

Menús equilibrados según aporte calórico

Dàmaris Martínez Chicano¹, Evangelina Muñoz Bravo²

¹Dietista-Nutricionista. Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Hospital Sant Joan de Déu. Barcelona.

²Dietista-Nutricionista. Servicio de Gastroenterología y Nutrición. Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. Madrid

MENÚ 1.000 kcal (proteína total = 40-45 g)

Desayuno ¹			
150 ml de leche semidesnatada 20 g de pan 5 ml de AOVE, o 30 g de aguacate	1 yogur natural (sin azúcar) 15 g de copos de avena 5 g de frutos secos naturales o tostados	35 g de pan 25 g jamón serrano, cocido o de pavo, o 30 g de atún al natural 5 ml de AOVE	150 ml de leche semidesnatada 25 g de cereales tipo <i>Corn Flakes</i> [®]
Media mañana ¹			
10 g de palitos de pan	10 g de cereales tipo <i>Corn Flakes</i> [®]	15 g de tortitas de maíz	
Comida			
<ul style="list-style-type: none">• Carbohidrato: 40 g de pasta en crudo (100 g en cocido), o 40 g de arroz en crudo (120 g en cocido), o 160 g de patata, o 25 g de pasta para sopa en crudo (63 g en cocido) acompañado con 20 g de pan• Proteína: 40 g de carne, o 55 g de pescado o marisco, o 1 huevo entero tamaño L, o legumbres²• Verdura: 80 g de verdura• Para cocinar y aliñar: 10 ml de AOVE• Postre: 1 pieza de fruta de pequeño tamaño			
Ejemplos:			
<ul style="list-style-type: none">• Arroz salteado con brócoli y cebolla, con pollo a la plancha• Ensalada de pasta y huevo picado• Espaguetis con pollo y salsa de tomate, con ensalada variada• Paella de pollo con pimiento y judías verdes• Lentejas con arroz y verduras, con acompañamiento de pepino aliñado			
Merienda ¹			
1 yogur natural (sin azúcar)	35 g de queso fresco	10 g de frutos secos naturales o tostados	20 g de pan y 15 g de jamón dulce, serrano o de pavo, o 20 g de atún al natural
Cena			
<ul style="list-style-type: none">• Carbohidrato: 40 g de pasta en crudo (100 g en cocido), o 40 g de arroz en crudo (120 g en cocido), o 160 g de patata, o 25 g de pasta para sopa en crudo (63 g en cocido) acompañado con 20 g de pan• Proteína: 40 g de carne, o 55 g de pescado o marisco, o 1 huevo entero tamaño L, o legumbres²• Verdura: 80 g de verdura• Para cocinar y aliñar: 10 ml de AOVE• Postre: 1 pieza de fruta de pequeño tamaño			
Ejemplos:			
<ul style="list-style-type: none">• Sopa y carne a la plancha, con acompañamiento de tomate aliñado y trozo de pan• Patata con pescado, calabacín y cebolla al horno• Espaguetis salteados con champiñones con acompañamiento de tortilla• Crema de verdura y arroz revuelto con huevo• Espaguetis con carne y salsa de tomate con acompañamiento de ensalada variada			
Comentarios			
¹ Acompañar una de las comidas siguientes: desayuno, media mañana o merienda, con 1 pieza de fruta de pequeño tamaño			
² En caso de consumir legumbres (alimento con contenido proteico y carbohidrato):			
<ul style="list-style-type: none">• Proteína: 40 g en crudo de legumbre (100 g en cocido)• Carbohidrato: 10 g de arroz crudo (30 g en cocido)• El resto, mantener igual			
<i>Siempre y cuando sea posible, se recomienda pesar los alimentos en crudo</i>			

AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra.