

Universidad  
de Oviedo



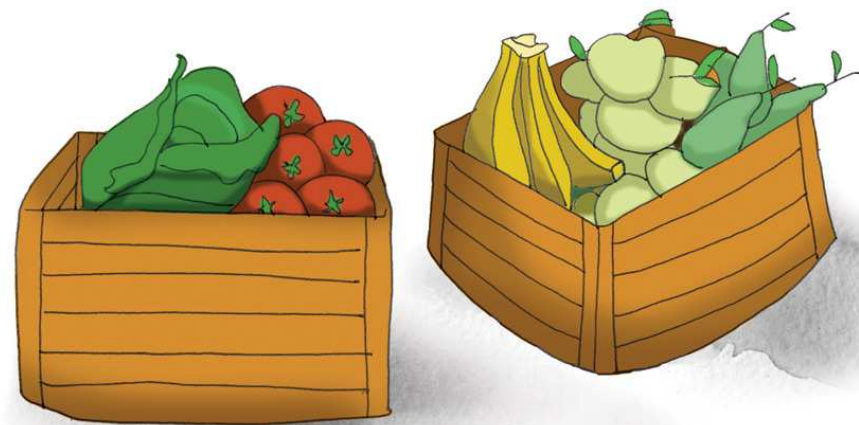
# Menús Saludables Económicos

Elaborados por el Grupo de Nutrición de la Universidad  
de Oviedo para la Fundación Alimerka

Dra. Ángeles Menéndez Patterson

Dra. Sonia González Solares

Marzo, 2012

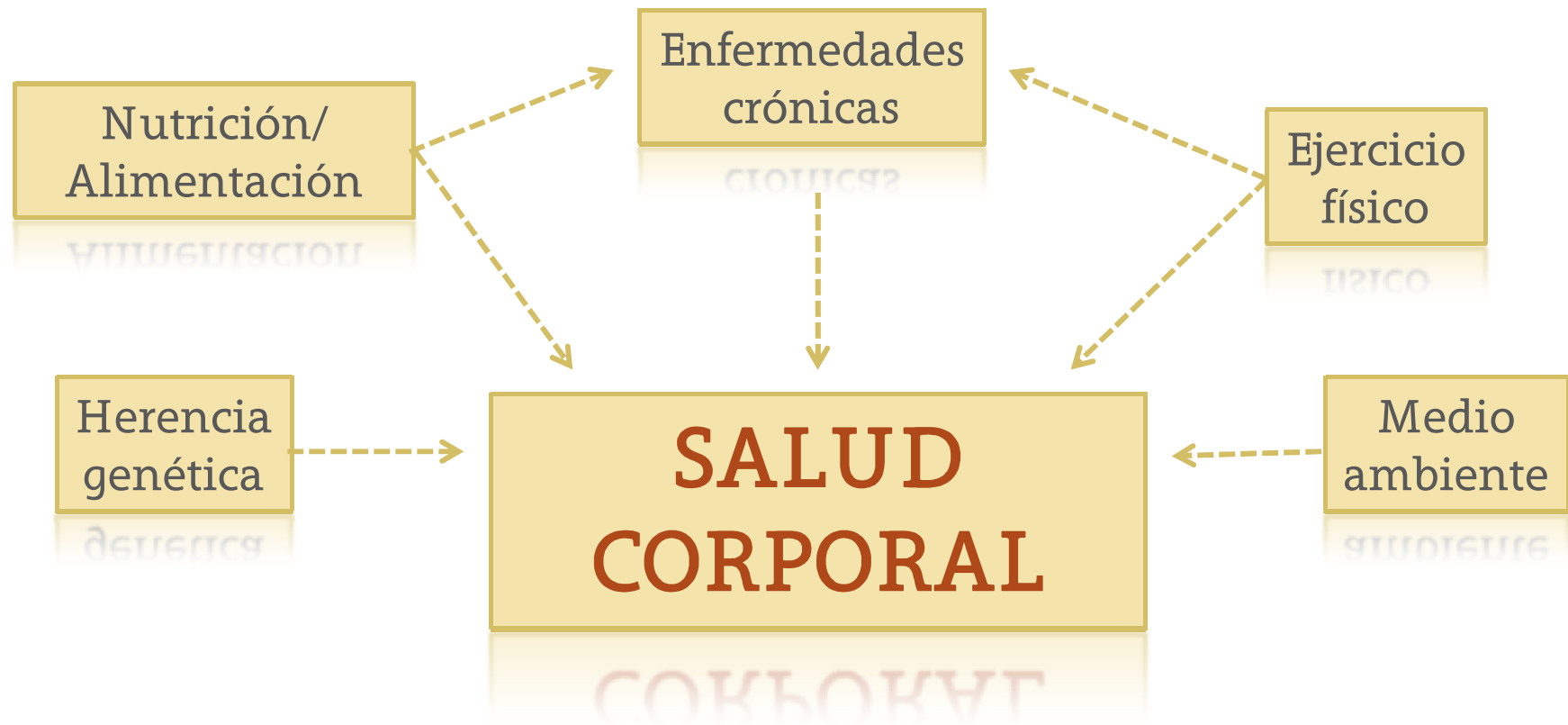


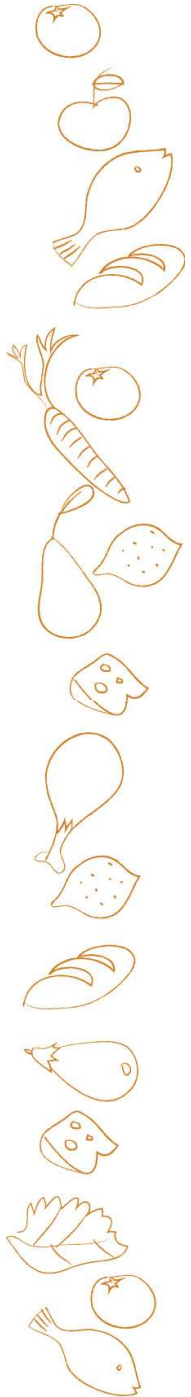
# ¿Qué entendemos por “salud”?



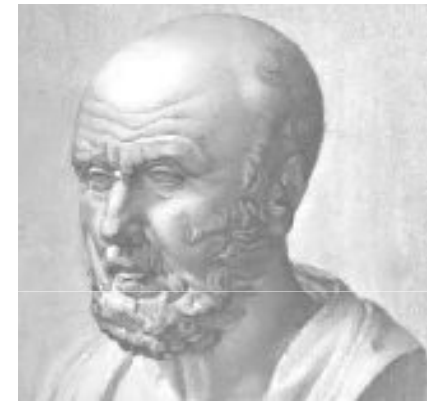
- En 1946 la **OMS** define la salud como: *“el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades o dolencias”*.
- Según **Dubos**: *“La salud es un estado físico y mental razonablemente libre de dolores e incomodidad que permite funcionar el mayor tiempo posible en el entorno elegido”*.
- La salud implica que todas las necesidades fundamentales de las personas están cubiertas: afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales. **¿Es una utopía?**

# Factores que afectan a la salud corporal

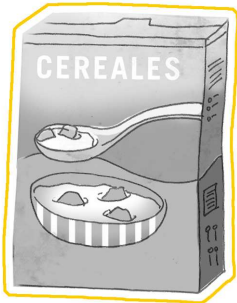




“Deja que la  
alimentación sea tu  
medicina y que la  
medicina sea tu  
alimentación”



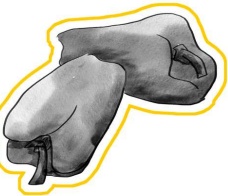
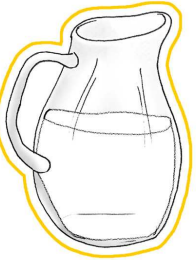
Hipócrates de Cos  
(s. IV a. de C.)



## Patologías ligadas a la Alimentación

- Desnutrición (protéica , vitaminas, minerales etc.)
- Obesidad\*
- Cáncer\*
- Enfermedades Cardiovasculares\*
- Diabetes tipo 2 no insulino dependiente\*.

\* Enfermedades del desarrollo (75% de la mortalidad en los países industrializados)

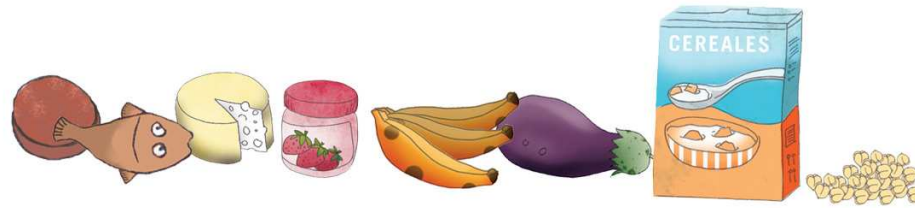


## Definición de “menú”

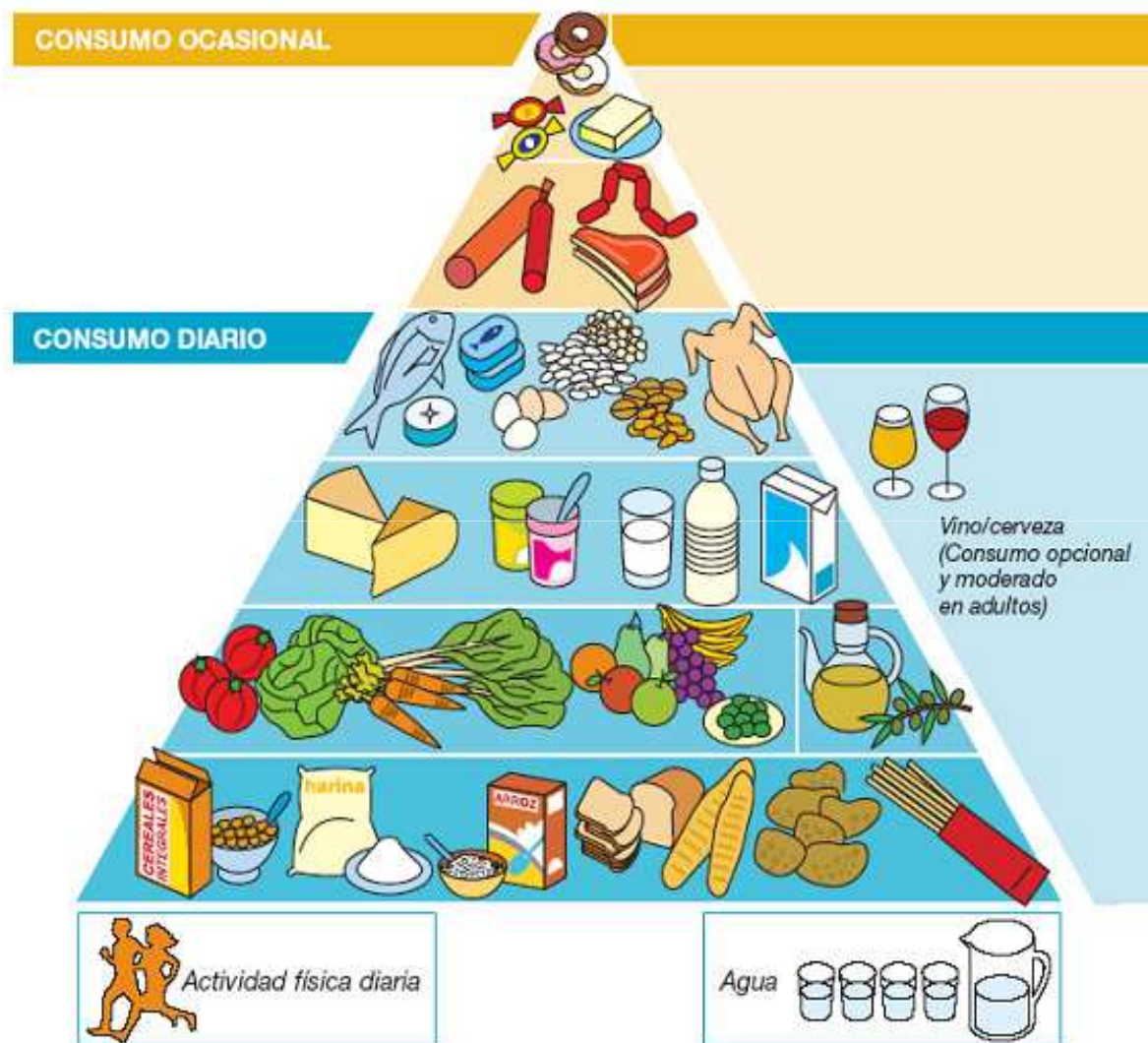
- La palabra “**menú**” deriva del francés y quiere decir “lista”, aplicándose en sus inicios a las comidas, para indicar la variedad de los platos que podían seleccionarse entre los que se ofrecían a la clientela en los restaurantes que aparecieron por primera vez en París en el siglo XVIII.
- El Diccionario español lo define como “**Conjunto de platos que constituyen una comida**”.



La regla de oro en la  
alimentación es la  
**VARIEDAD**



Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



CONSUMO OCASIONAL	
Grasas (margarina, mantequilla)	
Dulces, bollería, caramelos, pasteles	
Bebidas refrescantes, helados	
Carnes grasas, embutidos	

Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
Carnes magras	3-4 raciones semana
Huevos	3-4 raciones semana
Legumbres	2-4 raciones semana
Frutos secos	3-7 raciones semana
Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
Aceite de oliva	3-6 raciones día
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
Frutas	≥ 3 raciones día
Cereales y patatas	4-6 raciones día
Agua	4-8 raciones día

**1 ración:** cantidad habitual de consumo en un determinado entorno cultural y socioeconómico.

**En España:** 1 ración de fruta = 120 – 200 g; 1 ración de verdura y hortalizas = 150 -200 g; 1 ración pan= 50g

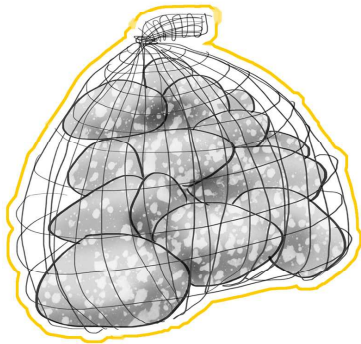
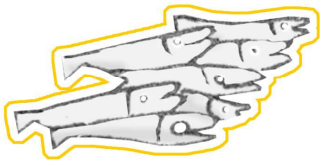


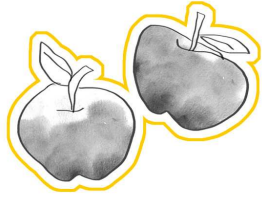


## Menús saludables



- Se proponen menús para cuatro semanas, cuyos platos pueden ir variándose a lo largo de los meses con productos de su preferencia , aunque es muy importante que una dieta saludable integre una buena cantidad de productos frescos , como fruta y verdura, y también pan, legumbres, pasta pescado, limitando, en la medida de lo posible, los alimentos muy ricos en azúcares y grasas, cuyo consumo debe ser ocasional.





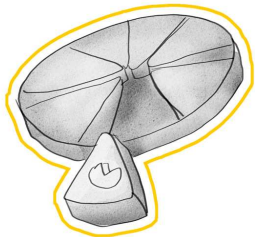
## Sugerencias para una dieta saludable y económica

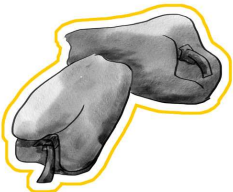
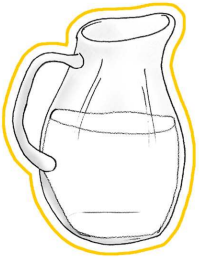


- A la hora de realizar la compra lleve una lista perfectamente planificada y acorde con lo que se va a consumir. Respétela en su totalidad.



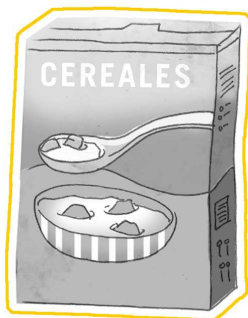
- Los menús están planificados con platos diferentes todos los días, no obstante, se aconseja que cuando se cocine “platos de cuchara” (lentejas, pote, garbanzos, etc.) se elaboren con abundancia, para poder servirlos como primer plato en días posteriores, o bien utilizar el sobrante en la elaboración de cremas, purés, etc., a los que se puede añadir “curruscos” de pan frito, huevo cocido picado, etc.





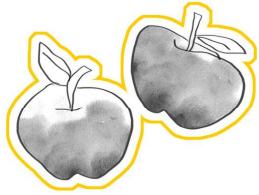
## Sugerencias para una dieta saludable y económica

- Alternativamente, los excedentes de carne o embutido de potajes pueden reutilizarse para la elaboración de croquetas.
- A los excedentes de garbanzos se pueden añadir verduras o pinto, al igual que los de fabas pintas y lentejas combinan muy bien con pasta o arroz, aprovechando estos alimentos y consiguiendo un plato con un excelente valor nutricional.

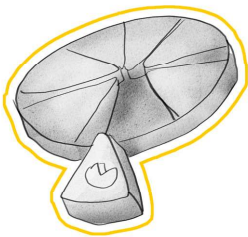


## Sugerencias para una dieta saludable y económica

- Consumir preferentemente verduras de temporada es una opción saludable y más económica. No obstante, si su precio fuese elevado, se pueden utilizar congeladas o en conserva. En caso de emplear estas últimas, es recomendable cambiarles el agua varias veces antes de utilizarlas.
- Adquirir frutas de temporada y de oferta. Se aconseja consumir diariamente 5 raciones entre fruta (3 raciones) y verduras (2 raciones) una de ellas cruda (por ejemplo en ensalada).

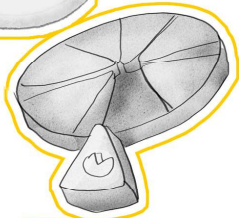


## Sugerencias para una dieta saludable y económica



- Se pueden consumir hasta 4 huevos a la semana.
- Utilizar sal yodada y aceite de oliva suave (aprovechando para su compra las ofertas temporales).
- Beber agua del grifo.
- Aunque en los menús se especifican diferentes tipos de pescado, lo importante es que su consumo sea variado, pudiendo consumirse los que estén de oferta en cada momento y procurando alternar azules (grasos) y blancos.

# Sugerencias para una dieta saludable y económica



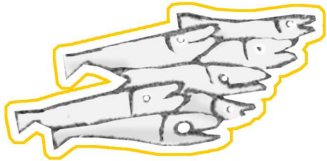
- Si se “guisa” pollo o conejo, un día podemos utilizarlo como segundo plato, por ejemplo en la cena, y al día siguiente con arroz o patatas y verduras.
- Cuando se compren conservas en aceite seleccionar aquellas que especifiquen el tipo de aceite que se emplea: oliva, girasol, maíz, etc.
- La merienda puede “saltarse” o hacerse muy ligera con una pieza de fruta o un mini bocadillo. En ese caso hacer una cena más temprana de lo habitual y un poco más abundante. Si al acostarse se tiene “algo” de hambre, una buena opción es tomar un vaso de leche.



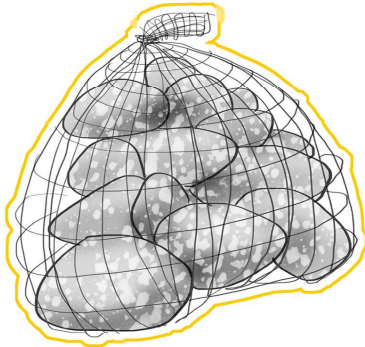
## Sugerencias para una dieta saludable y económica



- Los mini bocadillos están orientados, sobre todo, hacia los niños, en el caso de personas adultas con una pieza de fruta, un poco de queso (35 gramos), unos frutos secos (3 nueces), es suficiente para la media tarde.



- La ración de pan aconsejada es de 250 g/día/persona. Es recomendable alternar pan blanco con pan integral. Si sobra pan, se puede congelar o transformar en “curruscos”, tostadas, picatostes, etc.



- En ocasiones el pan combinado con la leche puede ser un buen complemento para una cena o merienda.

# Estructura ideal de un menú saludable

Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	Complemento
Verduras y hortalizas	Carne o pescado o huevos	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Fruta	Lácteo
Patatas, pasta, arroz, legumbres, etc.	Carne o pescado o huevos	Verduras y hortalizas	Fruta	Lácteo





## Lunes



DESAYUNO

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Cereales de desayuno



MEDIA  
MAÑANA

1 manzana/pers.  
Lentijas estofadas  
con verduras y 1  
huevo cocido  
Ensalada



ALMUERZO

Fruta  
Minibocadillo de  
queso  
Fruta  
Minibocadillo de  
Nocilla  
Fruta



MERIENDA

Tortilla de bonito  
Yogurt



CENA

Pollo guisado  
Yogurt

## Martes

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Galletas "María"  
1 pera/pers.

Arroz con pollo  
Merluza  
Fruta

Minibocadillo de  
queso  
Fruta  
Tortilla de bonito  
Yogurt

## Miércoles

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Pan con aceite  
1 plátano/pers.

Puré de lentejas  
con picatostes de  
pan  
Costillas asadas  
con patatas  
Fruta

Minibocadillo de  
chocolate  
Fruta  
Trucha  
Queso

## Jueves

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Pan de molde  
Mantequilla  
Mermelada

2 mandarinas/pers.  
Pasta con tomate  
y queso rallado  
Filete de lenguado  
con ensalada

Galletas  
Fruta  
Tortilla de patata  
Yogurt

## Viernes

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Cereales de  
desayuno  
1 manzana/pers.

Crema de calabacín  
Albóndigas con  
tomate  
Fruta

Minibocadillo de  
jamón cocido  
Fruta  
Sardinas  
Yogurt

## Sábado

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Galletas "María"  
1 pera/pers.

Cocido de garbanzos  
Ensalada  
Piña en almíbar  
Minibocadillo de  
queso  
Fruta

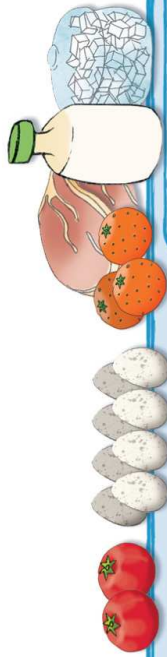
Sopa de cocido con  
curruscos  
Sandwich de jamón  
y queso, tomate  
Yogurt

## Domingo

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Pan de molde  
Mantequilla  
Mermelada

Patatas a la riojana  
Salmón  
Macedonia de frutas  
Galletas  
Fruta

Tortilla de calabacín  
Natillas



## Lunes

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Cereales de desayuno

1 manzana/pers.

Patatas guisadas con conejo  
Ensalada  
Fruta

Minibocadillo de Nocilla  
Fruta

Tortilla de calabacín  
Yogurt

## Martes

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Galletas "María"

1 pera/pers.

Alubias a la vinagreta  
Sardinias con ensalada  
Fruta

Minibocadillo de queso  
Fruta

Sopa de fideos  
Croquetas de jamón  
Yogurt

## Miércoles

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Pan con aceite

1 plátano/pers.

Pisto de verduras y filete de cerdo con patatas  
Fruta

Minibocadillo de chocolate  
Fruta

Merluza rebozada con ensalada  
Queso

## Jueves

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Pan de molde  
Mantequilla  
Mermelada

2 mandarinas/pers.

Pote asturiano con ensalada  
Fruta

Galletas  
Fruta

Tortilla de patata con salsa de tomate  
Yogurt

## Viernes

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Cereales de desayuno

1 manzana/pers.

Macarrones con tomate  
Lenguado con ensalada

Fruta

Minibocadillo de jamón cocido  
Fruta

Crema de verduras  
Mejillones al vapor  
Yogurt

## Sábado

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Galletas "María"

1 pera/pers.

Lentejas con verduras

Pavo con patatas  
Piña en almibar

Minibocadillo de queso  
Fruta

Pizza de jamón y queso con ensalada con aceitunas y zanahorias  
Yogurt

## Domingo

Leche  
Cacao/café  
Azúcar  
Pan de molde  
Mantequilla  
Mermelada

Arroz con tomate 1 huevo frito y salchichas

Macedonia de frutas

Galletas  
Fruta

Sándwich con patatas chips  
Natillas



DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



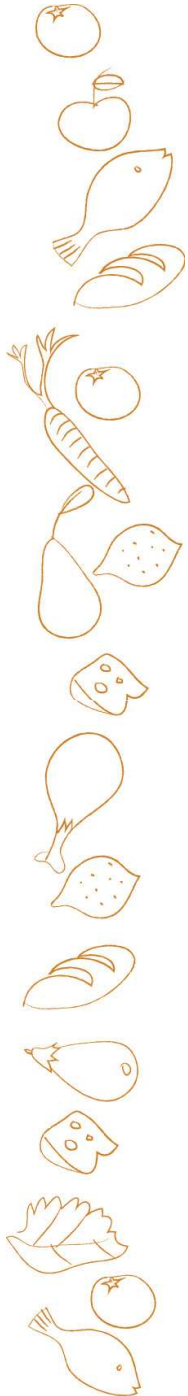
ALMUERZO



MERIENDA



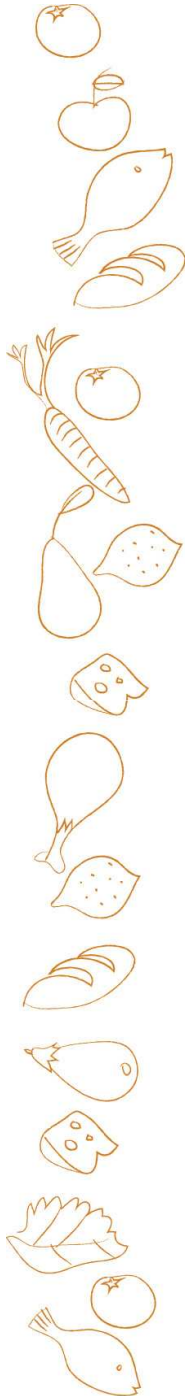
CENA



# Menús saludables

## Cocinar para controlar la dieta y la salud

- Los menús que se presentan están pensados para cocinar.
- Si una persona se vuelve dependiente de los alimentos que requieren mínima preparación, o de alimentos preparados, pone una restricción en su elección, en el sentido de que los consumidores cada vez cocinaran menos. Puesto que se sabe que la nutrición juega un papel importante en la salud, la preparación de los alimentos y las habilidades en la cocina tienen el potencial de afectar a la salud y el bienestar.
- Se ha demostrado que los alimentos preparados en casa tienden a ser más nutritivos que los que se preparan fuera (comidas preparadas y/o alimentos que requieren mínima preparación), y una dieta variada y saludable la pueden lograr aquellos que normalmente cocinan a partir de alimentos e ingredientes frescos.

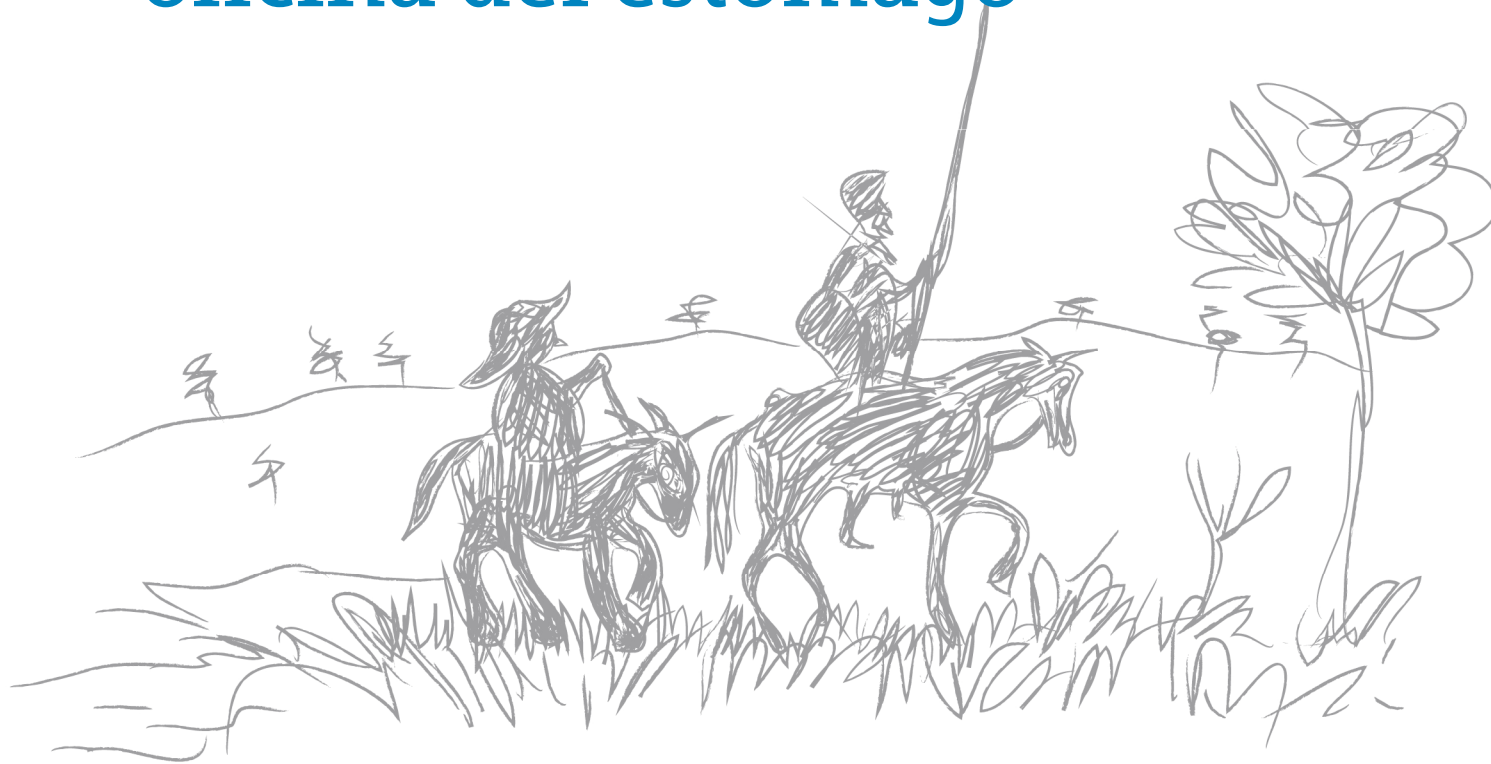


# Menús saludables

## Cocinar para controlar la dieta y la salud

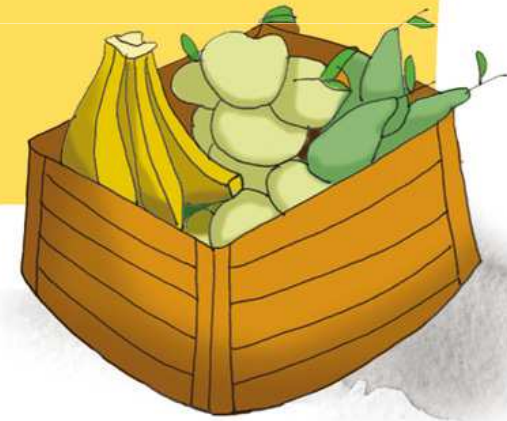
- Además, cocinar desde el principio da al consumidor mayor flexibilidad en la elección de ingredientes y por lo tanto le permite seguir con mayor rigor las directrices de salud pública (relacionadas con nutrientes como la sal, grasas saturadas y azúcar) para ayudar a conseguir una dieta nutricionalmente equilibrada.
- No obstante el término “ **comida casera** ” se ha reinterpretado para incluir el uso de productos de fácil preparación, como los tomates en lata, la salsa de tomate, las verduras congeladas o la pasta seca.

“ La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago”





Esta iniciativa forma parte de la Escuela de Alimentación de la Fundación Alimerka, cuyo objetivo es mejorar los hábitos nutricionales de la población, con especial interés en los colectivos de infancia, discapacidad, personas en riesgo de exclusión y personas mayores. Si desea obtener más información sobre estas actividades puede consultar la web [www.fundacionalimerka.es](http://www.fundacionalimerka.es)



Universidad  
de Oviedo



Fundación Universidad de Oviedo

**f** ALIMERKA  
fundación