

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 2.500 kcal (proteína total = 100-102 g)

Desayuno ¹			
250 ml de leche semidesnatada 50 g de pan con tomate untado 5 ml de AOVE, o 30 g de aguacate	170 ml de yogur natural (sin azúcar) 25 g de copos de avena 15 g de frutos secos naturales o tostados	50 g de pan 30 g de queso semicurado 5 ml de AOVE	250 ml de leche semidesnatada 45 g de cereales tipo <i>Corn Flakes</i> [®]
Media mañana ¹			
40 g de pan 30 g de queso semicurado	1 brick de 200 ml de leche semidesnatada 20 g de frutos secos naturales o tostados	50 g de pan 45 g de atún en lata, o 40 g de jamón dulce, serrano o de pavo 5 ml de AOVE	
Comida			
<ul style="list-style-type: none">• Carbohidrato: 100 g de pasta en crudo (250 g en cocido), o 100 g de arroz en crudo (300 g en cocido), o 400 g de patata, o 40 g de pasta para sopa espesa acompañado con 240 g de patata u 80 g de pan• Proteína: 80 g de carne, o 110 g de pescado o marisco, o 2 huevos enteros tamaño L, o legumbres²• Verdura: 180 g de verdura• Para cocinar y aliñar: 25 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 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			
1 yogur natural (sin azúcar) 15 g de copos de avena 20 g de frutos secos naturales o tostados	25 g de queso semicurado 15 g de palitos de pan 20 g de frutos secos naturales o tostados	60 g de pan 40 g de jamón serrano, cocido o de pavo, o 45 g de atún al natural 5 ml de AOVE	45 g de pan 25 g de queso semicurado 5 ml de AOVE
Cena			
<ul style="list-style-type: none">• Carbohidrato: 100 g de pasta en crudo (250 g en cocido), o 100 g de arroz en crudo (300 g en cocido), o 400 g de patata, o 40 g de pasta para sopa espesa acompañado con 240 g de patata u 80 g de pan• Proteína: 80 g de carne, o 110 g de pescado o marisco, o 2 huevos enteros tamaño L, o legumbres²• Verdura: 180 g de verdura• Para cocinar y aliñar: 25 ml de AOVE• Postre: 1 pieza de fruta			
Ejemplos: <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 con huevo revuelto• 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: 105 g en crudo de legumbre (265 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.