

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 2.000 kcal (proteína total = 75-79 g)

Desayuno			
200 ml de leche semidesnatada 50 g de pan con tomate untado 5 ml de AOVE, o 30 g de aguacate	1 yogur natural (sin azúcar) 25 g de copos de avena 15 g de frutos secos naturales o tostados	50 g de pan 25 g de queso semicurado 5 ml de AOVE	200 ml de leche semidesnatada 30 g de cereales tipo <i>Corn Flakes</i> [®] 1 pieza de fruta de pequeño tamaño
Media mañana			
20 g de palitos de pan 20 g de queso semicurado	15 g de palitos de pan 15 g de frutos secos naturales o tostados	35 g de pan 25 g de jamón dulce o serrano o jamón de pavo, o 30 g de atún al natural 5 ml de AOVE	
Comida			
<ul style="list-style-type: none">• Carbohidrato: 80 g de pasta en crudo (200 g en cocido), u 80 g de arroz en crudo (240 g en cocido), o 330 g de patata, o 35 g de pasta para sopa espesa (85 g en cocido) acompañado con 60 g de pan• Proteína: 70 g de carne, o 90 g de pescado o marisco, o 2 huevos enteros tamaño L, o legumbres¹• Verdura: 150 g de verdura• Para cocinar y aliñar: 20 ml de AOVE• Postre: 1 pieza de fruta <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Arroz salteado con brócoli y cebolla, con pollo a la plancha• Ensalada de pasta y carne a la plancha• Espaguetis con pollo y salsa de tomate con ensalada variada• Paella de pollo con pimiento y judías verdes, con acompañamiento de tomates cherry• Lentejas con arroz y verduras, con acompañamiento de pepino aliñado			
Merienda			
1 yogur natural (sin azúcar) 15 g de frutos secos naturales o tostados 1 pieza de fruta	35 g de queso fresco 15 g de frutos secos naturales o tostados 1 pieza de fruta	40 g de pan 25 g de jamón serrano, cocido o de pavo, o 30 g de atún al natural 5 ml AOVE 1 pieza de fruta	35 g de pan 20 g de queso semicurado 1 pieza de fruta
Cena			
<ul style="list-style-type: none">• Carbohidrato: 80 g de pasta en crudo (200 g en cocido), u 80 g de arroz en crudo (240 g en cocido), o 330 g de patata, o 35 g de pasta para sopa espesa (85 g en cocido) acompañado con 60 g de pan• Proteína: 70 g de carne, o 90 g de pescado o marisco, o 2 huevos enteros tamaño L, o legumbres¹• Verdura: 150 g de verdura• Para cocinar y aliñar: 15 ml de AOVE• Postre: 1 pieza de fruta <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Patata con pescado, calabacín, cebolla y berenjena al horno• Espaguetis salteados con champiñones y cebolla, con acompañamiento de tortilla• Sopa y carne a la plancha con acompañamiento de tomate aliñado, y trozo de pan• Crema de verdura y arroz revuelto con huevo• Espaguetis con carne y salsa de tomate, con acompañamiento de ensalada variada			
Comentarios			
<p>¹En caso de consumir legumbres (alimento con contenido proteico y carbohidrato):</p> <ul style="list-style-type: none">• Proteína: 80 g en crudo de legumbre (200 g en cocido)• Carbohidrato: 15 g de arroz crudo (45 g en cocido)• El resto, mantener igual <p><i>Siempre y cuando sea posible, se recomienda pesar los alimentos en crudo</i></p>			

AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra.