

MENÚ DE INVIERNO, DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

Con el propósito de cubrir diariamente las necesidades energéticas y nutritivas, un individuo debe comer **SUFICIENTE, COMPLETO, EQUILIBRADO** y sobre todo muy **VARIADO**.

Una compra inteligente es el primer paso hacia una alimentación saludable. Planificar los menús teniendo en cuenta el número de comensales y no comprar más de lo necesario constituye uno de los trucos para reducir el desperdicio de alimentos. Para más información visualizar vídeo “*Cómo aprovechar para no desperdiciar*” en https://www.youtube.com/watch?v=w2M_a8H94QQ

Se recomienda seleccionar preferentemente alimentos frescos de temporada, de producción local y evitar el consumo de alimentos procesados que, por regla general, se caracterizan por tener una elevada densidad energética, baja densidad nutritiva y son especialmente ricos en grasas poco saludables (ácidos grasos saturados), azúcares añadidos y sal.

Un adulto sano como un peso adecuado y actividad física moderada necesita comer a diario aproximadamente 6 raciones de cereales y derivados de grano entero + 3 raciones de fruta + 2 raciones de verdura + 2-3 raciones de lácteos + 2-3 raciones de alimentos proteicos; Aceite de Oliva Virgen Extra para cocinar y condimentar los platos y quitarse la sed bebiendo agua.

Empezar el día con un buen desayuno y elegir, entre horas, opciones saludables de tentempiés como fruta fresca de temporada o frutos secos de cáscara dura no salados (nueces, almendras, avellanas, etcétera) son algunas de las claves para seguir una alimentación saludable.

A continuación se expone, de forma orientativa, un esquema del reparto de los alimentos en 5 momentos de ingesta: **DESAYUNO + MEDIA MAÑANA + COMIDA + MEDIA TARDE + CENA**.

	Desayuno	Media mañana	Comida	Media tarde	Cena	Total
Cereales y derivados	✓	✓	✓✓		✓✓	6
Fruta Fresca	✓		✓	✓		3
Verduras y Hortalizas			✓		✓	2
Lácteos	✓	✓			✓	2-3
Proteicos			✓	✓	✓	2-3

Cereales y derivados de Grano Entero (Integrales)
 Fruta y Verdura Frescas: Estacionalidad y Proximidad
 Lácteos Poco Grasos
 Proteicos de origen Vegetal y Animal
 Aceite de Oliva Virgen Extra



Por último, a modo de ejemplo, proponemos 7 menús de invierno en el marco de la Dieta Mediterránea.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Naranja Leche semidesnatada Pan integral con AOVE*	Plátano Yogur natural Copos de avena	Caqui Queso fresco Pan integral con tomate y AOVE	Kiwi Leche semidesnatada Copos de maíz	Fresas Yogur natural Pan integral con aguacate	Zumo de pomelo Queso para untar Pan tostado integral	Manzana asada Yogur natural Copos de trigo integral
MEDIA MAÑANA	Manzana Nueces	Pan integral Queso semicurado	Naranja Avellanas	Pan integral Queso semicurado	Pera Almendras	Plátano Leche semidesnatada	Mandarina Pistachos
COMIDA	Ensalada de escarola Lentejas con arroz y verduras Pan integral Yogur natural	Coliflor Solomillo de cerdo con puré de boniato Pan integral Kiwi	Ensalada variada Salmón con tallarines Pan integral Yogur natural	Sopa de cocido Garbanzos con espinacas Pan integral Pera	Ensalada de endibias Arroz integral con verduras y conejo Pan integral Yogur natural	Pisto con patata y huevo escalfado Pan integral Caqui	Puré de calabaza Merluza con patata al horno Pan integral Yogur natural con uvas pasas
MERIENDA	Pan integral Queso fresco	Mandarina Almendras	Magdalena integral casera (AOVE) Leche semidesnatada	Plátano Nueces	Bizcocho de manzana casero (AOVE) Leche semidesnatada	Pan integral Atún en conserva (AOVE)	Pan integral Queso fresco
CENA	Acelgas con patata Bacalao con tomate Pan integral Pera	Ensalada de tomate con cuscús y huevo cocido Pan integral Yogur natural	Pollo guisado con patata y verduras Pan integral Fresas	Ensalada de lechuga Tortilla de patata y cebolla Pan integral Yogur natural	Alcachofas con guisantes y quinua Pan integral Mandarina	Ensalada de pasta integral con maíz y piñones Pan integral Yogur natural	Sopa de arroz Tortilla de champiñones Pan integral Macedonia de frutas

*AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

Referencias:

Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española. Revisadas, 2015. Disponible en: Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª edición. 2016.

Olveira G, Porrás N. Patrón de Dieta Mediterránea. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Disponible en: <http://www.seen.es/publico/recDieteticas.aspx>

Comité científico asesor del International Foundation of Mediterranean Diet (IFMeD). New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet. 2016. Disponible en: http://www.ifmed.org/wp-content/uploads/2016/07/CS_WORLD_CONFERENCE_IFMED_def.pdf

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. 2018; Capítulo 1. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>

Agència de Salut Pública de Catalunya. Generalitat de Catalunya. Piràmide de l'alimentació saludable. 2015. Disponible en: http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/la-piramide-de-l'alimentacio-saludable

Agència de Salut Pública de Catalunya. Generalitat de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. 2018. Disponible en: http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Calendario de frutas y hortalizas. 2017. Disponible en: http://www.alimentacion.es/imagenes/es/calendario%20FyH_tcm8-443657.pdf

Elika Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria. Departamento de Desarrollo Económico e Infraestructuras. Alimentos de temporada. 2018. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>

<https://www.pescadodetemporada.org>

<http://www.menosdesperdicio.es>

Hospital clínico universitario de Santiago de Compostela. Departamento de pediatría. Unidad de diagnóstico y tratamiento de enfermedades metabólicas. Odimet. Organizador Dietético Metabólico. Disponible en: <http://www.odimet.es>

Academia Española de Nutrición y Dietética. EasyDiet. Programa de gestión de la consulta. Disponible en: <https://www.easydiet.es>

Documento elaborado por Ana Elbusto¹, Natalia Ibáñez² y Alejandro Forcada³

1- Ana Elbusto, médico y nutricionista www.anaebusto.info

2- Natalia Ibáñez, Grado de Bioquímica y Biología molecular-Estudiente de Grado de Nutrición Humana y Dietética en prácticas

3- Alejandro Forcada, Grado de Farmacia-Estudiante de Grado de Nutrición Humana y Dietética en prácticas