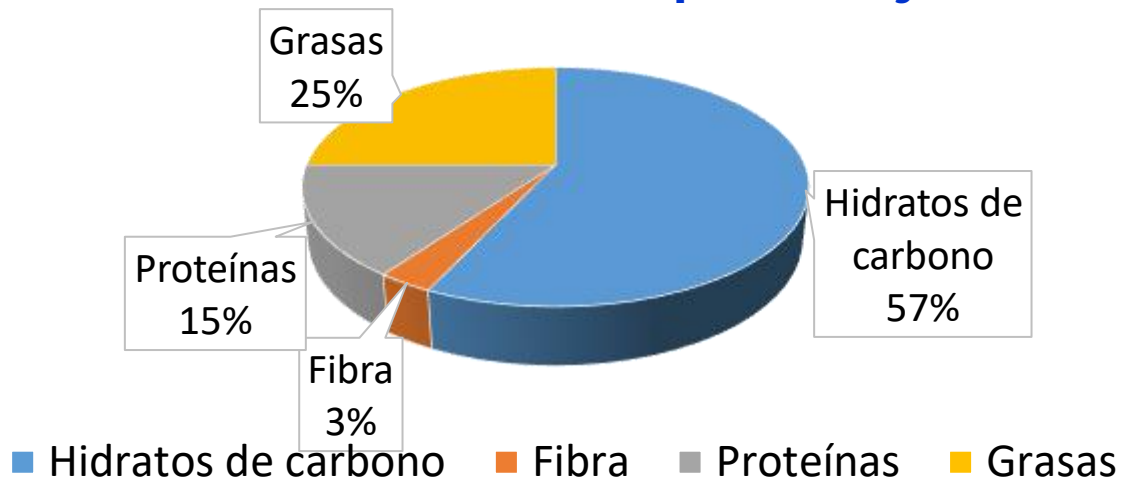


- RECETAS DEL MENÚ SALUDABLE -

Dieta es el conjunto de sustancias que se ingieren normalmente como alimento. Se organiza en menús para cada una de las comidas del día; estos menús, a su vez, están compuestos de platos que pueden ser frescos o cocinados. La dieta debe cubrir las necesidades del organismo de manera equilibrada.

Reparto de nutrientes de la dieta saludable en porcentajes



Inicialmente, son tres los aspectos a considerar:

- Los **ingredientes** de los platos
- Su forma de **elaboración**
- La **cantidad** de cada uno de los platos

INGREDIENTES. Cada plato suele estar integrado por varios alimentos que tienen una distinta composición de nutrientes. Veamos:

➔ **CARBOHIDRATOS:** 50-60 % Kcal/día.

Cantidad: ajustar a necesidad energética individual.
No superar 10% Kcal/día en azúcares simples (monosacáridos y disacáridos; excepto los de las frutas, lácteos y verduras)

→ **PROTEÍNAS:** 10-15 % kcal/día.

Cantidad: 0,8 g/ kg de peso/día.

→ **GRASAS:** 20-35% Kcal/día.

Cantidad: ajustar a la necesidad energética individual.

Las saturadas no deberían sobrepasar el 8 %

Las monoinsaturadas: 15-20%

Las poliinsaturadas: 6-11 % (incluyendo omegas 3 y 6)

Colesterol: máximo 300 mg/día

→ **FIBRA:** 25-30 g/día.

(50% fibra soluble y 50% fibra insoluble)

→ **SAL:** No superar 6 g. sodio/día

(incluido el contenido en los alimentos procesados)

ELABORACIÓN. Unos platos son frescos y no necesitan elaboración (como la fruta de postre), pero otros son cocidos, fritos, asados, etc. y estos procesos intervienen en su calidad nutricional. En la receta se recoge el método de elaboración de forma detallada. Además en el apartado COCINADO se recogen conocimientos y noticias sobre todo ello.

CANTIDAD. Cada persona precisa una cantidad diferente de alimento en cada plato según su peso, nivel de actividad física, edad, etc.

En general, se recomiendan

30-40 Kcal / kg de peso / día.