



Ejercicio nº 2.4

A continuación te proponemos planificar un menú semanal, en 8 sencillos pasos, teniendo en cuenta la Pirámide de Alimentación Saludable.

Paso nº 1 - Escoge tus platos favoritos

Reúne a las personas con las que comes habitualmente, y prepara una lista de 15-20 platos (primeros y segundos platos), los que más os gusten.

Procurad que los alimentos sean de temporada y locales, suelen ser más frescos y tienen más sabor.

Una vez tengáis la lista preparada, clasificad los platos según el ingrediente principal, en las siguientes categorías:

- Verduras (cocidas, ensaladas, cremas y sopas).
- Hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, masas tipo pizza, croquetas, quiche).
- Carnes (pollo, pavo, conejo, cerdo, ternera, etc.).
- Pescados (blancos y azules) y mariscos.
- Huevos (revuelto, tortilla, escalfados, etc.).
- Legumbres (alubias, garbanzos, lentejas, etc.).

Con la información que has anotado deberás cumplimentar la siguiente tabla, en la que debes incluir al menos dos o tres platos en cada columna.

LISTA DE PLATOS PARA MENÚ SEMANAL					
Platos con verduras como principal	Platos con hidratos de carbono como principal	Platos con carnes como principal	Platos con pescados/ mariscos como principal	Platos con huevos como principal	Platos con legumbres como principal

Paso nº 2 - Planifica comidas y cenas del día a día

En general, se recomienda realizar entre 4 y 6 comidas diarias, pero el número y la frecuencia de las comidas deben personalizarse según el tipo de vida que se lleve, las preferencias personales, etc.

Habitualmente solemos realizar dos comidas principales (la comida de mediodía y la cena) y el resto de ingesta diarias suelen ser más ligeras (desayuno, media mañana, merienda, recena, etc.).

A continuación te proponemos planificar las comidas principales de una semana.

Para ello deberás tener a mano la lista que preparaste en el paso anterior y la Pirámide de Alimentación Saludable (que hemos comentado anteriormente).

Deberás combinar los platos (primeros y segundos platos) teniendo en cuenta las siguientes opciones:

A. Primer plato con verduras como ingrediente principal + segundo plato con carnes, pescados/mariscos, legumbres o huevos como ingrediente principal con guarnición de hidratos de carbono.

B. Primer plato con hidratos de carbono como principal + segundo plato con carnes, pescados/mariscos, legumbres o huevos con guarnición de verduras.

C. Plato único o combinado que incluya los tres tipos de alimentos (verduras; hidratos de carbono; carnes, pescados/mariscos, legumbres o huevos) (especialmente adecuado para cenas, que deben ser más ligeras).

Procura alternar carnes, pescados/mariscos, legumbres y huevos. Distribuye los platos que anotaste en el paso anterior en la siguiente tabla.

MENÚ SEMANAL	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida							
Cena							

Puedes acompañar comidas y cenas con un trozo de pan, integral preferiblemente (40 g aproximadamente) y para beber, tanto durante las comidas como entre ellas deberías tomar agua.

En el apartado **2.7 (Recetario: propuesta para comidas y cenas)** de esta guía encontrarás algunos ejemplos de comidas sanas, nutritivas y sabrosas.

Paso nº 3 - Planifica los desayunos

Para que el desayuno sea equilibrado y completo, se recomienda consumir un lácteo, un hidrato de carbono y una pieza de fruta fresca. Pero si no estamos habituados a consumir alguno de estos alimentos en el desayuno, no debemos preocuparnos, lo importante es que cumplamos con las recomendaciones diarias (ver Pirámide de Alimentación Saludable en el apartado **2.4 Menú semanal: cómo planificarlo, cantidades, técnicas culinarias, compra...**).

A continuación te mostramos algunos ejemplos para cada uno de estos grupos de alimentos.

- Lácteos: leche, yogur natural, queso fresco, etc.
- Hidratos de carbono (cereales integrales): pan fresco o tostado, cereales de desayuno sin azúcares añadidos, etc. (puedes acompañarlos con tomate, frutas desecadas o deshidratadas, frutos secos, aceite de oliva, etc.).
- Fruta fresca: naranja, manzana, etc.

Ahora te sugerimos que combines los productos anteriores para planificar un desayuno acorde a tus gustos y preferencias.

DESAYUNO para un día	
Lácteo	
Hidrato de carbono	
Fruta fresca	

Paso nº 4 - Planifica qué tomar entre horas

Si piensas con antelación qué tomar en el almuerzo y en la merienda evitarás consumir lo primero que tengas al alcance y sobre todo productos que no sean saludables. En el capítulo **2.6 Recetario: sugerencias desayuno y merienda** de esta guía encontrarás algunos ejemplos de comidas sanas, nutritivas y fáciles de preparar.

Para ir abriendo boca, te indicamos a continuación algunos grupos de alimentos que puedes incluir en estas ingestas (almuerzo y merienda):

- Fruta fresca entera, batida, compota, asada, etc.
- Frutas deshidratadas: pasas, dátiles, higos, etc.
- Frutos secos: nueces, avellanas, almendras, etc.
- Lácteos: leche, yogur, queso, etc.
- Bocadillos: pan integral con bonito/atún, salmón ahumado, queso, tortilla... acompañados de verduras (lechuga, tomate, cebolla, aguacate, untables como hummus, etc.).

Son muchas y variadas las posibles combinaciones de estos grupos de alimentos.

Por ejemplo:

- Una fruta fresca y un puñado de frutas desecadas.
- Batido de fresas y plátano con leche.
- Yogur con frutos secos.
- Bocadillo con bonito, lechuga, tomate y aceitunas.
- Pan con nueces.

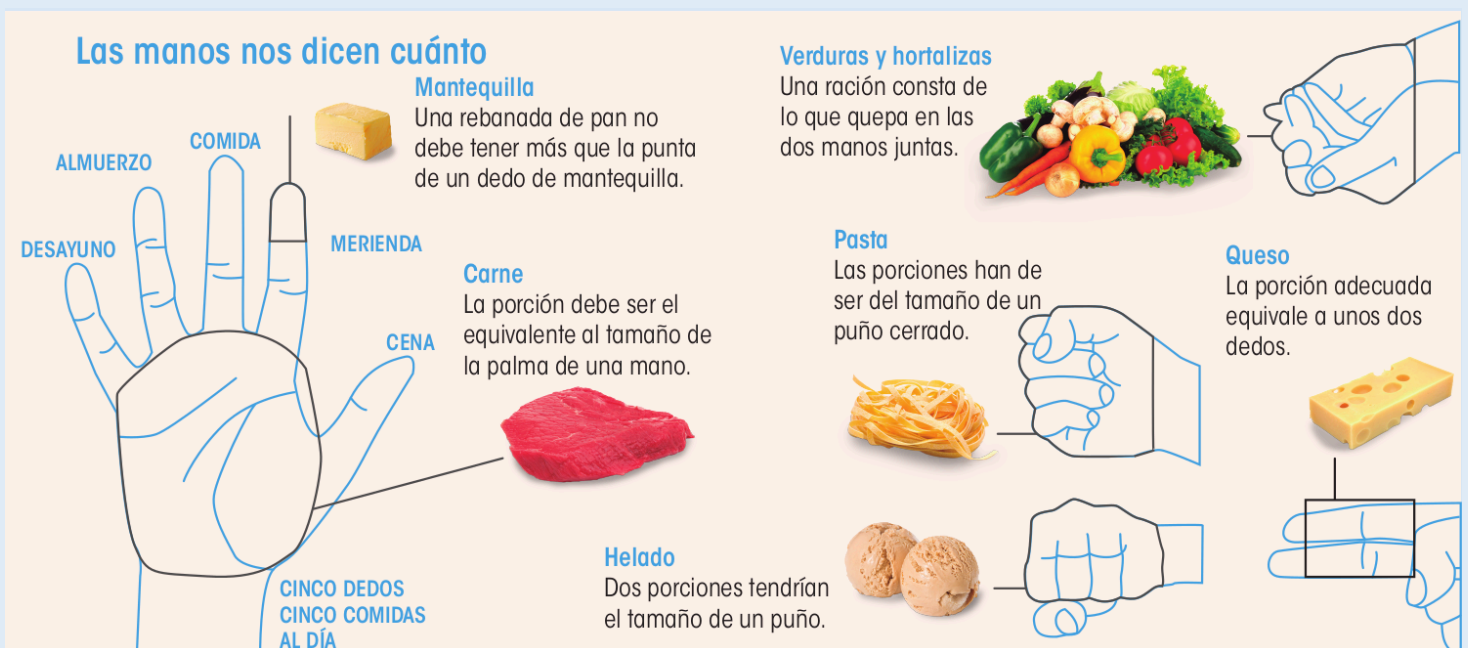
Ahora piensa en qué te gusta almorzar o merendar y anótalo en la siguiente tabla.

MENÚ SEMANAL	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida							
Cena							

Paso nº 5 - Calcula las cantidades

Según el alimento, el tamaño de la ración varía. Te explicamos a continuación el **método de la mano** para estimar las cantidades que necesitarás de cada alimento o grupo de alimentos. Este método consiste en utilizar nuestras manos para calcular el tamaño de las raciones, así:

- La palma de la mano es la medida para la ración de proteínas de origen animal (carnes, pescados y mariscos).
- Un puño sirve para establecer la cantidad de arroz, pasta y otros cereales.
- La yema del dedo gordo equivale a una ración de mantequilla.
- Dos dedos equivalen a una ración de queso curado y de otras grasas.
- Las dos manos juntas corresponden a la ración de verduras.
- Los cinco dedos de la mano nos recuerdan que es conveniente hacer 5 comidas diarias.



Fuente: adaptación de Corisco (2014).

Por último, echa un vistazo a las tablas que has cumplimentado en los pasos 2, 3 y 4, y trata de estimar las cantidades que necesitarás de cada alimento o grupo de alimentos utilizando para ello el método de la mano. (Ver paso nº5).

Paso nº 6 - Planifica la compra

Después de organizar todas las comidas semanales, tal y como lo has hecho en los pasos anteriores, ha llegado el momento de preparar la lista de la compra. Esta lista te permitirá comprar todo aquello que necesites, sin olvidarte de nada.

- **Anota los alimentos** por grupos (verduras, frutas, carnes, congelados...) o según dónde los vayas a adquirir (supermercado, hipermercado...) o lugar en el que se localizan en el supermercado, así ahorrarás tiempo. Repasa los productos que ya tienes en la despensa, en la nevera o en el congelador para evitar volver a comprarlos.
- Procura elegir **alimentos no procesados o mínimamente procesados**, es decir, carnes, pescados, verduras... y a poder ser **de temporada y de cercanía**. A la hora de seleccionar productos debemos guiarnos no solo por su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social.
- Incluye en la lista también **la cantidad** que necesitarás de cada producto.
- Una vez en la tienda **organiza tu ruta** según lo que vayas a comprar.

Procura evitar aquellos pasillos que tienen productos que no necesitas.

Tómate tu tiempo para comprobar la fecha de caducidad y la de consumo preferente, y para ver la lista de ingredientes, el Semáforo Nutricional y el Nutri-Score.

Empieza por los artículos que no necesitan refrigeración, y deja para el final los productos fríos y los congelados, así mantendrás la cadena de frío.

- **Evita ir con hambre** a la compra porque será más probable que adquieras alimentos no saludables o más cantidad de la necesaria.
- **Haz la compra en horarios en los que hay menos gente**, para que te lleve menos tiempo y encuentres más existencias.

Paso nº 7 - Planifica cómo almacenar los alimentos

Una vez en casa, separa los alimentos que no necesitan frío, los refrigerados y los congelados. La etiqueta de los productos puede ayudarte a conseguir información sobre su conservación más adecuada.



Recomendaciones para mantener la **despensa en orden**:

- Saca todo lo que tienes en el armario, vacía los estantes, y aprovecha para limpiarlos. **Retira lo que esté caducado o no vayas a comer.**
- El secreto de una despensa ordenada es la visibilidad. Cuando puedas, utiliza envases transparentes (por ejemplo, de cristal) que te permitan ver el contenido y la cantidad que queda, antes de abrir o comprar otro nuevo.
- Si dejas los alimentos en bolsas, asegúrate de **cerrarlas** adecuadamente con una pinza.
- **Establece un orden:** agrupa los alimentos similares por estantes, o bien los que se cocinan juntos (por ejemplo, pasta y salsas). Pon los alimentos recién comprados al fondo, y los más antiguos delante. Los productos que se usan a menudo, como los de los desayunos deben estar a la altura de los ojos. En la parte más alta puedes poner los alimentos que menos usas, y abajo los que más pesan (por ejemplo, los bricks de leche).

Consejos para **organizar los alimentos en la nevera**:

- Las **carnes y pescados** deben colocarse en la zona más fría que suele ser la que queda por encima del cajón de las verduras.
- Los **lácteos y pescados** deben ponerse en la parte central porque no necesitan tanto frío. En esta zona pueden colocarse también los alimentos cocinados, las sobras, los pasteles y los productos en cuyo etiquetado ponga "una vez abierto, consérvese en frío".

- Las **frutas y verduras** deben ir en los cajones correspondientes.
- La **puerta de la nevera** es la parte menos fría, allí se colocan las bebidas, mostaza, salsa de tomate, mantequilla...

Sugerencias para **organizar el congelador**:

- En el **primer cajón** almacena los productos que debes consumir más a corto plazo, ya que es el más accesible.
- Utiliza **recipientes herméticos** para evitar que los alimentos se deshidraten. Los alimentos ya cocinados introdúcelos fríos.
- **Agrupar los alimentos** por grupos: pescados, carnes, aves, verduras...
- **Revisa el congelador periódicamente** para quitar los alimentos que se hayan podido estropear.
- **Evita que se forme hielo** en las paredes del congelador, para ello abre la puerta solo lo necesario.

Paso nº 8 - Aprovecha las sobras de comida y recicla

En ocasiones preparamos demasiada cantidad de comida o sencillamente nos sobra parte de lo que hemos cocinado. Conviene aprovechar estos restos para ahorrar y para reducir el impacto ambiental.

Consejos prácticos para aprovechar sobras de alimentos:

- Con pescados y mariscos puedes elaborar empanadillas, pimientos rellenos, pudín.
- Con verduras puedes preparar sopas y purés.
- Con carnes guisadas o asadas puedes hacer croquetas o bocadillos.
- Con legumbres puedes preparar pastas para untar.
- Con arroces y pasta puedes hacer ensaladas.

Y no olvides separar la **basura orgánica** en bolsas reciclables.

Los restos de comida preparada, carnes, espinas de pescado, pieles de frutas y verduras, posos de café o restos de infusiones..., así como los papeles de cocina o servilletas sucias y los tapones de corcho se deben tirar al **contenedor que tiene la tapa marrón**.