

Todos a la mesa: Recomendaciones y planificación de menús saludables

17 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 3 min 30 sg

El hecho alimentario integra otros aspectos además del nutricional. La capacidad de socialización, de evocación o de aprendizaje forman parte importante del proceso. Las experiencias positivas favorecen la adquisición natural de alimentos y establecen las bases de unos hábitos saludables a lo largo de la vida. Por esto, no es aconsejable ser demasiado restrictivo ni manifestar una preocupación excesiva por la comida.



En la mesa, recordad que:

- El televisor o cualquier otro tipo de pantallas no están invitados
- Buscad momentos agradables y fomentad la conversación
- No es recomendable instar a los pequeños a acabar pronto la comida, expresando prisa o urgencia para recoger la mesa.
- Intentad ser flexibles. Poco a poco, aquellos alimentos que rechazaban, los acabarán introduciendo en su dieta.
- Los alimentos nunca deben ser utilizados como premio o castigo.
- Comenzad a prevenir desórdenes alimentarios y ciertas obsesiones con la imagen corporal.
- incluid hábitos básicos de higiene.



Mantened un adecuado horario de comidas

El establecimiento de un adecuado patrón en la distribución de las comidas a lo largo del día, favorece la adquisición de un hábito saludable y ayuda al correcto proceso de la digestión. Se aconsejan 5 comidas al día, 3 principales (desayuno, almorzar y cena) y 2 meriendas ligeras a media mañana y a media tarde. Esta pauta no es estricta y puede adaptarse en función de las preferencias o características individual. Con todo, sí es importante mantener la norma de establecer un horario y evitar el salto de algunas comidas o de picotear entre horas.



Recordad distribuir la aportación calórica de forma idónea a lo largo del día.

En principio, se aconseja repartir el valor calórico total (VCT) de la siguiente manera: el 25% en el desayuno, el 35% en el almuerzo (con un rango aceptado entre 30-40%), el 20% en la cena y el 10-15% para cada una de las dos meriendas.



Cómo planificar un menú



Fijaos en el menú siguiente: vamos a contar raciones siguiendo las indicaciones que os mostramos a continuación para un día.

Recordad los números:
2 platos de **hortalizas**
y **verduras,**
3 piezas de **fruta,**
3 raciones de **lácteos...**

Ejemplo modelo A

Desayuno	1	1 vaso (200 ml) 1 rebanada grande 1 pieza grande	Leche Pan integral Naranja
Media mañana	2	1 pieza grande 1 envase	Manzana Yogur
Comida	3	1 ración Guarnición 1 ración 1 rebanada grande 1 unidad	Lubina al forno Patatas con guisantes y tomate al horno Ensalada con lechuga, nueces y aguacate Pan integral Plátano
Merienda	4	½ taza 60 g	Uvas Queso fresco
Cena	5	1 ración 1 envase 1 rebanada grande	Judías verdes con zanahorias y daditos de pollo a la parrilla y arroz en blanco Yogur Pan blanco

- ✓ · Distribución en 5 comidas y horario regular
- ✓ · Variedad: 19 alimentos distintos
- ✓ · Al menos 3 piezas fruta/día
- ✓ · 3-4 raciones de leche, yogur o queso
- ✓ · Los azúcares solo provienen de alimentos como leche y frutas
- ✓ · < 5 g sal
- ✓ · Recordad que un menú debe evaluarse siempre en el contexto de una programación quincenal. El menú de un día nos sirve tan solo como ejemplo para ilustrar las recomendaciones

Fijaos en este otro

Ejemplo **modelo B**

Desayuno	30 g 1 vaso	Cereales con chocolate Zumocomercial
Media mañana	2 unidades	Quesito en porciones
Salida del cole	1 bolsa	Gusanitos
Comida	1 ración 1 bolsa de cada	Filete <i>San Jacobo</i> Patatas fritas precocinadas con ketchup
5 de la tarde	1 envase	Crema de chocolate y nata
7 de la tarde	1 unidad 60 g	Bollito de "leche" industrial Salami
10 de la noche	1 unidad ½ envase	Hamburguesa pequeña Refresco
11 de la noche	2 unidades	Galletas

x · Exceso de azúcares: Cereales con chocolate, zumo comercial, crema chocolate, salsa tipo ketchup, refresco, galletas, bollito de leche...

x · Exceso de sal: quesitos en porciones, gusanitos, patatas de bolsa, salami...

x · Perfil lipídico no adecuado: salami, quesitos, hamburguesa, filete "San Jacobo", copa de chocolate...

x · Exceso de comida entre horas y con una aportación calórica considerable, 3 raciones de carne y derivados en el mismo día, última comida demasiado tarde para inducir un óptimo descanso nocturno, etc.

x · Faltan alimentos ricos en calcio. Algunos derivados lácteos como los mostrados en la tabla no son los más adecuados para formar parte de una dieta habitual y su consumo debería ser siempre ocasional.