

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 |
| Sardinias en conserva | 3-4 latas |
| Bonito en aceite | 3-4 latas |
| Manzana | 2 kilos |
| Naranja | 2 kilos |
| Pera conferencia | 1 kilo |
| Plátano | 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 |

* esta compra es de 65 euros, debiendo considerarse como precio orientativo dependiendo de los productos seleccionados y las posibles ofertas en el momento de la compra.

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 |

Seguindo 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