, siempre en relación con los alimentos ingeridos en el resto de las comidas del día. Las recetas y su composición deben ser de fácil digestión y ligeras.

Purés y sopas. Ensaladas o verduras cocidas. Raciones pequeñas de carnes. Huevos o pescados



No recomendable

Bollos industriales, patatas fritas, galletas en abundancia, dulces, helados y golosinas.
Pueden causar sobrepeso y obesidad e incrementar los niveles de colesterol en sangre.



L

M

diciembre

X



J

V

1
Macarrones a la italiana
Lacón al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

2
Garbanzos estofados
Tortilla de bacón ahumado
con calabacín
Pan, fruta y leche

3
Patatas con carne
Merluza al horno con ensalada
de maíz
Pan, fruta y leche

4
Crema de boniato
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan y yogur

5
Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la
plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

8
**Fiesta de la
Inmaculada
Concepción**

9
Lentejas con verduras
Croquetas sin gluten
con ensalada
Pan, fruta y leche

10
Arroz en paella
Abadejo a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

11
Sopa juliana
Pollo asado con
patatas dolar
Pan y yogur

12
Espirales a la carbonara
Huevos cocidos
con pisto
Pan, fruta y leche

15
Arroz tres delicias
Bistec de ternera con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y charizo)
Pan, fruta y leche

17
Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
con patatas
Pan, fruta y leche

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Fideua
Filete de merluza
con ensalada
Pan y tarta sin gluten

19
Sopa de estrellas
Perrito caliente
con nachos
Natillas





M

diciembre

X



J

V

TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

1
Macarrones a la italiana
Lacón al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

2
Garbanzos estofados
Tortilla de bacón ahumado
con calabacín
Pan, fruta y leche

3
Patatas con carne
Bistec de ternera con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

4
Crema de boniato
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan y yogur

5
Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresco a la
plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

8
Fiesta de la
Inmaculada
Concepción

9
Lentejas con verduras
Pavo a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

10
Arroz con pollo
Lomo a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

11
Sopa juliana
Pollo asado con
patatas dalar
Pan y yogur

12
Espirales a la carbonara
Huevos cocidos
con pisto
Pan, fruta y leche

15
Arroz tres delicias
San Jacobo con ensalada de
aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y charizo)
Pan, fruta y leche

17
Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
con patatas
Pan, fruta y leche

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Fideua
Bistec de ternera
con ensalada
Pan y tarta

19
Sopa de estrellas
Perrito caliente
con nachos
Natillas y dulces navideños





L

M

diciembre

X



J

V

1
Macarrones a la italiana
Lacón al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

2
Brócoli rehogado
Tortilla de bacón ahumado
con calabacín
Pan, fruta y leche

3
Patatas con carne
Merluza empanada con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

4
Crema de boniato
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan y yogur

5
Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la
plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

8
Fiesta de la
Inmaculada
Concepción

9
Crema de zanahorias
Flamenquines
con ensalada
Pan, fruta y leche

10
Arroz en paella
Abadejo a la andaluza
con ensalada
Pan, fruta y leche

11
Sopa juliana
Pollo asado con
patatas dalar
Pan y yogur

12
Espirales a la carbonara
Huevos cocidos
con pisto
Pan, fruta y leche

15
Arroz tres delicias
San Jacobo con ensalada de
aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16
Sopa de ave
Bistec de ternera
con ensalada
Pan, fruta y leche

17
Crema de verduras
Jamonicos de pollo en salsa
con patatas
Pan, fruta y leche

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Fideua
Filete de merluza
con ensalada
Pan y tarta

19
Sopa de estrellas
Perrito caliente
con nachos
Natillas y dulces navideños



Alergia a las legumbres





M

diciembre

X



J

V

**¡TODOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA**

1
Macarrones a la italiana
Lacón al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

2
Garbanzos estofados
Bacón ahumado a la plancha
con calabacín
Pan, fruta y leche

3
Patatas con carne
Merluza al horno con ensalada
de maíz
Pan, fruta y leche

4
Crema de boniato
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan y yogur

5
Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresco a la
plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

8
Fiesta de la
Inmaculada
Concepción

9
Lentejas con verduras
Pavo a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

10
Arroz en paella
Abadejo a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

11
Sopa juliana
Pollo asado con
patatas dalar
Pan y yogur

12
Espirales con tomate
Lomo a la plancha
con pisto
Pan, fruta y leche

15
Arroz tres delicias
Pavo a la plancha con ensalada
de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y charizo)
Pan, fruta y leche

17
Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
con patatas
Pan, fruta y leche

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Fideua
Filete de merluza
con ensalada
Pan y helado

19
Sopa de estrellas
Perrito caliente
con nachos
Natillas





L

M

diciembre

X



J

V

1
Macarrones a la italiana
Lacón al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

2
Garbanzos estofados
Tortilla de bacón ahumado
con calabacín
Pan, fruta y leche

3
Patatas con carne
Merluza empanada con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

4
Crema de boniato
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan y yogur

5
Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresco a la
plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

8
Fiesta de la
Inmaculada
Concepción

9
Lentejas con verduras
Bistec de ternera a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

10
Arroz en paella
Abadejo a la andaluza
con ensalada
Pan, fruta y leche

11
Sopa juliana
Pollo asado con
patatas dalar
Pan y yogur

12
Espirales con tomate
Huevos cocidos
con pisto
Pan, fruta y leche

15
Arroz tres delicias
Pavo a la plancha con ensalada de
aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata, zanahoria, morcillo, pollo y charizo)
Pan, fruta y leche

17
Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
con patatas
Pan, fruta y leche

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Fideua
Filete de merluza
con ensalada
Pan y postre vegetal

19
Sopa de estrellas
Perrito caliente
con nachos
Pastre vegetal y dulces navideños



SIN PROTEÍNA
DE LA LECHE



SIN
LACTOSA





M

diciembre

X



J

V

TOCOS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

1
Macarrones a la italiana
Lacón al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

2
Garbanzos estofados
Bacón ahumado a la plancha
con calabacín
Pan, fruta y leche

3
Patatas con carne
Merluza empanada con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

4
Crema de boniato
Filete de pollo a la plancha
con patatas
Pan y yogur

5
Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresco a la
plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

8
**Fiesta de la
Inmaculada
Concepción**

9
Lentejas con verduras
Bistec de ternera
con ensalada
Pan, fruta y leche

10
Arroz en paella
Abadejo a la plancha
con ensalada
Pan, fruta y leche

11
Sopa juliana
Pollo asado con
patatas dalar
Pan y yogur

12
Espirales con tomate
Lomo a la plancha
con pisto
Pan, fruta y leche

15
Arroz tres delicias
Pavo a la plancha con ensalada
de aceitunas negras
Pan y tarta

16
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y charizo)
Pan, fruta y leche

17
Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
con patatas
Pan, fruta y leche

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Fideua
Filete de merluza
con ensalada
Pan y postre sin huevo y sin
lactosa

19
Sopa de estrellas
Perrito caliente
con nachos
Postre vegetal y dulces
navideños





L

M

diciembre

X



J

V

TOODS LOS DÍAS
ENSALADA VARIADA

1
Macarrones a la italiana
Lacón al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

2
Garbanzos estofados
Tortilla francesa con
calabacín
Pan, fruta y leche

3
Patatas con carne
Merluza al horno con ensalada
de maíz
Pan, fruta y leche

4
Crema de boniato
Filete de pollo a la plancha
con ensalada
Pan y yogur

5
Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca a la
plancha con ensalada
Pan, fruta y leche

8
**Fiesta de la
Inmaculada
Concepción**

9
Lentejas con verduras
Bistec de ternera
con ensalada
Pan, fruta y leche

10
Arroz en paella
Abadejo al horno
con ensalada
Pan, fruta y leche

11
Sopa juliana
Pollo asado con
ensalada
Pan y yogur

12
Espirales con verduras
Huevos cocidos
con pisto
Pan, fruta y leche

15
Arroz tres delicias
Pavo a la plancha con
ensalada de aceitunas negras
Pan, fruta y leche

16
Sopa de cocido
Suplemento de cocido
(garbanzos, repollo, patata,
zanahoria, morcillo, pollo y sin chorizo)
Pan, fruta y leche

17
Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo en salsa
con patatas
Pan, fruta y leche

18 ¡Cumpleaños Feliz!
Fideua
Filete de merluza
con ensalada
Pan y yogur

19
Sopa de estrellas
Perrito caliente
con nachos
Natillas y dulces navideños
excepción



Feliz Navidad

CALENDARIO JUEGOS DE PATIO DICIEMBRE 1º Y 2º EP

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Coloreamos un mural

2
Juegos de mímica

3
Circuitos locos

4
Juegos en equipo

5
Manualidades navideñas

8
FESTIVO

9
Juegos musicales

10
Juegos de mesa

11
Pintamos mandalas

12
Juegos deportivos

15
Manualidades navideñas

16
Juegos de mímica

17
Coloreamos un mural

18
Circuitos locos

19
Juegos de mesa

22
FESTIVO

23
FESTIVO

24
FESTIVO

25
FESTIVO

26
FESTIVO

29
FESTIVO

30
FESTIVO

31
FESTIVO



CALENDARIO JUEGOS DE PATIO DICIEMBRE 3°,4°,5° Y 6° EP

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Juegos musicales

2
Manualidades
navideñas

3
Juegos
deportivos

4
Hacemos pulseras

5
Juegos de
paracaídas

8
FESTIVO

9
Circuitos locos

10
Saltamos a la
comba

11
Coloreamos un
mural

12
Juegos musicales

15
Hacemos pulseras

16
Juegos
deportivos

17
Manualidades
navideñas

18
Circuitos locos

19
Saltamos a la
comba

22
FESTIVO

23
FESTIVO

24
FESTIVO

25
FESTIVO

26
FESTIVO

29
FESTIVO

30
FESTIVO

31
FESTIVO



ESTUDIO NUTRICIONAL DEL MENÚ DE COLEGIO SANTA FRANCISCA JAVIER CABRINI DURANTE DICIEMBRE DE 2025

1. VALORACIÓN COMPOSICIÓN DEL MENÚ ESCOLAR

En la tabla 1 se presenta la evaluación de la composición del menú escolar a servir durante DICIEMBRE 2025.

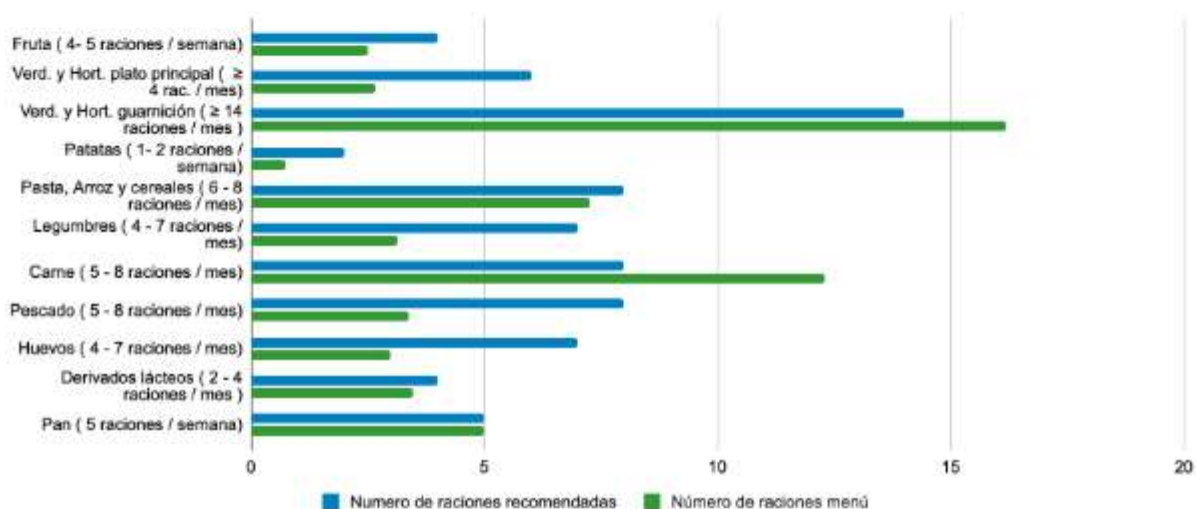


Tabla 1. Composición del menú DICIEMBRE 2025.

2. VALORACIÓN NUTRICIONAL

En la tabla 2 se recoge la valoración nutricional, del menú escolar durante DICIEMBRE de 2025:

Día	Menú	energía (kcal)	proteínas (g)	grasa (g)	h. carbono (g)	calcio (mg)	hierro (mg)
1	Macarrones con tomate - Lacón al horno - Fruta y Leche - Pan - Ensalada guarnición	954	34	52	88	263	4,5
2	Garbanzos estofados - Tortilla de bacon - Fruta y Leche - Pan - Calabacín guarnición	876	34	50	72	332	6,7
3	Patatas con carne - Merluza rebozada con ensalada - Fruta y Leche - Pan	729	33	36	69	275	3,9
4	Crema de boniato - Pollo filete con patatas - Yogur - Pan	632	29	36	49	197	2,1
5	Arroz con tomate - Lomo plancha con ensalada - Fruta y Leche - Pan	810	29	35	95	239	3,2
9	Lentejas con verduras- Flamenquines con ensalada - Fruta y Leche - Pan	845	38	45	73	430	6,4
10	Paella- Merluza rebozada - Fruta y Leche - Pan - Pisto manchego (guarnición)	872	35	37	100	285	3,6
11	Sopa juliana - Pollo asado con patatas - Yogur - Pan	684	27	35	64	188	2,3
12	Macarrones carbonara - Huevo cocido - Fruta y Leche - Pan - Pisto manchego (guarnición)	834	25	42	89	282	4,0
15	Arroz tres delicias - San jacobó con ensalada - Fruta y Leche - Pan	1027	40	51	101	413	4,6
16	Sopa de cocido - Cocido - Fruta y Leche - Pan	1014	38	48	108	295	6,0
17	Judías verdes con tomate - Pollo en salsa - Fruta y Leche - Pan - Patatas fritas acompañamiento	690	25	39	61	283	3,6
18	Fideuá - Merluza filete- Pastel - Pan - Ensalada guarnición	826	37	38	84	151	4,6
19	Sopa de estrellas- perrito caliente - Natillas - Pan	807	26	50	64	221	3,0

Tabla 2. Valoración nutricional menú NOVIEMBRE 2025

En la tabla 3 se presentan los siguientes valores:

1ª fila: ingesta diaria recomendada de energía y nutrientes para la población española, niños y niñas de edades comprendidas entre 6 y 9 años. Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid (2006).

2ª fila: ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores.

3ª fila: porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada norma para niños y niñas de 6 y 9 años

	Energía	Proteínas	Grasa	H. carbono	Calcio	Hierro
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)
Dpto. Nutrición (U.C.M) niños y niñas 6 - 9 años	2000	36			800	9,0
Media	828	32	42	80	275	4,2
% niños y niñas 6 - 9 años	41	89			34	46,5

3. CONCLUSIONES

- La composición del menú escolar de DICIEMBRE de 2025 se ajusta a las recomendaciones establecidas para todos los grupos de alimentos salvo en el pescado y huevos, siendo menos de lo recomendado, teniendo en cuenta que son 15 días del mes.
- Las recomendaciones nutricionales establecidas por los organismos de referencia indican que el aporte calórico correspondiente a la comida del mediodía debe ser de entre el 30 y el 35% de los requerimientos nutricionales diarios. El menú a servir por Colegio Santa Francisca Javier Cabrini en diciembre de 2025 supera de nuevo ligeramente dichos requerimientos en cuanto al aporte calórico, teniendo en cuenta sólo 15 días del mes
- Se aconseja disminuir la frecuencia mensual de rebozados y precocinados

24 de noviembre de 2025

Fdo. Belén Molina Martínez
Ncol MAD00202
Responsable Asesoramiento Nutricional