

Recetas
Solidarias
en tiempos difíciles

Guía básica

Para la elaboración de menús saludables

ALIMENTACIÓN

SALUDABLE

Aquella que es suficiente, completa, equilibrada, satisfactoria, segura, adaptada al comensal y al entorno, sostenible y asequible

¿Cómo podemos alimentarnos mejor?

Una buena forma de mejorar nuestra alimentación es incorporar una **amplia variedad** de alimentos **frescos**, de **temporada** y de **proximidad** que nos van a aportar diferentes nutrientes esenciales.



GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Verduras y hortalizas	Mínimo 2 veces al día
Frutas	Mínimo 3 al día
Cereales integrales	4-6 raciones al día
Frutos secos	De 3 a 7 puñados a la semana
Legumbres	2-3 veces a la semana
Huevos	3-5 unidades a la semana
Leche y productos lácteos	2-4 raciones al día
Pescados y mariscos	2-3 raciones a la semana (Al menos 1 de pescado azul)
Carnes	1-3 raciones a la semana (máximo 1 vez carne roja)
Aceite de oliva virgen o virgen extra	Para aliñar y cocinar

CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

- Dulces, bollería, grasas untadas, snacks salados

- Carnes rojas, procesadas y embutidos

CONSUMO VARIADO DIARIO

- Lácteos: 2-3 al día
- Pescados, carnes magras, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos: 1-3 al día (alternar)

- Verduras y hortalizas: 2-3 al día
- Frutas: 3-4 al día
- Aceite de oliva virgen extra

GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL

- Pan de harina de cereales de grano entero, pasta integral, arroz integral, patatas, castañas, legumbres tiernas
- Según grado de actividad física**

Actividad física diaria
60 minutos

Equilibrio emocional

Balance energético

Técnicas culinarias saludables

AGUA: 4-6 vasos al día*

* Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SEN

- Mantener estilos de vida saludables

- Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares.
- Intentar cocinar y comer en compañía

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...

Pequeños cambios

PARA COMER MEJOR

más

Frutas y verduras

Legumbres

Frutos secos



cambiar a

Agua

Alimentos integrales

Aceite de oliva virgen/extra

Alimentos de temporada



menos

Sal

Azúcares

Carne roja

Alimentos

ultraprocesados



Frutas

Alimentos ricos en **vitaminas, minerales, agua, azúcares, antioxidantes, minerales** como potasio y selenio, **fibra** (principalmente la cáscara) y con **un aporte calórico muy bajo**. Recomendable el consumo preferente de **frutas enteras, troceadas o trituradas** ya que los zumos de estas carecen de la fibra y nos aportan gran cantidad de azúcares libres.

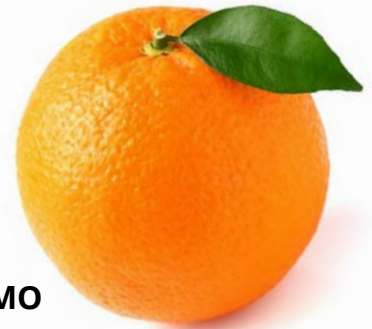
RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Mínimo **3** piezas al día

1 RACIÓN DE FRUTA EQUIVALE A:

- 1 naranja, manzana, pera, melocotón, plátano.
- 1 bol de cerezas, fresas, uvas, frutos rojos
- 1-2 cortes de melón, sandía, piña
- 2-3 albaricoques, ciruelas, mandarinas, higos, nísperos

También pueden consumirse **frutas desecadas y deshidratadas** como las castañas, pasas, dátiles, etc. Contienen menos cantidad de agua y un **aporte calórico mayor**.



Frutas de temporada

FRUTAS	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Kiwi	●	●	●	◐					◐	●	●	●
Limón	●	●	●	●	●	◐				◐	●	●
Mandarina	●	●	●	◐						◐	●	●
Manzana	●	◐					◐	●	●	●	●	●
Naranja	●	●	●	●	◐					◐	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomelo	●	●	●	●	◐						◐	●
Caqui	◐								◐	●	●	●
Chirimoya	◐								◐	●	●	●
Fresa-Fresón	◐	●	●	●	●	◐						
Aguacate					◐	●	●	●	●	●	◐	
Albaricoque				◐	●	●	●	●	◐			
Breva						●	●					
Cereza				◐	●	●	●					
Ciruela					◐	●	●	●	◐			
Frambuesa					◐	●	●	●	◐			
Granada								◐	●	●	●	
Higo						◐	●	●	●	◐		
Mango							◐	●	●	●	●	
Melocotón				◐	●	●	●	●	●	◐		
Melón				◐	●	●	●	●	●	◐		
Membrillo							◐	●	●	◐		
Nectarina				◐	●	●	●	●	●	◐		
Níspero			◐	●	●	◐						
Paraguaya						●	●	●	◐			
Pera						◐	●	●	●	●	●	◐
Sandía					◐	●	●	●	◐			
Uva									◐	●	●	●

Plena temporada ●
Media temporada ◐

Importante priorizar el consumo de frutas de temporada

Verduras



Alimentos ricos en **vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes** con un **aporte calórico muy bajo**.

La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es tomarlas en **crudo, solas o en ensalada**. Si las **hervimos**, es conveniente aprovechar el agua para sopas o purés, porque en ella quedan muchos de los minerales. Al **vapor** mantendremos la mayoría de los nutrientes, sabor y textura.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

Mínimo **2** raciones al día

1 RACIÓN DE VERDURA EQUIVALE A:

- 1 plato de verdura cocida (judías verdes, puré, menestra).
- 1-2 tomates, zanahorias, pepinos.
- 1 pimiento, 1 calabacín, 1 berenjena.
- 1 plato de ensalada variada

Es preferible que al menos una de las raciones sea en **crudo**, por ejemplo en ensalada, y otra **cocinada**

Verduras de temporada

VERDURAS	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Acelga	●	●	●	●	◐	◐			◐	●	●	●
Ajo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofa	●	●	●	◐	◐				◐	◐	●	●
Apio	●	●	●	◐	◐					◐	●	●
Berenjena	●	●	●	●	◐				◐	●	●	●
Brócoli	●	●	●	●	◐	◐			◐	◐	●	●
Calabacín	●	●	●	●	●	●	●	●	◐	◐	●	●
Calabaza			◐	●	●	●	●	●	●	●	●	◐
Cardo	●	◐								◐	●	●
Cebolla	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	◐	◐	◐
Col Lombarda	●	●	●	◐	◐				◐	◐	●	●
Coliflor	●	●	●	●	◐	◐			◐	◐	●	●
Endibia	●	●	●	◐					◐	◐	●	●
Escarola	●	●	●	◐					◐	◐	●	●
Espinaca	●	●	●	●	●	◐	◐	◐	●	●	●	●
Espárrago verde		◐	●	●	●	◐				◐	●	●
Guisante	●	●	●	◐						◐	●	●
Haba	●	●	●	◐								◐
Judía verde	●	●	●	●	●	●	●	◐	◐	●	●	●
Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nabo	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino	◐	◐	◐	●	●	●	●	●		◐	◐	◐
Pimiento	●	●	●	●	●	●			◐	●	●	●
Puerro	●	●	●	●	●	◐			●	●	●	●
Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Repollo	●	●	●	●	●	◐			●	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate	●	●	●	●	●	◐	◐	◐	◐	●	●	●
Zanahoria	●	◐	◐	◐	●	●	●	●	●	●	●	●

Plena temporada ●
Media temporada ◐

Importante priorizar el consumo de verduras de temporada

Leche y derivados



Importante fuente de **proteínas de elevada calidad, lactosa, grasa, vitaminas (A, D, B6, B12) y** gran fuente de **calcio**.

El yogur natural y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los **alimentos probióticos**.

Es importante **evitar lácteos con azúcares añadidos** (yogures de sabores, batidos, etc)

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

2-4 raciones al día

1 RACIÓN DE LÁCTEOS EQUIVALE A:

- 1 vaso mediano de leche (200ml)
- 1 yogur blanco
- 1 quesito fresco (75-80 g)
- 3 cortes de queso surado, semicurado (40g)

La leche y sus derivados son importantes en todas las etapas de la vida, especialmente durante la lactancia, el crecimiento, la menopausia, y también en la población de edad avanzada.

Legumbres

Alimentos ricos en **hidratos de carbono, proteínas, fibra, vitaminas, minerales.**

El elevado contenido en **fibra** que tienen proporciona sensación de **saciedad** y facilita el tránsito gastrointestinal.

La versatilidad de **colores, texturas y sabores** les permite formar parte de recetas calientes como los potajes o recetas refrescantes como las ensaladas.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

2-3 raciones a la semana

1 RACIÓN DE LEGUMBRES EQUIVALE A:

- 75 gramos de lentejas, judías blancas, garbanzos, etc.

El consumo habitual de legumbres es recomendable para todas las edades. Desde los 6 meses de edad.

Carnes

La carne es un alimento rico en **proteínas**, algunos **minerales** y **vitaminas**. Contiene también diferentes cantidades de **grasas** en función del animal y de la parte o pieza.

Los **embutidos, las carnes rojas y las carnes procesadas** deben consumirse **ocasionalmente**, ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol, sodio y otros elementos que podrían afectar a nuestro estado de salud



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

1-3 raciones a la semana (máximo 1 de carnes rojas)

1 RACIÓN DE CARNE EQUIVALE A:

- 4 albóndigas
- 1 filete de ternera
- 2 filetes de lomo de cerdo
- 2 salchichas

Evita las cocciones a temperaturas muy altas (a la brasa, a la llama, fritura, ahumados, etc.) y durante mucho tiempo, puesto que generan sustancias indeseables que pueden aumentar el riesgo para la salud.

Frutos secos

Alimentos ricos en **fibras, grasas saludables, proteínas, vitaminas y minerales.**

Los frutos secos son **muy saciantes**, y aunque son alimentos muy calóricos, su consumo no está asociado a un aumento de peso.

Puedes elegirlos **crudos o ligeramente tostados**, y mejor evitarlos fritos.



RECOMENDACIONES DE CONSUMO

3-7 raciones a la semana

1 RACIÓN DE FRUTOS SECOS EQUIVALE A:

- 4 dátiles.
- 4 nueces.
- 2 cucharas soperas de anacardos.
- 2 cucharas soperas de almendras

Un **elevado consumo** está relacionado con menor mortalidad y con reducciones del riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes.

Pescados y mariscos



Los **pescados** son ricos en **vitaminas, minerales, proteínas** de elevada calidad, **minerales, vitamina D** y ácidos grasos poliinsaturados **omega-3**.

Los **mariscos** son una gran fuente de **vitaminas** (B1, B12) y **minerales** como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc. Tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, energía y grasas saturadas.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

2-3 raciones a la semana (al menos 1 de pescado azul)

1 RACIÓN DE PESCADOS Y MARISCOS EQUIVALE A:

- 4 sardinas.
- 10-15 boquerones.
- 1 filete de atún (125 g).
- 1 dorada (125 g)
- 20 almejas (250 g)

El pescado que se compra **congelado** tiene un **valor nutricional equivalente al pescado fresco**, aunque diferentes cualidades organolépticas

Cereales



Es aconsejable **priorizar** los **cereales integrales** (panes, pastas, arroz, etc) ya que son **más ricos en fibra, vitaminas, minerales** y otros **fitocomponentes**.

Los **cereales refinados**, como el pan blanco, el arroz, la harina de trigo blanca o la harina de maíz, son aquellos que se les **quita el salvado** y el **germen**, que son las partes que incluyen fibra y son los más densos en nutrientes.

Las **patatas y demás tubérculos** se **incluyen** en este grupo.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

4-6 raciones al día

1 RACIÓN DE CEREALES EQUIVALE A:

- 2 rebanadas de hogaza de pan (100 g).
- 3 unidades de pan tipo biscote (30 g).
- 1 taza de café de macarrones (75 g)
- 1/2 taza de café (75 g)

Los cereales más importantes en nuestra alimentación son el **trigo**, el **maíz**, el **arroz**, la **avena** y el **centeno**.

Huevos



Alimentos ricos en **proteínas de alto valor biológico, minerales** (fosforo, y minerales), **vitaminas (A, D, B12)**.

El consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena **alternativa** gastronómica a la **carne** y al **pescado**, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares.

RECOMENDACIONES DE CONSUMO

3-5 raciones a la semana

1 RACIÓN DE HUEVO EQUIVALE A:

- 2 huevos de gallina (aprox 120g)
- 5-6 huevos de codorniz

Es conveniente **priorizar** el consumo de **huevos camperos** (número 1ES en la cáscara) o **ecológicos** (número 0ES en la cáscara)

Es importante saber que **el color de la cáscara de los huevos (blanco o rubio) no condiciona** su valor nutricional

CÓDIGO MARCADO EN EL HUEVO

Primer dígito

Código de la forma de cría

- 3 - Huevos de gallinas criadas en jaula.
- 2 - Huevos de gallinas criadas en el suelo.
- 1 - Huevos de gallinas camperas.
- 0 - Huevos de producción ecológica.

Segundo y tercer dígito

Código de Estado miembro de la UE del que proceden los huevos.

España ES

Siguientes dígitos

Identificación de la granja de producción

64010496

Código de la provincia

Código del municipio

Granja de producción

3ES64010496

Puede haber una letra al final del código que identifica cada manada de gallinas dentro de una misma granja.

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta	4-6 raciones al día ↑ formas integrales	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	≥ 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas..., 2 rodajas de melón...
Aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 40-60 g de queso curado 80-125 g de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aprox.	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

Existen algunos recursos que nos pueden ayudar a conocer tamaños de raciones de alimentos y composición concreta:



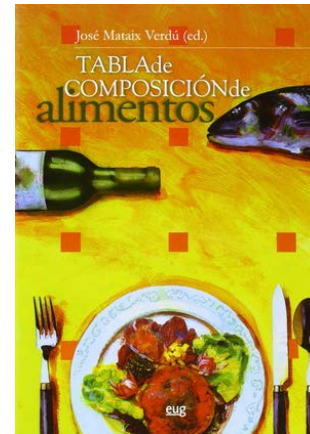
Inside My Food

Porque somos lo que comemos

Conocer raciones de determinados alimentos mediante fotos



Base de Datos Española de Composición de Alimentos

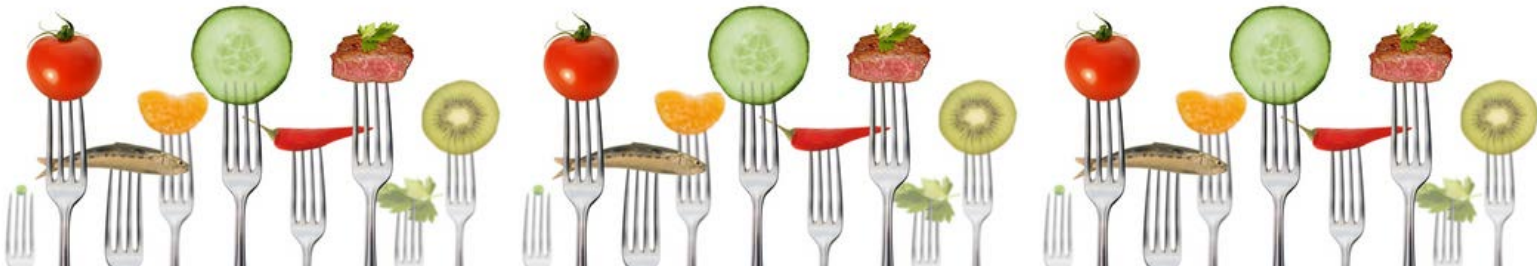


Conocer la composición concreta de diferentes alimentos

PLANIFICACIÓN

DEL MENÚ

Es imprescindible antes de comenzar saber que **cantidad de cada nutriente** debemos añadir a nuestro menú. Nos centraremos en los **hidratos de carbono, proteínas y vitaminas y minerales**.



Alimentos proteicos



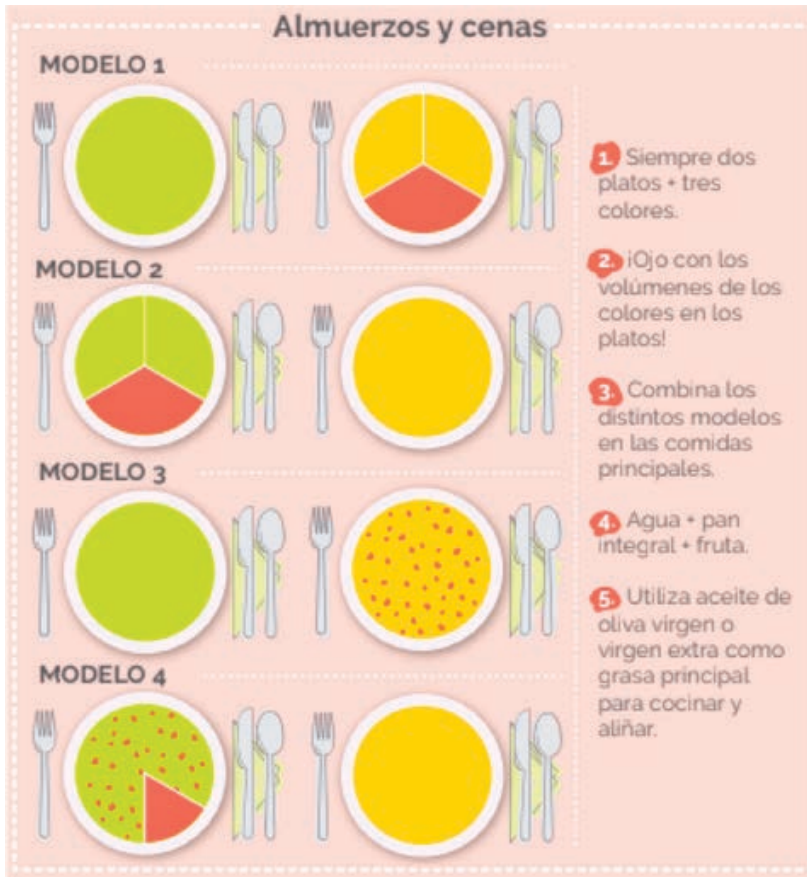
Alimentos ricos en hidratos de carbono



Alimentos ricos en vitaminas y minerales



Es necesario que **todas las comidas** estén **equilibradas** en estos **nutrientes** por lo que podemos seguir una **regla de colores**:



Verde: Alimentos ricos en vitaminas y minerales

Rojo: Alimentos ricos en proteínas

Amarillo: Alimentos ricos en hidratos de carbono

En porcentaje esta distribución se correspondería a:

- **50-55%** de hidratos de carbono
- **30-35%** de grasas
- **15-20%** proteína

COLORES Y ALIMENTOS:

VERDE



Vitaminas y minerales:

Verduras y frutas.

AMARILLO



Hidratos de carbono:

Arroz, pasta, pan y cuscús integral, patatas, maíz, quinoa, yuca, boniato, mijo, trigo sarraceno, amaranto, bulgur, ñame, gofio.

ROJO



Proteínas:

Animales: huevo, pescado, carne, queso, yogur.
Vegetales: frutos secos, proteína de soja texturizada, tofu, tempeh, seitan.

AMARILLO Y ROJO



Hidratos de carbono y proteínas:

Lentejas, garbanzos, judías, altramuces, soja verde.

VERDE Y ROJO



Vitaminas, minerales y proteínas:

Habas, guisantes, judías verdes.

ALGUNAS

RECOMENDACIONES

- La mayor parte del plato debe contener **verduras**.
- Las **proteínas** utilizadas preferiblemente serán de **primera gama** intentando reducir o evitar los embutidos.
- Sería recomendable complementar el plato con **cereales** preferiblemente **integrales**.
- La adición de vinos u otras bebidas alcohólicas a los platos debe **reducirse** ya que siempre queda algo de alcohol en la elaboración.
- Las **frutas** preferiblemente se adicionarán **enteras o trituradas**; los zumos de estas no son recomendables por contener muchos azúcares libres.

ALGUNAS

RECOMENDACIONES

- Se recomienda hacer **salsas más líquidas** que no sean espesadas con harinas ya que estas suelen ser refinadas (harinas blancas).
- Las **frituras** deberán **reducirse** siendo más recomendables otras técnicas como la **coCCIÓN**, el **salteado**, **horneado**, **asado** o utilizando el **microondas**.
- En el caso de cocer alimentos de primera gama como verduras o carnes sería recomendable usar ese agua para una **salsa o crema** ya que es aquí donde se quedan gran cantidad de nutrientes.
- La grasa utilizada para preparar las elaboraciones será preferentemente el **aceite de oliva virgen** o **virgen extra**.
- La cantidad de **sal** adicionada deberá ser la **mínima** necesaria siendo preferible condimentar los platos con **hierbas aromáticas** y **especias**.

EJEMPLO DE

PLATO SALUDABLE



Menu | Honest Greens | EAT REAL.

La comida de Honest Greens es real - siempre de temporada, fresca, no procesada y sin...

honestgreens.com



ESAH
CAMPUS SEAS



Cruz Roja