

# Menús equilibrados según aporte calórico

Dàmaris Martínez Chicano<sup>1</sup>, Evangelina Muñoz Bravo<sup>2</sup>

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

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

## MENÚ 1.250 kcal (proteína total = 50-53 g)

Desayuno <sup>1</sup>			
180 ml de leche semidesnatada	140 ml de yogur natural (sin azúcar)	45 g de pan	180 ml de leche semidesnatada
30 g de pan con tomate untado	15 g de copos de avena	35 g de jamón serrano, cocido o de pavo, o 40 g de atún al natural	30 g de cereales tipo <i>Corn Flakes</i> <sup>®</sup>
5 ml de AOVE, o 30 g de aguacate	10 g de frutos secos naturales o tostados	5 ml de AOVE	
Media mañana <sup>1</sup>			
15 g de palitos de pan	15 g de cereales tipo <i>Corn Flakes</i> <sup>®</sup>	15 g de tortitas de maíz	
Comida			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carbohidrato:</b> 50 g de pasta en crudo (125 g en cocido), o 50 g de arroz en crudo (150 g en cocido), o 200 g de patata, o 30 g de pasta para sopa en crudo (75 g en cocido) acompañado con 25 g de pan</li><li>• <b>Proteína:</b> 50 g de carne, o 65 g de pescado o marisco, o 1 huevo entero tamaño L, o legumbres<sup>2</sup></li><li>• <b>Verdura:</b> 90 g de verdura</li><li>• <b>Para cocinar y aliñar:</b> 10 ml de AOVE</li><li>• <b>Postre:</b> 1 pieza de fruta de pequeño tamaño</li></ul>			
Ejemplos:			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz salteado con brócoli y cebolla, con pollo a la plancha</li><li>• Ensalada de pasta y huevo picado</li><li>• Espaguetis con pollo y salsa de tomate, con ensalada variada</li><li>• Paella de pollo con pimiento y judías verdes</li><li>• Lentejas con arroz y verduras, con acompañamiento de pepino aliñado</li></ul>			
Merienda <sup>1</sup>			
1 yogur natural (sin azúcar)	35 g de queso fresco	30 g de pan	30 g de pan
10 g de frutos secos naturales o tostados	10 g de frutos secos naturales o tostados	15 g de jamón serrano, cocido o de pavo, o 20 g de atún al natural	15 g de queso semicurado
		5 ml AOVE	
Cena			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carbohidrato:</b> 50 g de pasta en crudo (125 g en cocido), o 50 g de arroz en crudo (150 g en cocido), o 200 g de patata, o 30 g de pasta para sopa en crudo (75 g en cocido) acompañado con 25 g de pan</li><li>• <b>Proteína:</b> 50 g de carne, o 65 g de pescado o marisco, o 1 huevo entero tamaño L, o legumbres<sup>2</sup></li><li>• <b>Verdura:</b> 90 g de verdura</li><li>• <b>Para cocinar y aliñar:</b> 10 ml de AOVE</li><li>• <b>Postre:</b> 1 pieza de fruta de pequeño tamaño</li></ul>			
Ejemplos:			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa y carne a la plancha, con acompañamiento de tomate aliñado y trozo de pan</li><li>• Patata con pescado, calabacín y cebolla al horno</li><li>• Espaguetis salteados con champiñones con acompañamiento de tortilla</li><li>• Crema de verdura y arroz revuelto con huevo</li><li>• Espaguetis con carne y salsa de tomate con acompañamiento de ensalada variada</li></ul>			
Comentarios			
<sup>1</sup> Acompañar una de las comidas siguientes: desayuno, media mañana o merienda, con 1 pieza de fruta de pequeño tamaño			
<sup>2</sup> En caso de consumir legumbres (alimento con contenido proteico y carbohidrato):			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Proteína:</b> 50 g en crudo de legumbre (130 g en cocido)</li><li>• <b>Carbohidrato:</b> 15 g de arroz crudo (45 g en cocido)</li><li>• El resto, mantener igual</li></ul>			
<i>Siempre y cuando sea posible, se recomienda pesar los alimentos en crudo</i>			

AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra.