

Menús económicos y saludables

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



Con ánimo de ofrecer a las personas y colectivos interesados una propuesta de menús saludables y, al mismo tiempo, económicos, la Fundación Alimerka ha solicitado la colaboración del Grupo de Nutrición de la Universidad de Oviedo para el análisis y la elaboración de los mismos.

Se propone un menú para cinco días, cuyos platos pueden ir variándose a lo largo de las semanas, siempre bajo la premisa de que una dieta saludable debe integrar una buena cantidad de productos frescos como fruta y verduras, además de pan, legumbres, pasta o pescado, limitando en la medida de lo posible los azúcares y grasas, cuyo consumo debe ser ocasional.

Sugerencias para una dieta saludable y económica

- 1.** A la hora de realizar la compra lleve una lista perfectamente planificada y acorde con lo que se va a consumir. Intente respetarla en su totalidad.
- 2.** El menú está planificado con platos diferentes todos los días. No obstante, se aconseja que cuando se cocinen “platos de cuchara” (lentejas, pote, garbanzos, etc.), se elaboren en abundancia para poder servirlos como primer plato en días posteriores o bien utilizar el sobrante en la elaboración de cremas o purés, a los que se puede añadir “curruscos” de pan frito, huevo cocido picado, etc.
- 3.** Alternativamente, los excedentes de carne o embutido de potajes pueden utilizarse para la elaboración de croquetas.
- 4.** A los excedentes de garbanzos se pueden añadir verduras o pisto, 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.
- 5.** Consumir preferentemente verduras de temporada es una opción saludable y 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.
- 6.** Se pueden consumir hasta cuatro huevos a la semana.
- 7.** Utilizar sal yodada y aceite de oliva suave (aprovechando para su compra las ofertas temporales).
- 8.** Adquirir frutas de temporada y de oferta. Se aconseja consumir diariamente cinco raciones entre fruta (tres raciones) y verdura (dos raciones), una de ellas cruda (por ejemplo en ensalada).

9. Aunque en el menú 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.

10. Si se guisa pollo o conejo, un día puede utilizarse como segundo plato, por ejemplo en la cena, y al día siguiente con arroz o patatas y verduras.

11. Cuando se compren conservas en aceite seleccionar aquellas que especifiquen el tipo de aceite que se emplea: oliva, girasol, maíz, etc.

12. 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.

13. 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 (tres nueces), es suficiente para la media tarde.

14. La ración de pan aconsejada es de 250 gramos /día /persona. Es recomendable alternar pan blanco con pan integral. Si sobrase pan, puede congelarse o transformarse en “curruscos”, tostadas, picatostes, etc.

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

Lista de la compra*

Aceite de oliva	1 botella
Sal yodada	1 paquete
Arroz	1 paquete
Lenteja pardina	1 paquete
Macarrones	1 paquete
Berenjena	1 kilo
Cebolla	1/2 kilo
Lechuga	1 kilo
Patata nueva	2,5 kilos
Pimiento	1 kilo
Tomate pera	1 kilo
Judías verdes frescas o en conserva	1 kilo
Guisante en lata	1 paquete
Huevos	1 docena
Leche entera	6 litros
Yogur natural	2 paquetes de ocho unidades
Filete de pollo	1/2 kilo
Carne picada de cerdo	1/4 kilo
Sardinas en conserva	3-4 latas
Bonito en aceite	3-4 latas
Manzana	2 kilos
Naranja	2 kilos
Pera conferencia	1 kilo
Banana	2 kilos
Galletas tipo María	1 paquete
Copos de maíz / trigo	1 paquete
Jamón cocido	130 gramos
Queso semicurado	150 gramos
Queso fresco	500 gramos
Barra de pan	2 unidades

* El precio total aproximado de esta compra es de 50 - 55 euros.

Propuesta de menús para cinco días

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Desayuno				
Leche Cereales Fruta	Leche Galletas Fruta	Leche Pan (con aceite y tomate) Fruta	Leche Cereales Fruta	Leche Pan (con aceite y tomate) Fruta
Media mañana/merienda				
Bocadillo queso Fruta	Cereales con leche Fruta	Bocadillo jamón y tomate Fruta	Bocadillo queso Fruta	Cereales con leche Fruta
Comida				
Ensalada con queso fresco Macarrones con carne Fruta	Puré de verduras Tortilla de patata Pan Fruta	Arroz Guisante con cebolla y pimiento Pan Fruta	Lentejas estofadas con verduras Ensalada Pan Fruta	Patatas cocidas con judías Sardinas Pan Fruta
Cena				
Arroz Pisto con huevo Yogur	Ensalada mixta con atún Tosta de pan con verduras a la plancha Yogur	Puré de patata Sardinas con tomate fresco Yogur	Verduras a la plancha Pollo Yogur	Ensalada de pasta con huevo cocido Queso fresco

Si siguiendo esta planificación quedarían cubiertos los requerimientos nutricionales diarios recomendados:

	Recomendación nutricional (veces / día)	Menús propuestos (veces / día)
Lácteos	2-4	2-3
Alimentos ricos en hidratos de carbono	4-6	5
Alimentos ricos en proteína (legumbres incluidas)	1-2	2
Fruta	>2	2-3
Verdura	>3	2-3

f ALIMERKA
fundación