

# 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 1.800 kcal (proteína total = 68-72 g)

Desayuno <sup>1</sup>			
200 ml de leche semidesnatada 40 g de pan con tomate untado 15 g jamón cocido, serrano o de pavo, o 20 g de atún al natural 5 ml de AOVE, o 30 g aguacate	1 yogur natural (sin azúcar) 15 g de copos de avena 20 g de frutos secos naturales o tostados	45 g de pan 25 g de queso semicurado 5 ml de AOVE	230 ml de leche semidesnatada 40 g de cereales tipo Corn Flakes®
Media mañana <sup>1</sup>			
25 g de palitos de pan	25 g de cereales tipo Corn Flakes®	20 g de pan 15 g de jamón cocido, serrano o de pavo, o 20 g de atún al natural 3 ml de AOVE	
Comida			
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Carbohidrato:</b> 70 g de pasta en crudo (175 g en cocido), o 70 g de arroz en crudo (210 g en cocido), o 280 g de patata, o 30 g de pasta para sopa en crudo (75 g en cocido) acompañado con 50 g de pan</li><li>• <b>Proteína:</b> 60 g de carne, u 80 g de pescado o marisco, o 2 huevos enteros tamaño M, o legumbres<sup>2</sup></li><li>• <b>Verdura:</b> 120 g de verdura</li><li>• <b>Para cocinar y aliñar:</b> 15 ml de AOVE</li><li>• <b>Postre:</b> 1 pieza de fruta</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 carne a la plancha</li><li>• Espaguetis con pollo y salsa de tomate con ensalada variada</li><li>• Paella de pollo con pimiento y judías verdes, con acompañamiento de tomates cherry</li><li>• Lentejas con arroz y verduras, con acompañamiento de pepino aliñado</li></ul>			
Merienda <sup>1</sup>			
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"><li>• <b>Carbohidrato:</b> 70 g de pasta en crudo (175 g en cocido), o 70 g de arroz en crudo (210 g en cocido), o 280 g de patata, o 30 g de pasta para sopa en crudo (75 g en cocido) acompañado con 50 g de pan</li><li>• <b>Proteína:</b> 60 g de carne, u 80 g de pescado o marisco, o 2 huevos enteros tamaño M, o legumbres<sup>2</sup></li><li>• <b>Verdura:</b> 120 g de verdura</li><li>• <b>Para cocinar y aliñar:</b> 15 ml de AOVE</li><li>• <b>Postre:</b> 1 pieza de fruta</li></ul>			
Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Patata con pescado, calabacín, cebolla y berenjena al horno</li><li>• Espaguetis salteados con champiñones y cebolla, con acompañamiento de tortilla</li><li>• Sopa y carne a la plancha con acompañamiento de tomate aliñado y trozo de pan</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> 65 g en crudo de legumbre (165 g en cocido)</li><li>• <b>Carbohidrato:</b> 20 g de arroz crudo (60 g en cocido)</li><li>• El resto, mantener igual</li></ul>			
Siempre y cuando sea posible, se recomienda pesar los alimentos en crudo			

AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra.