



Diseño de un menú
semanal equilibrado,
suggerente y saludable

La Dieta Mediterránea tradicional posee beneficios para la salud científicamente probados

¿Cómo podemos llevar a la práctica el consejo nutricional?

Es sabido que nuestro actual estilo de vida nos obliga a destinar menos tiempo a la planificación de una alimentación saludable. Es por ello que tendemos a aligerar las comidas y las compras de alimentos, dando lugar a una distribución horaria de las comidas a veces irracional, con repercusiones negativas en el estado nutricional y, en consecuencia, en la salud.

¿Cómo comemos los españoles?

En estos últimos años, los españoles hemos aumentado en gran medida el consumo de productos de elaboración industrial, como los alimentos precocinados o listos para servir, los aperitivos, los postres o la bollería y pastelería industrial. Estos productos originan un mayor aporte de sal, grasas saturadas y azúcares. Por el contrario, productos tradicionales en la dieta como el pan, el arroz, las legumbres, las patatas, etc., se están consumiendo cada vez menos.

El valor de la Dieta Mediterránea

La Dieta Mediterránea "tradicional" posee beneficios científicamente probados que se han relacionado con la mejora del perfil lipí-

dico, ya que su consumo aumenta el HDL (llamado "colesterol bueno"), a la vez que reduce el LDL ("colesterol malo"). Además, es una alimentación rica en fibras y antioxidantes. Estos efectos biológicos, y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria.

¿Cuál es nuestro objetivo?

Nuestro objetivo es brindarles consejos y herramientas prácticas para la planificación del menú diario, tanto para las personas que comen en casa, como para las que comen en el comedor escolar o en la cafetería del trabajo, con el fin de alcanzar hábitos alimentarios saludables, enmarcados en la Dieta Mediterránea.

¿Cómo empezar a planificar una alimentación saludable?

Lo primero y fundamental es saber que los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo, cinco comidas al día. Por lo tanto, lo ideal sería seguir la siguiente distribución: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.



1. El desayuno

¿Por qué es importante un buen desayuno?

El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario.

Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no nos aportan prácticamente ningún nutriente. Un desayuno completo contribuye a:

- ☞ Conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- ☞ Equilibrar las ingestas.
- ☞ Puede contribuir a la prevención de la obesidad en los niños.
- ☞ Mejora el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo.

El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos ayuda a lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual en las tareas escolares y en el trabajo diario.



¿En qué consiste un buen desayuno?

Debemos tener en cuenta la importancia de la triada compuesta por:

1. **Lácteos:** 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.
2. **Cereales:** pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.
3. **Frutas o zumo natural**

También se podría complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

2. Media mañana

Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida.

Ejemplos para media mañana:

- ☞ Fruta + yogur desnatado.
- ☞ Café con leche + tostada con tomate y aceite de oliva.
- ☞ Bocadillo de queso y tomate + zumo de frutas.
- ☞ Barra de cereales + yogur de frutas.



3. La comida

Teniendo en cuenta que la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos en nuestra dieta diaria, es conveniente tratar de incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide. En el Anexo 2 encontrará una guía para planificar un menú saludable, completo y nutritivo.

La comida puede estar compuesta por:

- ☞ Arroz, pastas, patatas o legumbres: una ración.
- ☞ Ensalada o verduras: una ración o guarnición.
- ☞ Carne o pescado o huevo alternativamente: una ración.
- ☞ Pan: una pieza.
- ☞ Fruta: una pieza.
- ☞ Agua.

→ En casa

En nuestra cocina tenemos más libertad de elección, lo que nos permite innovar recetas ricas y nutritivas. Podemos elegir también los métodos de cocción más saludables, los cuales explicaremos en el capítulo 4.

→ En el trabajo

Si nos encontramos fuera de casa, es conveniente elegir las opciones más adecuadas. Por ejemplo, en la cafetería o en un restaurante, podemos:

- ⌘ Optar por ensaladas y/o verduras como guarnición, en lugar de patatas fritas habitualmente.
- ⌘ Entre las carnes, elegir las preparadas con menos aceite: a la plancha, a la parrilla, al horno, etc.
- ⌘ Priorizar el consumo de pescado.
- ⌘ Vigilar el volumen de los platos: tratar de no servirnos dos veces del mismo plato, y procurar que las verduras ocupen la mayor parte del mismo.
- ⌘ Preferir los postres a base de frutas y los lácteos desnatados.

Es recomendable incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la pirámide.



Algunas combinaciones equilibradas de platos...

- ⌘ Ensalada de arroz + pechuga de pollo a la plancha + alcachofa al horno + pan + fruta + agua.
- ⌘ Paella de mariscos + ensalada con atún y huevo duro + fruta + pan + agua.
- ⌘ Gazpacho + pescado con patatas al horno + ensalada + pan + fruta + agua.
- ⌘ Bocado de lomo y queso + zumo de fruta + yogur + agua.
- ⌘ Hamburguesa a la plancha con queso fundido + ensalada de tomate y maíz + fruta + pan + agua.

☞ *En la escuela*

La estructura y planificación de los menús en la escuela debe ser: suficiente, variada, adaptada a las características y necesidades de los comedores, y también agradable.

Las funciones del comedor escolar, pueden resumirse en:

- ☞ **Proporcionar** una comida de calidad tanto desde el punto de vista nutricional, como bajo criterios higiénicos sensoriales y educativos.
- ☞ **Promocionar** hábitos higiénicos alimentarios y de comportamiento adecuados, así como los aspectos sociales y convivenciales de las comidas.
- ☞ **Potenciar** la variedad y la identidad gastronómica de la zona, y los aspectos culturales de la alimentación.



El menú del comedor escolar debe aportar entre un 30 y un 35% de las necesidades energéticas diarias. Es importante:

- ☞ Una adecuada frecuencia de consumo de alimentos. Aproximadamente:
 - **En primeros platos:** 1 vez legumbre, 1 vez verdura (cruda, cocida o en forma de puré), 1 vez pasta, 1 vez arroz, 1 vez patatas.
 - **En los segundos platos:** 1 vez pescado, 1 vez huevo y el resto, diferentes tipos de carne, dando prioridad en las guarniciones a preparaciones de verdura fresca.
- ☞ Adecuar las preparaciones a los alimentos de temporada y a la época del año.
- ☞ Evitar las combinaciones de primer y segundo plato de difícil aceptación (de primero verdura y de segundo pescado).
- ☞ Es recomendable adecuar las combinaciones de primer y segundo plato de manera que no resulten, ni demasiado ligeras, ni demasiado densas.
- ☞ 4 de los 5 postres de la semana deberían basarse en fruta, preferiblemente fresca, reservando 1 día para postres lácteos (yogur, cuajada, queso fresco, helado) o postres dulces.
- ☞ Aportar variedad de sabores, olores, formas y consistencias: un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.



- ⌘ Utilizar procedimientos variados de preparación: cocidos, hervidos, al vapor, al horno, fritos, sin abusar de ninguno de ellos.
- ⌘ Procurar que los niños consuman los alimentos de forma tranquila y pausada, y que las comidas posean la temperatura adecuada.
- ⌘ Recordemos que los niños no deben comer deprisa, y que la hora de la comida debe ser un momento de encuentro social y de aprendizaje de buenos hábitos alimentarios.

4. La merienda

La merienda nos brinda los nutrientes necesarios para completar el aporte energético del día. Podemos elegir una fruta o zumo de frutas, leche o yogur, bocadillo... reservando la bollería para alguna vez por semana.

5. La cena

La cena es, generalmente, la última comida del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

- ⌘ Ensalada o verduras cocidas.
- ⌘ Arroz y pastas integrales, patatas o legumbres: en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias.
- ⌘ Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne.
- ⌘ Pan: blanco o integral.
- ⌘ Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas.
- ⌘ Lácteos: yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.



Anexo 2.1

Planificación de un menú saludable

Primeros platos		Segundos platos	
<p>Cereales Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas. Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.</p>		<p>Pescado (blanco y azul) Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensaladas.</p>	
<p>Legumbres Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.</p>		<p>Huevos Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos.</p>	
<p>Tubérculos y verduras Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas. Verduras cocidas. Verduras crudas.</p>		<p>Carne Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.</p>	
Guarniciones	Postres	Bebidas	
<p>Ensaladas Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.</p>	<p>Fruta Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.</p>	<p>Agua Recordar que debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día.</p>	
<p>Patatas, cereales, legumbres</p>	<p>Otros Lácteos: yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada.</p>	<p>Aguas con gas, bebidas refrescantes</p>	
<p>Otros Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.</p>		<p>Zumos</p>	
		<p>Bebida alcohólica de baja graduación Vino, cerveza, cava. (Consumo opcional y moderado en adultos).</p>	

Anexo 2.2

Ejemplo de menú de primavera - verano

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	<i>Leche con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zumo de naranja.</i>	<i>Ensalada de patatas. Cordero a la plancha con tomate. Melocotón.</i>	<i>Yogur de frutas con galletas.</i>	<i>Crema fría de calabacín. Merluza a la plancha y ensalada de lechuga con maíz. Nísperos.</i>
Martes	<i>Café con leche. Galletas integrales. Zumo de frutas.</i>	<i>Espaguetis napolitana. Pollo al horno con berenjenas asadas. Melón.</i>	<i>Zumo de frutas. Bocadillo pequeño de queso.</i>	<i>Cogollos con anchoas. Tortilla de patata y cebolla y pan con tomate. Yogur.</i>
Miércoles	<i>Yogur con trozos de fruta. Cereales de desayuno. Zumo de frutas.</i>	<i>Ensalada con garbanzos y huevo duro. Sepia a la plancha con chips de calabacín. Cerezas.</i>	<i>Leche merengada con bizcocho.</i>	<i>Tomates con patatas a la provenzal. Brochetas de carne y champiñones. Albaricoques.</i>
Jueves	<i>Café con leche. Tostadas con queso fresco. Manzana.</i>	<i>Sopa fría de melón. Ternera a la plancha con patatas fritas. Mouse de yogur.</i>	<i>Batido lácteo con rosquilla.</i>	<i>Crema de verduras. Pizza de jamón y queso. Sandía.</i>
Viernes	<i>Cuajada con azúcar o miel. Pan con aceite y tomate. Zumo de naranja.</i>	<i>Ensalada de lentejas. Pollo a la cerveza. Macedonia de plátano y fresas.</i>	<i>Leche y barrita de cereales.</i>	<i>Pasta fresca con zanahoria y remolacha rallada. Hamburguesa de ternera con pisto. Yogur.</i>
Sábado	<i>Batido de frutas y leche. Bizcocho casero.</i>	<i>Lasaña de verano. Pescadito frito con lechuga. Sorbete de limón.</i>	<i>Sándwich vegetal y zumo de fruta.</i>	<i>Ensalada de tomate y queso fresco. Tortilla de patata, cebolla y calabacín. Yogur con melocotón.</i>
Domingo	<i>Yogur con cereales y frutos secos.</i>	<i>Gazpacho. Paella de pescado. Melón.</i>	<i>Helado.</i>	<i>Espárragos a la vinagreta. Lomo a la sal con puré de manzana. Nectarina.</i>

Acompañar la comida y la cena con pan y agua

Anexo 2.3

Ejemplo de menú de otoño-invierno

Día	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche. Tostadas con mantequilla y mermelada. Zumo de fruta.	Puré de patata y zanahoria gratinado. Solomillo de cerdo con alcachofas. Mandarinas.	Yogur y barrita de cereales.	Sopa de pescado con fideos. Tortilla paisana. Pera.
Martes	Yogur con cereales y fruta troceada.	Lentejas estofadas con verduras. Croquetas de jamón con ensalada. Rodajas de naranja con miel.	Leche con galletas.	Menestra tricolor. Papillote de salmón y merluza. Flan.
Miércoles	Cuajada con miel y galletas integrales. Zumo de fruta.	Fideos a la cazuela. Filete de pollo a la plancha con tomate y aceitunas. Manzana.	Bocadillo pequeño de jamón. Yogur líquido.	Sopa de arroz. Salchichas a la plancha con espinacas salteadas. Membrillo.
Jueves	Yogur con cereales y frutos secos. Zumo de fruta.	Arroz a la milanesa. Conejo en salsa. Combinado de kiwi con mandarina.	Café con leche y magdalena.	Crema de verduras. Filete de mero con patatas al vapor. Manzana.
Viernes	Leche con muesli y zumo de fruta.	Tortellini a la Italiana. Escalope de ternera con ensalada de lechuga. Plátano.	Sándwich de atún con tomate. Zumo de fruta.	Sopa de cebolla. Tortilla de patatas con tomate aliñado. Yogur.
Sábado	Yogur con tostadas y mermelada. Zumo de fruta.	Potaje. Muslitos de pollo asados. Dados de pera con miel.	Leche con galletas.	Judías y patatas salteadas con jamón. Sepia a la plancha con zanahoria rallada. Manzana al horno.
Domingo	Chocolate caliente con bizcocho casero.	Entremeses variados. Canelones de la abuela. Piña natural.	Cuajada con frutos secos e infusión.	Crema de zanahoria. Pizza 4 estaciones. Macedonia.

Acompañar la comida y la cena con pan y agua

En resumen...

- ▶ La Dieta Mediterránea "tradicional" posee beneficios para la salud, científicamente probados, que se han relacionado con la mejora del perfil lipídico. Estos efectos biológicos y muchos más, permiten considerar la Dieta Mediterránea como una excelente propuesta para la prevención de la enfermedad coronaria
- ▶ Los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Es aconsejable no pasar muchas horas sin ingerir alimentos
- ▶ El desayuno es una ración de gran importancia, ya que ayudará a lograr un correcto rendimiento cognitivo en las tareas escolares y en el trabajo diario
- ▶ Para alcanzar un estado nutricional adecuado, es necesario incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra ingesta diaria, por lo que es conveniente incorporar en las comidas alimentos de los diferentes grupos de la pirámide
- ▶ Durante la cena se debe intentar elegir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil