

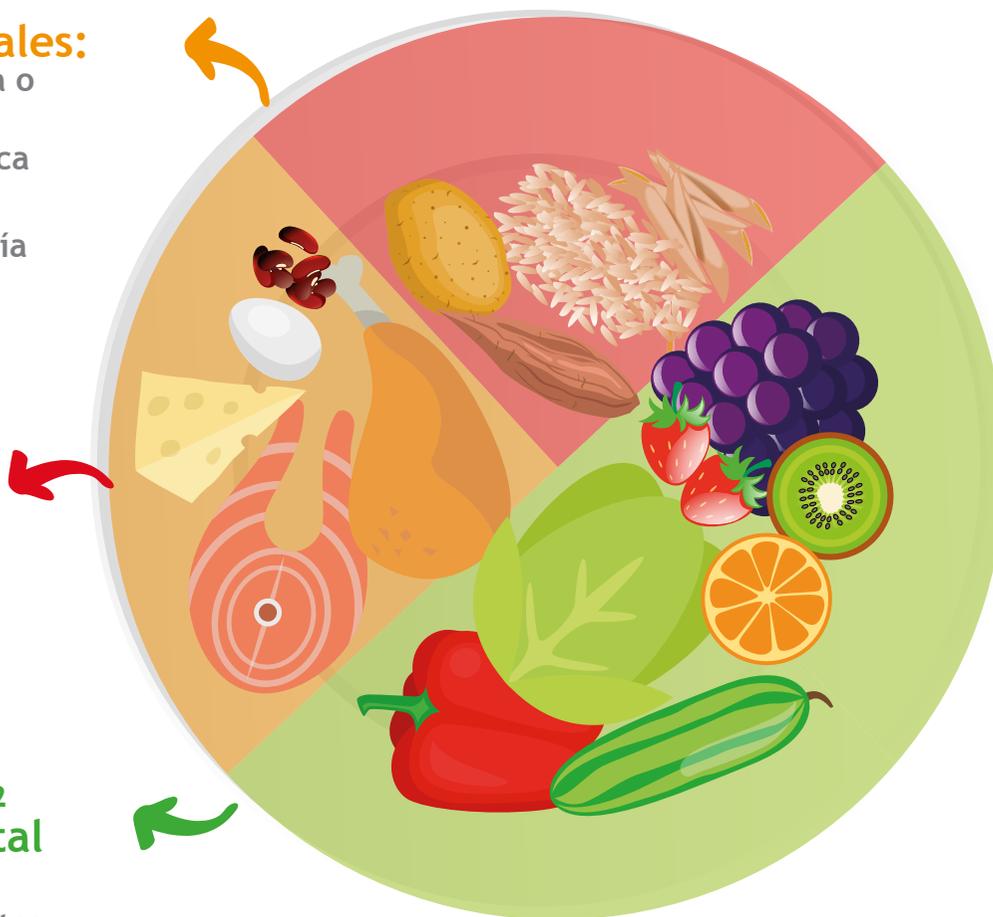
TIPS PARA PLANIFICAR UN MENÚ SEMANAL SALUDABLE

¿Cómo preparamos un plato saludable?

¼ cereales integrales:
arroz, quinoa, pasta o
tubérculos:
patata, boniato, yuca
Aportan hidratos
de carbono y energía

¼ alimentos proteicos:
Huevos, legumbres, pescados,
carnes y lácteos
Para mantenimiento de la masa
muscular y crecimiento de los
huesos en los niños

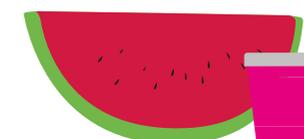
Por lo menos la $\frac{1}{2}$
de tu **plato vegetal**
En cada comida,
elige vegetales y frutas
de distintos colores



Grasas saludables:
inclúyelas con moderación



Para beber:
siempre agua



Fruta o lácteo
de postre

Realiza actividad física diaria



Consejos para una buena planificación:



Durante el fin de semana planifica tus comidas de la semana. Puedes utilizar esta plantilla como modelo.

Haz una lista de la compra con todo lo que vas a necesitar para preparar tu menú.



Si puedes, aprovecha algún día libre para preparar parte del menú y dejarlo listo para la semana. Puedes dejar algunos vegetales cortados y/u horneados, legumbres cocinadas, o tentempiés preparados.

Recomendaciones dietéticas para elaborar tu menú:



Que tus primeros y guarniciones siempre lleven algún vegetal.



Apuesta por las variedades integrales de los cereales y sus derivados, o incluye tubérculos (como la patata o boniato) como fuente de hidratos de carbono.



Incluye pescado unas 3-4 veces por semana. Si puedes 2 de las raciones que sean de pescado azul.



Cuando consumas carne, elige los cortes magros.



Incluye lácteos en tu día a día. Son fuente de proteínas, además de aportar calcio, fósforo y vitamina D.



Escoge grasas saludables. Cocina y aliña con aceite de oliva virgen extra e incluye aguacate o frutos secos.



De 3 a 7 veces puedes incluir un puñado de frutos secos (25-30g) a modo de snack o para dar un toque crunchy a los platos.



Toma legumbres. Son fuente de fibra y nos aportan energía de forma paulatina. Inclúyelas de 2-3 veces por semana.



Limita la cantidad de sal en tus comidas. Utiliza especias en su lugar. Cebolla, ajo, perejil en polvo son grandes aliados.



Elige métodos de cocina que utilicen la menor cantidad de grasas: horno, hervido, vapor, microondas, plancha...



Bebe suficiente agua, contribuye al mantenimiento normal de las funciones físicas y cognitivas.

Te ayudamos con un ejemplo

DESAYUNO

- 1 taza de leche o 2 yogures naturales sin azúcar.
- 2 mandarinas o 1 taza de fresas.
- 1 tostada de pan integral con una lata pequeña de atún y tomate natural triturado.

MEDIA MAÑANA

- 1 manzana mediana + 1 puñadito de frutos secos (30g).

COMIDA

- 1º: Espinacas con setas a la plancha.
- 2º: Salmón al horno con arroz integral con verduritas.
Opcional: Ensalada verde para acompañar.
- Postre: fruta/yogur/vaso de leche.

MERIENDA

- 1 fajita de masa integral rellena de salmón ahumado, pimientos, rúcula y 1 cda. de guacamole.

CENA

- Tortilla francesa con pisto de verduras y puré de patatas.
Opcional: ensalada verde (sólo vegetales) o caldo de verduras.
- Postre: yogur o vaso de leche

PLANTILLA PARA ELABORAR TU MENÚ SEMANAL SALUDABLE

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		LISTA DE LA COMPRA
Desayuno		Desayuno		Desayuno		
Media mañana		Media mañana		Media mañana		
Comida		Comida		Comida		
Merienda		Merienda		Merienda		
Cena		Cena		Cena		
JUEVES		VIERNES		SÁBADO		
Desayuno		Desayuno		Desayuno		
Media mañana		Media mañana		Media mañana		
Comida		Comida		Comida		
Merienda		Merienda		Merienda		
Cena		Cena		Cena		
DOMINGO						
Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena		