

-PROPUESTA DE MENÚ SEMANAL-

Propuesta de menú para una alimentación equilibrada y saludable.

DESAYUNO



- 1 taza de leche desnatada (200-250 ml) con café, té o cacao
- 2-3 rebanadas de pan integral o semiintegral, con un toque de aceite y un poco de mermelada. Se puede alternar con cereales con alto contenido en fibra y bajo contenido en grasas.
- 1 zumo de fruta o pieza entera, rica en vitamina C

MEDIA MAÑANA



- 1 Fruta
- 1 bocadillo pequeño
- 1 lácteo desnatado o bajo en grasa

COMIDA

LUNES

- Legumbre
- Ensalada mixta
- Fruta y frutos secos

MARTES

- Pasta italiana
- Carne con ensalada
- Fruta

MIÉRCOLES

- Patatas
- Ensalada mixta
- Frutas y frutos secos

JUEVES

- Legumbre
- Ensalada
- Fruta

VIERNES

- Arroz
- Ensalada mixta
- Fruta y frutos secos

SÁBADO

- Fajitas rellenas de pollo con verduras
- Ensalada
- Fruta

DOMINGO

- Plato a elegir
- Ensalada mixta

CENA

LUNES

- Plato de verdura
- Pescado azul
- Fruta y queso fresco o desnatado.

MARTES

- Plato de verdura
- Plato con huevo
- Fruta y frutos secos

MIÉRCOLES

- Sopa (ajos/fideo/ etc.)
- Pescado blanco
- Fruta y yogur

JUEVES

- Plato de verdura
- Plato con huevo
- Fruta y frutos secos

VIERNES

- Plato de verdura
- Pescado azul
- Fruta y queso fresco o desnatado

SÁBADO

- Sopa (ajos/fideo/ etc.)
- Plato con huevo
- Fruta y frutos secos

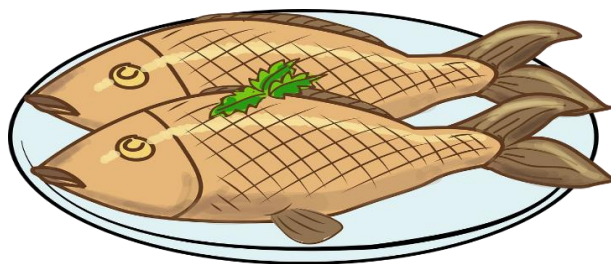
DOMINGO

- Plato de verdura
- Sándwich mixto
- Fruta y yogur desnatado

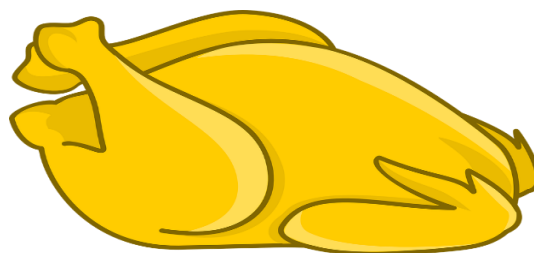
Comentarios al menú:

Las cantidades a consumir hay que ajustarlas al requerimiento energético diario individual.

El pescado, mejor fresco de temporada, incluyendo 2 raciones de pescado azul a la semana.



Las **carnes** habitualmente magras (ternera, pollo, pavo, conejo, magro de cerdo).



Las **verduras** que sean **frescas** y si no es posible congeladas. Las conservas conviene reservarlas para ocasiones excepcionales. Las verduras frescas se emplearán habitualmente, tanto como plato como guarnición de carnes y pescados, así como ingredientes de otros platos (pasta, arroces, legumbres, sopas, etc.)



Las **frutas frescas** no se sustituirán por fruta transformada o envasada, ni por postres dulces, ni otro alimento.



Los **frutos secos** (nueces, almendras, avellanas, etc.) serán naturales o tostados y sin sal, limitando la cantidad, por término medio a un puñado (20 g. aproximadamente).

Los alimentos no incluidos en el menú semanal, tales como embutidos, lácteos con alto contenido en grasa, carnes rojas, hamburguesas, dulces, bebidas refrescantes, etc. conviene no consumirlos habitualmente; si se consumen que sea de forma ocasional y en pequeña cantidad.

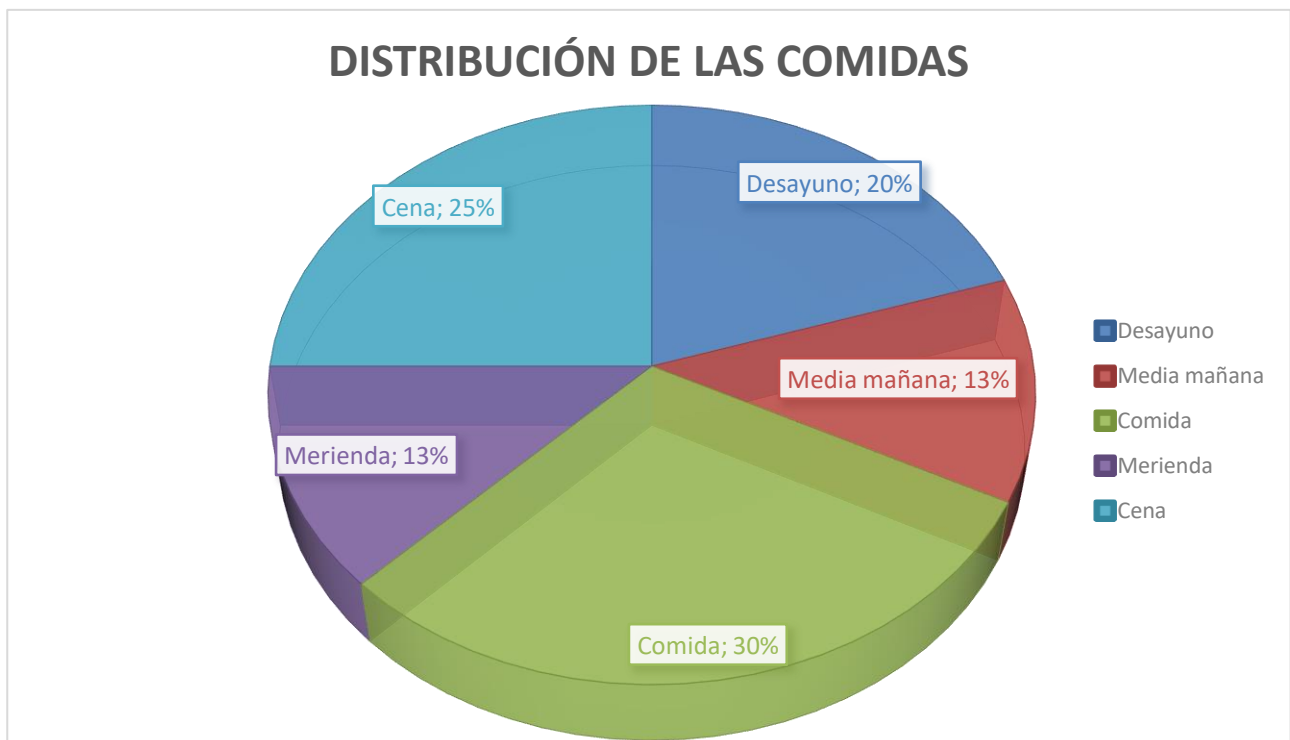
Es importante que **la dieta sea variada**. Comer de todo **no significa comer necesariamente de todo alimento comercializado**, sino que nuestra alimentación incluya **variedad de alimentos saludables**.

También es importante que la comida resulte apetitosa; ahora bien, el hecho de que la comida resulte rica, **no debe inducir a comer más de la cuenta**.

-DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS-

Es conveniente distribuir la ingesta alimenticia diaria en desayuno, comida y cena; si bien se puede optar por hacer un pequeño refuerzo a media mañana y/o a media tarde. Ampliar la frecuencia no significa comer más, pues el cómputo energético necesario no se debe sobrepasar.

Distribución aconsejada de calorías a lo largo del día:



Hay que evitar las comidas copiosas, pues estas producen una rápida subida de glucosa en sangre, lo que obliga al páncreas a segregar mayor cantidad de insulina para metabolizarla. Esto a la larga puede favorecer el desgaste de las células productoras de insulina y en consecuencia la aparición de la diabetes. La ingesta moderada de comida distribuida a lo largo del día, evita que esta situación se produzca.

No conviene alterar el ritmo regular de las comidas. El desorden en el comer y el picoteo entre horas son circunstancias que favorecen la obesidad y la malnutrición.

Además de comer regularmente y con moderación es importante comer despacio, masticando muy bien, lo que ayuda a tener mejor digestión y a no comer más de la cuenta.

También es importante disfrutar de la comida en compañía, claro está siempre que sea posible. No debe aprovecharse ese momento para seguir hablando del trabajo, ni para discutir, ni apuntar cuchillo en mano a quien tengamos enfrente.



Tampoco queda bien andar con el móvil o leyendo cuando se está comiendo. Si estamos a comer, a comer.

No es aconsejable acostarse y dormir inmediatamente después de haber comido, pues los alimentos se digieren peor y en particular si se tienen malas digestiones o se padece reflujo gastroesofágico. Cenar al menos un par de horas antes de acostarse es lo aconsejado.

