

GUÍA PRÁCTICA

PLANIFICA
TU MENÚ
SEMANAL



KAMILA SOTOLOVA
Dietista - Nutricionista

WWW.KAMILASOTOLOVA.COM

¿Por qué he creado esta guía?

La necesidad viene por ofrecer material práctico resumido que responda a las preguntas más relevantes que surgen a la hora de gestionar las comidas a lo largo de la semana.

Si las enumero:

1. Una de las situaciones que más se repiten en consulta es la de: "no se que comer en la cena y acabo comiendo cualquier cosa o pido comida".
2. Tener las ideas claras ayuda a llevar una alimentación más saludable.
3. Dedicar cierto tiempo a la organización de las comidas es un tiempo dedicado a nosotros mismos para tener mayor bienestar.
4. Dar libertad y flexibilidad. Romper con la idea de que hay que cumplir reglas rígidas para comer bien.

¿Cuántas comidas tengo que hacer al día?

La pauta con la que no nos vamos a equivocar, porque facilita la inclusión de todos los grupos de alimentos, fomenta una forma de comer regular y conlleva menos riesgos, es la de las **5 comidas diarias** (3 ingestas principales + 2 ingestas más pequeñas, aunque también podría ser aceptable hacer 3 ingestas diarias). Responde a las necesidades y ritmos de nuestro cuerpo para mantener un bienestar tanto metabólico como emocional.

Si te funciona el ayuno intermitente, no tiene que ser un problema, pero quizás para la mayor parte de la población no es una práctica funcional, e incluso puede ser perjudicial, sobre todo cuando fomenta ingestas compulsivas después de un periodo largo de ayuno.

En esta guía me voy a centrar solamente en la planificación de almuerzos y cenas, ya que son las preparaciones con más elaboración y generalmente, donde necesitamos más variación de platos o si no, nos aburrirnos.

EMPECEMOS

La compra: ¿Qué fue primero, el huevo o la gallina?

Aquí me gustaría pararme, porque contemplo dos maneras de acercarme a la planificación del menú.

Manera 1

Poner el foco en la compra para después en casa ir sacando recetas con lo que tengo (algunos platos serán de creación propia, otras veces cambiando las recetas que encontremos) y puntualmente comprar algo específico si se quiere realizar una receta concreta. Aquí quizás tenemos que tener ya cierta pericia y costumbre para saber qué alimentos nos funcionan y para qué recetas. Si todavía no le tenemos mucha mano cogida, nos puede venir mejor la segunda opción.

Manera 2

Poner el foco en el menú para hacer la compra. Lo más seguro es que aquí nos sobren alimentos, así que tendremos que aplicar la técnica arriba mencionada y hacer cocina de aprovechamiento.

En los dos casos, la manera de realizar la compra es importante, así que veamos una pequeña guía para realizarla.

Recordar que es importante elegir alimentos de temporada y de cercanía por sostenibilidad ambiental, mejores características de los alimentos, pues estarán en su punto óptimo de maduración y precio más asequible.

CLAVE PARA COMER DE FORMA EQUILIBRADA

LA COMPRA

3 PREGUNTAS QUE TE AYUDARÁN CON ESTA TAREA

(escribir las respuestas en un papel te acercará
más a tu objetivo)

¿Cuántas veces a la semana
quiero/puedo hacer la compra?

¿Qué platos voy a comer mañana, los
próximos 2-3 días o durante la semana?

¿Qué alimentos quiero tener siempre
en la despensa?

Ej: fruta fresca, hortalizas que utilizo a menudo (zanahorias, calabacín, berenjena, ajo y cebolla, tomates...), arroz, pasta, quinoa, patatas, legumbres cocidas y en crudo, soja texturizada, tofu, frutos secos, leche, huevos, congelados: verdura, carne, pescado, pan, arroz, legumbres cocidas...



Kamila Sotolova
Dietista-Nutricionista

Confección de las comidas

Ahora que la compra está algo más clara, vamos a ver como organizar los diferentes almuerzos y cenas.

Una herramienta muy útil que podemos tener en cuenta es el **Plato Saludable de Harvard**, que en este caso vamos a utilizar como guía que nos muestra las proporciones de cada grupo de alimentos que debería estar incluido a lo largo del día, pero no necesariamente en cada plato.

Para facilitar la práctica y la aplicación gradual, la explicación será tomando la infografía literalmente en almuerzo y cena.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VERDURAS

Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

FRUTAS

Coma muchas frutas y de todos los colores.

CEREALES INTEGRALES

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

PROTEINA SALUDABLE

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Grupos de alimentos

Como puedes ver, el Plato Saludable de Harvard contiene varios grupos de alimentos, que pueden ser incluidos en la dieta en las proporciones propuestas. ¿Es esta la única manera de comer? No. Las cantidades, sobre todo de cereales y tubérculos pueden variar mucho según la actividad y hábitos que tengamos. Consulta con un profesional si necesitas asesoramiento.

Aunque en la guía vienen explicados los diferentes grupos de alimentos, creo interesante incluir algo más de información.

VERDURAS

Como puedes observar, esta es la parte que más debería abundar a lo largo del día o en nuestro plato del almuerzo o de la cena. Si no has incluido verdura en el almuerzo, sería muy recomendable incluir una buena ensalada o menestra en la cena. Pero ojo, llenar una fuente con 4 hojas de lechuga no es suficiente. Lo ideal es que además de esas hojas, haya otra verdura que te guste y que tenga más peso en menos volumen, como los tomates o los pepinos, por ejemplo.

Estas verduras se pueden tomar en ensalada, en crema, sopa, menestra, salteado, al horno, al vapor, o incluso en un batido, donde podemos incluir alguna fruta para darle un sabor más agradable.

Siempre recomiendo que te acostumbres a incluir la verdura en almuerzo y cena. Así nunca se te olvida.

Te dejo una lista para que tengas en mente algunas de las verduras que se pueden utilizar: calabacín, berenjena, tomate, pimiento, cebolla, calabaza, espárragos, champiñones, alcachofa, pepino, puerro, ajo, zanahoria, brócoli, coliflor, espinacas, acelgas, apio, endivia, guisante tierno, judía verde, lechuga y diferentes hojas verdes, rábano, col, kale, cardo...

CEREALES INTEGRALES Y TUBÉRCULOS

Los cereales y sus derivados que consumimos de manera más habitual son: arroz, pasta, quinoa, mijo, cous-cous, pan, trigo sarraceno, bulgur, maíz...

Y los tubérculos: patata, boniato, yuca...

A este grupo de alimentos se los identifica muchas veces como hidratos de carbono a secas, pero aunque el mayor porcentaje de su composición en nutrientes sean los hidratos de carbono, también aportan un porcentaje importante de proteína en la dieta (la quinoa contiene un 14% de proteína, mientras la carne un 20%).

Otro elemento importantísimo en nuestra dieta es la **fibra**. Tomar los cereales integrales ayuda a incluir la fibra en la dieta. Mencionar que el consumo medio por persona en la población española es de 13g, estando recomendado un consumo de entre 25g y 35g al día. No tenemos que contar la fibra que comemos, pues incorporando cereales integrales, legumbres, fruta y verdura, llegaremos sin ningún problema.

PROTEÍNA SALUDABLE

En este grupo me gustaría resaltar los alimentos que aportan proteína vegetal por su menor impacto medioambiental durante el cultivo (son más sostenibles) y por haberse demostrado que las personas que las consumen de manera más habitual, gozan de una mejor salud. Se trata de las legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, guisantes secos, soja, mungo...) y sus derivados. Los derivados serían: tofu, soja texturizada, tempeh, seitán, Heura, Vuna, pasta de legumbres...

Otros alimentos que tienen un porcentaje interesante de proteína vegetal son los frutos secos y las semillas (nueces, almendras, anacardos, pipas de calabaza, pistachos, avellanas, cacahuets, semillas de lino, chía, sésamo, cáñamo...). Si es cierto que no solemos tomar cantidades grandes de estos alimentos, si se van tomando a lo largo del día, podemos aportar una cantidad considerable.

La proteína de origen animal recomendable para un consumo habitual la encontramos en alimentos como: pescados (blancos y azules), carnes magras (pollo, pavo, lomo, solomillo...), huevos, quesos, fiambres magros (pavo, jamón cocido...), huevas de pescado...

Recordar que no hay ningún alimento prohibido, pero dependiendo de las elecciones que hagamos habitualmente, vamos a generar un impacto u otro en nuestra salud. Mi lema es: **puedes comer de todo, pero no tienes que comer de todo.**

FRUTA

La fruta se puede integrar dentro del menú (en una ensalada), tomar de postre, antes de comer, o en otras tomas a lo largo del día: en el desayuno, de media mañana o en la merienda.

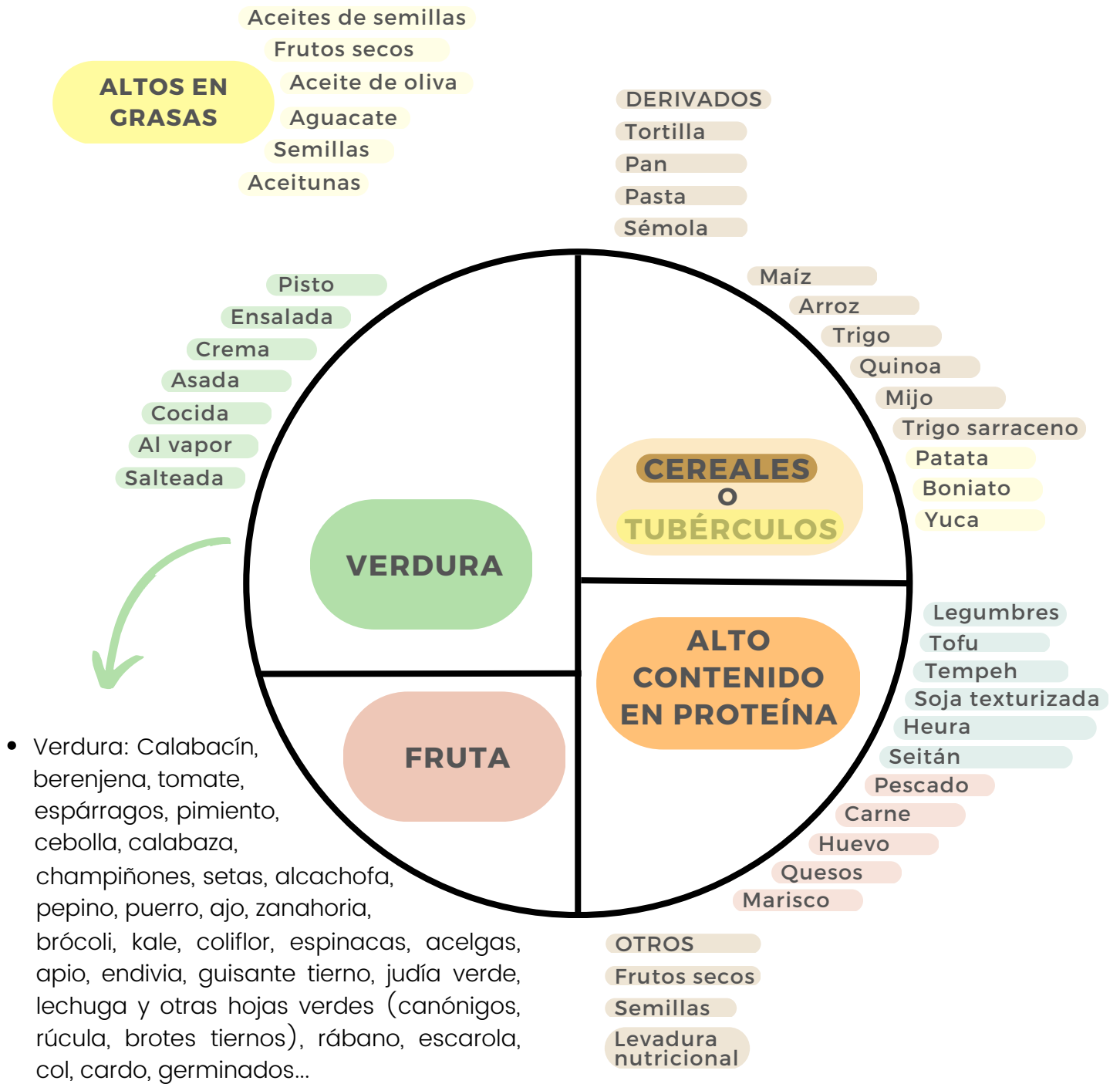
ACEITES SALUDABLES

En este grupo podemos encontrar el aceite de oliva, siempre mejor, virgen extra, el aguacate, los frutos secos (aunque también los hemos mencionado en el grupo anterior), las semillas y sus aceites. Explicar que los aceites de semillas no van a ser los más óptimos para cocinar por su composición en ácidos grasos, que tienden más a la oxidación.

HIDRATACIÓN

La mejor elección siempre será el agua. Las bebidas que contienen alcohol, nunca serán una buena opción, pues se ha demostrado que cualquier consumo mayor a cero aumenta el riesgo de presentar patologías en un futuro. El alcohol es un tóxico para nuestro organismo que en vez de hidratar, nos deshidrata.

Lista de alimentos para ir creando el menú



FORMAS DE PREPARACIÓN

- Saltear
- Hervir
- Estofar
- Asar - hornear - air fryer
- Al vapor
- Freír
- En crudo
- Batir
- A la plancha

Si quieres leer más sobre las últimas recomendaciones sobre la frecuencia de consumo de alimentos para la población española, puedes dirigirte al documento que ha confeccionado la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición en 2022 en el siguiente enlace: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/INFORME_RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

Te indico resumidas las recomendaciones:

- **Hortalizas:** al menos 3 raciones al día.
- **Fruta:** 2-3 raciones al día.
- **Patatas y tubérculos:** consumo moderado (¿qué frecuencia es esa? - podría ser de 2-4 raciones por semana).
- **Cereales:** 3-6 raciones al día. No más de 4 si se necesita reducir el aporte energético.
- **Legumbres:** al menos 4 raciones a la semana hasta llegar a un consumo diario.
- **Frutos secos:** 3 o más raciones a la semana hasta llegar a un consumo diario.
- **Pescado:** 3 o más raciones por semana (incluyendo pescado azul).
- **Huevos:** hasta 4 unidades por semana.
- **Lácteos:** máximo 3 raciones al día.
- **Carne:** máximo 3 raciones a la semana, priorizando carnes magras (pollo, pavo, conejo... y minimizando el consumo de carnes procesadas).

En estas recomendaciones no se contemplan los modelos alimentarios de dieta vegetariana y vegana, donde no se incluye alguno o ninguno de los siguientes alimentos: carne, pescado, marisco, lácteos, huevos, o cualquier alimento de origen animal, incluyendo la miel.

En esta guía no se dan recomendaciones específicas para estas opciones de alimentación, pero se incluyen opciones que pueden ser viables para el día a día.

La puesta en práctica

Ahora que sabes como organizar la compra y una manera de como organizar tus platos, solo necesitas las herramientas para ponerlo todo en práctica a lo largo de la semana.

Te propongo realizar un menú con los días que sueles comer en casa (te daré un ejemplo con 7 opciones). Para algunas personas será de 5 días, para otras de 7. A veces el menú nos puede servir para dirigir nuestras elecciones en el restaurante.

TIPS BÁSICOS

_ Integra que la verdura esté presente en la elaboración.

_ Asocia días con alimentos concretos: por ejemplo, los Lunes pueden ser el día para incluir Legumbres (la L está presente en lunes y en legumbre), y los martes para el pescado.

_ Crea una estructura que te funcione y que puedas modificar: Por ejemplo: ir rotando legumbres, pescado y carne a lo largo de la semana. Siempre adaptado a tus hábitos u objetivos.

Almuerzos

SI COMES LEGUMBRES 2 VECES POR SEMANA, PODRÍA VERSE ASÍ:

Lunes -	legumbre	
Martes -	pescado	
Miércoles -	carne	plato de pasta Tipo macarrones
Jueves -	legumbre	
Viernes -	pescado	
Sábado -	carne	plato de arroz Tipo paella
Domingo -	variado	

Se podrán hacer variaciones - el pescado también puede ir con arroz o pasta y el arroz o la pasta se pueden repetir a lo largo de la semana. Siempre puede haber guarnición de cereales o tubérculos.

Cenas

Las cenas suelen ser preparaciones más sencillas, donde priman más los huevos, fiambres, los lácteos o las legumbres frescas. ¡Y como siempre, lo ideal es que no falte la verdura! Puede haber cereales o tubérculos de guarnición, pero también será importante conocer las propias necesidades. Si ves que necesitas ayuda para llevar una alimentación equilibrada, lo ideal es que consultes con un profesional.

LA CENA PODRÍA VERSE ASÍ:

Lunes -	Queso fresco	1-3/ semana	Ensalada/ bocadillo
Martes -	Huevos	1-3/ semana	Tortilla
Miércoles -	Pescado	1-2/ semana	Atún/ filete...
Jueves -	Huevos	1-3/ semana	Revuelto
Viernes -	Legumbre	1-3/ semana	Hummus
Sábado -	Carne magra	0-1/ semana	Salteado/ plancha
Domingo -	Legumbre	1-3/ semana	Salteado de guisantes

Siempre se podrán hacer variaciones - Se trata de un ejemplo, contemplando posibles almuerzos, desayunos y otras colaciones. Hay muchas más variables posibles.

PLANTILLA MENÚ

Comida							
Cena							

EJEMPLOS DE MENÚ

MENÚ OMNÍVORO							
Comida	Garbanzos con espinacas.	Dorada al horno con verdura asada (cebolla, tomate, pimientos de colores) y patatas.	Wok de pollo con verduras variadas (cebolla, zanahoria, calabacín, brócoli, champiñones...), con salsa de soja. Con pasta o arroz cocido.	Estofado de lentejas con verdura.	Merluza en salsa verde con guisantes. Patata cocida.	Crema de calabacín. Pasta integral con salsa boloñesa.	Ensalada mixta. Paella de marisco.
Cena	Ensalada de verdura variada (tomate, cebolla, lechuga, zanahoria...) y quinoa. Pechuga de pollo a la plancha.	Ensalada de pimientos asados con queso fresco. Pan.	Sopa de fideos. Revuelto de huevos con champiñones.	Ensalada de judías verdes y patata. Salmón a la plancha.	Sopa de arroz integral. Alcachofas con taquitos de jamón serrano.	Crema de calabacín. Sandwich de rúcula, tomate y huevo poché.	Hummus con bastones de verdura (zanahoria, apio, pepino, pimiento rojo...). Lonchas de pavo o jamón cocido. Tostadas o crackers.

MENÚ OVOLACTOVEGETARIANO

Comida	Garbanzos con espinacas.	Salteado de champiñones con Heura. Arroz cocido.	Wok de taquitos de tofu con verduras variadas (cebolla, zanahoria, calabacín, brócoli, champiñones...), con salsa de soja. Con pasta o arroz cocido.	Estofado de lentejas con verdura.	Fajitas rellenas de revuelto de tofu con verduras.	Crema de calabacín. Pasta con salsa boloñesa de soja texturizada.	Ensalada variada. Hamburguesa vegetal con patatas asadas.
Cena	Ensalada de verdura variada (tomate, cebolla, lechuga, zanahoria...), quinoa y queso fresco.	Ensalada de pimientos asados con huevo cocido. Pan.	Hummus con bastones de verdura (zanahoria, apio, pepino, pimiento rojo...). Queso. Tostadas o crackers.	Sopa de fideos. Revuelto de huevos con espárragos.	Sopa de arroz. Salteado de cebolla, pimientos asados y dados de seitán.	Crema de calabacín. Tostadas de rúcula, tomate y mozzarella.	Espinacas gratinadas con huevo y queso feta.

MENÚ VEGANO

Comida	Garbanzos con espinacas.	Salteado de champiñones con Heura. Arroz cocido.	Wok de taquitos de tofu con verduras variadas (cebolla, zanahoria, calabacín, brócoli, champiñones...), con salsa de soja. Con pasta o arroz cocido.	Chili de alubias.	Fajitas rellenas de revuelto de tofu con verduras (con queso vegano).	Crema de calabaza. Pasta con salsa boloñesa de soja texturizada.	Ensalada variada. Hamburguesa vegetal con patatas asadas.
Cena	Ensalada de verdura variada (tomate, cebolla, lechuga, zanahoria...), quinoa y daditos de seitán a la plancha.	Ensalada de pimientos asados. Hummus. Pan.	Salteado de verdura con lentejas al curry.	Sopa de fideos. Revuelto de tofu con espárragos.	Sopa de arroz. Salteado de cebolla, pimientos asados y dados de seitán.	Crema de calabaza con semillas de calabaza. Tostadas de rúcula, tomate y queso vegano.	Pizza vegetal con Vuna.

Lista de la compra

Fruta y Verdura	Cereales y tubérculos	Carne, pescado, quesos, lácteos y derivados de las legumbres
	Legumbres	Otros

Páginas web con recetas:

Chili vegano: <https://danzadefogones.com/chili-vegano/>

Salsa boloñesa con soja texturizada: <https://danzadefogones.com/salsa-bolonesea-vegana-soja-texturizada/>

Boloñesa de lentejas: <https://danzadefogones.com/bolonesea-de-lentejas/>

Tacos rellenos de revuelto de tofu: <https://www.cobelen.es/es/vida-sana/recetas/tacos-revuelto-tofu-picante-aceitunas-negras/>

Wok de verduras y tofu: <https://www.mimenuvegano.com/wok-de-fideos-de-arroz-verduras-y-tofu-marinado/>

Pizza vegetal: <https://www.recetasderechupete.com/pizza-vegetal-como-preparar-pizza-casera-con-vegetales/9987/>

Conclusiones y consejos generales

Espero que esta guía te sea útil y que te ayude a gestionar tus comidas principales de una manera más cómoda y resolutive.

Recuerda incluir una porción abundante de verdura en cada plato.

Elige preferentemente pescado, legumbres y sus derivados, huevos, quesos frescos y carnes magras como fuentes de proteína.

Los cereales siempre será mejor si son integrales.

Planificar las compras y el menú semanal te ayudará a llevar una alimentación más saludable y equilibrada.

Tener en la despensa alimentos que aguantan mucho tiempo como las conservas y precocinados te ayudará en los días con contratiempos. Ej: verduras en conserva o tarritos de arroz o quinoa precocinados.

Las recomendaciones en esta guía son muy generales. Si necesitas ayuda para personalizar las cantidades o la gestión de los menús, acude a un profesional de la nutrición.