

Cómo planificamos un menú semanal saludable

Muchas veces nos preguntan cómo confeccionar un menú para casa que sea variado y saludable. Es por eso que os queremos proporcionar algunas instrucciones para que podáis hacerlo vosotros mismos según vuestras preferencias de platos, cocciones y variedad.

Tener un menú planificado nos ayuda a organizar el día a día de nuestra alimentación, la compra y a cumplir con unas recomendaciones básicas para llevar unos buenos hábitos alimentarios.

Antes de distribuir los platos que queremos en el menú, utilizaremos la nomenclatura básica de estos alimentos. Por ejemplo: *pescado*, *legumbres*, *carne*, *verdura*, en vez de poner directamente lentejas estofadas, salmón al horno, etc. Es una manera sencilla de distribuir los grupos de alimentos en el menú, y una vez lo tenemos ordenado pasamos a escoger los platos y el alimento en concreto. Se pueden utilizar colores para cada grupo:

Un ejemplo sería:

Harinas o cereales: **naranja**

Verduras/hortalizas/ ensaladas: **verde**

Proteína (pescado, carne, huevo): **rojo**

Lácteo: **azul**

Al final de todo tendríamos un menú:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ENSALADA LEGUMBRES HUEVO YOGUR AGUA	VERDURA ARROZ PESCADO AZUL CITRICO AGUA	HORTALIZAS PASTA PESCADO YOGUR AGUA	ENSALADA LEGUMBRES ARROZ CITRICO AGUA	VERDURA PATATA POLLO FRUTA AGUA	ENSALADA LEGUMBRE CERDO FRUTA AGUA	HORTALIZAS ARROZ MARISCO CITRICO AGUA
HORTALIZAS CARNE MAGRA FRUTA AGUA	ENSALADA POLLO PRODUCTO LÁCTEO AGUA	VERDURA PATATA HUEVO FRUTA AGUA	VERDURA PESCADO AZUL FRUTA AGUA	ENSALADA PAN QUESO FRUTA AGUA	ENSALADA HUEVO YOGUR AGUA	VERDURA SOPA CON PASTA PESCADO AZUL FRUTA AGUA

Qué tenemos que tener en cuenta en el menú?

- 1- Siempre han de estar presentes las verduras y las hortalizas
- 2- Alimentos crudos (ensalada o fruta)
- 3- Legumbres como plato principal un mínimo de 2-3 días/ semana
- 4- Hidratos de carbono complejos (Arroz integral, legumbres, pasta integral, patata, quinoa, etc.) en cada comida.
- 5- Más días de pescado que de carne
- 6- Los postres, si se hacen, fruta o yogur natural. Los frutos secos también son una buena opción si no se comen a lo largo del día.

En relación a las proporciones, recomendamos utilizar el método del plato (50% de vegetales, 25% de proteínas, 25% de hidratos de carbono)



A la hora de distribuirlo en la plantilla semanal, comenzaremos priorizando legumbres, vegetales y pescado:

1- PRIMERO DE TODO SITUAMOS EN LA PLANTILLA LAS LEGUMBRES (2-3 DÍAS)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LEGUMBRES			LEGUMBRES		LEGUMBRES	

2- DESPUÉS SITUAMOS EL PESCADO (3-4 DÍAS PESCADO BLANCO Y 2-3 DÍAS PESCADO AZUL) Y LOS HUEVOS (3-4 DÍAS)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LEGUMBRES HUEVO	PESCADO AZUL	PESCADO	LEGUMBRES		LEGUMBRES	MARISCO
		HUEVO	PESCADO	PESCADO	HUEVO	PESCADO AZUL

3- SITUAMOS LA VERDURA/HORTALIZAS. De esta forma, ya tenemos un menú con presencia de legumbres, pescado, huevos y vegetales.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENSALADA LEGUMBRES HUEVO	VERDURA PESCADO AZUL	HORTALIZAS PESCADO	ENSALADA LEGUMBRES	VERDURA	ENSALADA LEGUMBRES	HORTALIZAS MARISCO
HORTALIZAS	ENSALADA	VERDURA HUEVO	VERDURA PESCADO	ENSALADA PESCADO	ENSALADA HUEVO	VERDURA PESCADO AZUL

4- ACABAMOS CON LAS FÉCULAS O CEREALES (patata/pasta/arroz/pan/quinoa...). TAMBIÉN SITUAREMOS FRUTA para asegurar la presencia de crudos en todas las comidas, o EL YOGUR

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENSALADA LEGUMBRES HUEVO YOGUR	VERDURA ARROZ PESCADO AZUL CITRICO	HORTALIZAS PASTA PESCADO YOGUR	ENSALADA LEGUMBRES ARROZ CITRICO	VERDURA PATATA POLLO FRUTA	ENSALADA LEGUMBRES CERDO FRUTA	HORTALIZAS ARROZ MARISCO
HORTALIZAS CARNE MAGRA FRUTA	ENSALADA POLLO PRODUCTO LÁCTEO	VERDURA PATATA HUEVO FRUTA	VERDURA PESCADO FRUTA	ENSALADA PAN PESCADO FRUTA	ENSALADA HUEVO YOGUR	VERDURA SOPA CON PASTA PESCADO AZUL FRUTA

YA LO TENEMOS!

Ahora ya podemos hacer el cambio a platos concretos que sean más de nuestro agrado o se adapten mejor a las necesidades de cada uno.

Un ejemplo*:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ENSALADA DE GARBANZOS CON HUEVO DURO CITRICO	ARROZ CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA FRUTA	PASTA CON VEGETALES MERLUZA AL HORNO YOGUR	ENSALADA VERDE ARROZ AMB LENTEJAS CITRICO	JUDÍA VERDE CON PATATA PECHUGA DE POLLO REBOZADA FRUTA	GAZPACHO BUTIFARRA CON JUDÍA BLANCA SALTEADA FRUTA	ENSALADA VARIADA PAELLA DE MARISCO FRUTA
CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA	ENSALADA CESAR CON POLLO QUESO FRESCO	BROCOLI AL VAPOR HUEVOS POCHE CON PATATA AL CALIU FRUTA	ESPINACAS A LA CATALANA RAPE FRUTA	ENSALADA TOSTADA DE PAN DE PAYES CON ATÚN FRUTA	TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE ADEREZADO YOGUR	SOPA CON VERDURAS DE OLLA Y FIDEOS BACALAO FRESCO FRUTA

Y RECORDAD QUE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMIENZA POR LA COMPRA!



