

# 3 PASOS PARA DISEÑAR TU MENU SALUDABLE

#quedeuvasaca #quedateencasa #stayathome

## 1

### Para diseñar la comida o la cena sigue el plato saludable

#### HIDRATOS DE CARBONO

Cereales integrales (pan, arroz, pasta, cuscús, etc.)  
quinoa, trigo sarraceno, ....  
Patatas, boniatos



#### PROTEÍNA

Carnes (preferentemente magras: pollo, pavo, conejo),  
pescados, enlatados: bonito, sardinas, caballas, mejillones;  
huevos; lácteos; legumbres: en guisos, potajes, humus;  
hamburguesas o albóndigas caseras de legumbres o soja;  
tofú, seitán, soja texturizada...

#### VERDURAS

Tomate, zanahoria, pepino,  
endivias, rúcula, espinacas,  
acelgas, alcachofas, brócoli...  
Frescas, cocidas, al horno o  
salteadas, purés o cremas,  
escalibadas, pisto...



Agua



Fruta

## 2

### Planifica tus menús de la semana siguiendo el plato saludable

- Tienes 5 días y 2 comidas = 10 menús a diseñar
- Necesitarás para estos 10 menús: 10 preparaciones de verduras, 10 de proteínas y 10 de hidratos de carbono. No tienen que ser diferentes! A continuación te damos ejemplos.

#### Cocina algunas preparaciones por adelantado y duplica cantidades, por ejemplo:

- ✓ 3 bases de verduras (tendrás para 6 días): judías verdes, purés y verduras asadas
  - ✓ 2 bases de hidratos de carbono (tendrás para 4 días): arroz integral y cuscús
  - ✓ 1 Base de proteínas (tendrás para 2 días): Pollo asado o Hamburguesas vegetales
- \*Conservar en refrigeración (2 o 3 días) o congelar*

## 3

### Rellena tu plantilla semanal (te ponemos un ejemplo para una persona sana)

- Recuerda el postre preferentemente una fruta y la bebida, agua!
- El fin de semana sigue el mismo esquema, pero puedes pensar en algún menú más festivo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Comidas	Ensalada tricolor (tomate, pimientos, judías blancas cocidas y arroz integral)	Crema de verduras, boniato asado y lomo a la plancha	Crudites, pollo al curry y arroz integral	Crema de verduras, hamburguesas de lentejas y queso, pan integral	Quinoa mediterránea (quinoa, verduras, queso, nueces)
Cenas	Judías verdes, cuscús y salmón en papillote	Verduras asadas, tortilla con queso y pan integral	Judías verdes, cuscús y merluza a la plancha	Verduras asadas con huevo poché y pan integral	Pizza (base coliflor) con verduras y mozzarella y una ensalada

*\* Si necesitas más información, consulta a un profesional.*

Maria Izquierdo-Pulido y Fernanda Zerón-Rugerío. Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía. Universidad de Barcelona. Marzo, 2020

Este documento está sujeto a una Licencia Creative Commons. Por favor, use este identificador para citar o enlazar este documento: <http://hdl.handle.net/2445/154603>

