

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 1.500 kcal (proteína total = 57-60 g)

Desayuno ¹			
180 ml de leche semidesnatada 30 g de pan con tomate untado 5 ml de AOVE, o 30 g de aguacate	140 ml de yogur natural (sin azúcar) 15 g de copos de avena 10 g de frutos secos naturales o tostados	45 g de pan 35 g de jamón serrano, cocido o de pavo, o 40 g de atún al natural 5 ml de AOVE	180 ml de leche semidesnatada 30 g de cereales tipo <i>Corn Flakes</i> [®]
Media mañana ¹			
20 g de palitos de pan	20 g de cereales tipo <i>Corn Flakes</i> [®]	20 g de tortitas de maíz	
Comida			
<ul style="list-style-type: none">• Carbohidrato: 55 g de pasta en crudo (135 g en cocido), o 55 g de arroz en crudo (165 g en cocido), o 220 g de patata, o 30 g de pasta para sopa en crudo (75 g en cocido) acompañado con 30 g de rebanada fina de pan• Proteína: 55 g de carne, o 70 g de pescado o marisco, o 2 huevos enteros tamaño M, o legumbres²• Verdura: 100 g de verdura• Para cocinar y aliñar: 10 ml de AOVE• Postre: 1 pieza de fruta			
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) 15 g de frutos secos naturales o tostados	35 g de queso fresco 15 g de frutos secos naturales o tostados	40 g de pan 25 g de jamón serrano, cocido o de pavo, o 30 g de atún al natural 5 ml AOVE	35 g de pan 20 g de queso semicurado
Cena			
<ul style="list-style-type: none">• Carbohidrato: 55 g de pasta en crudo (135 g en cocido), o 55 g de arroz en crudo (165 g en cocido), o 220 g de patata, o 30 g de pasta para sopa en crudo (75 g en cocido) acompañado con 30 g de rebanada fina de pan• Proteína: 55 g de carne, o 70 g de pescado o marisco, o 2 huevos enteros tamaño M, o legumbres²• Verdura: 100 g de verdura• Para cocinar y aliñar: 10 ml de AOVE• Postre: 1 pieza de fruta			
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: 55 g en crudo de legumbre (135 g en cocido)• Carbohidrato: 15 g de arroz crudo (45 g en cocido)• El resto, mantener igual			
Siempre y cuando sea posible, se recomienda pesar los alimentos en crudo			

AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra.