

MENÚS SEMANALES.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

MENÚ SEMANAL
del al

Lista compra

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Grupos Alimentos

Carnes:	Verduras:	□□□□□□□□□□□□□□
Roja: □□□	Pastas:	□□□
Pollo: □□□	Legumbres:	□□□
Pescados:	Frutas:	□□□□□□□□□□□□□□
Blanco: □□□	Huevos:	□□□□
Azul: □□□	Arroz:	□□□



Editoras:

M^a del Pilar Montero López. Profesora del Departamento de Biología. Facultad de Ciencias. Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Madrid (España).

Ana Isabel Mora Urda. Profesora del Departamento de Didácticas Específicas, Área de Ciencias Experimentales. Facultad de Formación del Profesorado y Educación. Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Madrid (España).

Participantes:

María del Pilar Montero López. Profesora titular del Departamento de Biología. Doctora en Ciencias Biológicas.

Ariadna Witte Castro. Estudiante de Prácticas Externas de 4^º curso del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la UAM.

Ramón Gaitán. Estudiantes de Prácticas Externas de 4^º curso del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la UAM.

Elena Jiménez. Dietista-Nutricionista. Doctoranda de Programa de Doctorado Biología UAM.

Virginia Caballero. Dietista-Nutricionista.

Maquetación:

Pilar Novo Morcillo

Ana Isabel Mora Urda

ISBN:

Madrid, mayo de 2021

Volumen 2

MENÚS SEMANALES para una alimentación saludable y sostenible / María del Pilar Montero López, Ariadna Witte Castro, Ramón Gaitán, Elena Jiménez, Virginia Caballero. - M^a del Pilar Montero López, Ana Isabel Mora Urda, 2021.



CC BY: Reconocimiento

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

<http://hdl.handle.net/10486/698762>



Volumen 2

ÍNDICE

Prólogo.....	4
Menús Semanales Otoño - Invierno.....	5
Menús Primavera - Verano.....	10
Recomendaciones	15
<i>Alimentación equilibrada, saludable y sostenible</i>	<i>16</i>
<i>RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA PERSONAS CON SOBREPESO Y OBESIDAD.....</i>	<i>19</i>
<i>DIETA INFLAMATORIA/ANTINFLAMATORIA.....</i>	<i>22</i>
<i>RECOMENDACIONES PARA MUJERES EMBARAZADAS Y LACTANTES.....</i>	<i>24</i>
<i>ALIMENTACIÓN INFANTIL EN LA ETAPA ESCOLAR</i>	<i>25</i>
<i>RECOMENDACIONES PARA PERSONAS VEGANAS / VEGETARIANAS</i>	<i>27</i>
<i>RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO.....</i>	<i>29</i>

PRÓLOGO

En este volumen se recoge una propuesta de menús semanales ajustados a las recomendaciones de las sociedades científicas.

En total 56 menús para 4 semanas de otoño-invierno y 4 semanas de primavera-verano.

Debajo de cada día aparece la información de indicadores de calidad de la alimentación. No se da información sobre el total de calorías, porque las necesidades energéticas dependen, entre otros, del tamaño de la persona, de su actividad física y de si se encuentra en alguna situación fisiológica en la que haya una demanda de calorías extra y/o de nutrientes específicos.

En este sentido, en las páginas siguientes a los menús, se dan unas breves recomendaciones para casos concretos: personas con sobrepeso, niños y niñas, mujeres embarazadas y lactantes, personas vegetarianas, y algunos consejos para evitar el desperdicio de alimentos.

Al final de cada capítulo se aporta alguna referencia bibliográfica de fácil acceso.

Esperamos que esta información les resulte de interés.

María de Pilar Montero López
Profesora Titular del Departamento de Biología.
Universidad Autónoma de Madrid.

MENÚS SEMANALES OTOÑO - INVIERNO

COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno		Pan integral (70 g) Tomate (50 g) Aguacate (40 g) Sal y pimienta Plátano (1x) Café/Té/ Infusión	Pan integral (70 g) Tomate (50 g) Lacón (20 g) Sal y pimienta Manzana (1x) Café/Té/Infusión	Yogur natural sin azúcar (125 g) Avena (50 g) Kiwi (1x) y plátano(1x) Miel (10 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Pan integral (70g) Tomate (50 g) Lacón (20 g) Sal y pimienta Kiwi (1x) Café/Té/Infusión	Yogur natural sin azúcar (125 g) Avena (50 g) Kiwi (1x) Plátano (1x) Miel (10 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Tortitas: Harina de avena (60 g) Plátano (1x) Cacao (15 g) Leche (15 g) Canela Café/Té/Infusión	Pan integral (70 g) Tomate (50 g) Jamón serrano (30 g) Kiwi (1x) Café/Té/Infusión
	Media mañana	Mandarinas (2x)	Mandarinas (2x)	Manzana (1x) Nueces (10 g)	Plátano (1x)	Mandarinas (2x)	Manzana (1x)	Nueces (20 g)
Almuerzo		Ensalada de repollo (75 g); pimiento (80 g); cebolla (5 g); tomate (60 g); AOVE (50 g) Pasta integral (80 g) con atún: (Tomate triturado (100 g); Atún (70 g); AOVE (10 g)) Uvas (200 g)	Verduras al horno: (Pimiento (80 g), cebolla (70 g), zanahoria (60 g), AOVE (5 g)) Lomo de cerdo a la plancha (75 g) Pan integral (50 g) Manzana (1x)	Pescadilla al horno* Uvas (200 g)	Ensalada: (lechuga (75 g); tomate (90 g); cebolla (50 g), pimiento (40 g); AOVE (5 g)) Lentejas caseras* Pan integral (50 g) Pera (1x)	Ensalada (75 g repollo, 90 g tomate, 50 g cebolla, 30 g maíz, 5 g AOVE) 90 g arroz integral 90 g tomate triturado 70 g almejas 120 g gambas. 200 g de uvas	Albóndigas con verduras * 40 g pan integral 2 mandarinas	Potaje de garbanzos y espinacas* 40 g pan integral 200 g de uvas
	Merienda	Yogur natural sin azúcar (125 g) con arándanos/kiwi	Yogur natural sin azúcar (125 g) Almendras (25 g)	Tosta de jamón y queso: (pan integral (30 g), jamón serrano (30 g), queso (30 g))	Uvas (100 g) Quesos (30 g)	Nueces (20 g) Pasas (30 g)	Manzana (1x)	Queso fresco (30g)
Cena		Pollo con verduras al horno* Manzana (1x)	Tortilla francesa con espinacas Ensalada: lechuga (80 g), tomate (90 g), nueces (10 g), queso mozzarella (20 g), AOVE (5 g) Pan integral (30 g) Plátano (1x)	Merluza (110 g) con Verdura al horno: (brócoli (140 g), 80 g), cebolla al horno (80 g), pimientos al horno (80 g)) AOVE (10 g) Pera (1x)	Tallarines (80 g) con verduras (puerro (30 g), zanahoria (30 g), calabacín (30 g), pimiento (40 g)) y carne picada (40 g) AOVE (10 g) Manzana (1x)	Crema de calabaza * Pechuga de pollo a la plancha (150 g) Manzana (1x)	Ensalada: (lechuga (20 g), tomate (40 g), aguacate (40 g), cebolla (20 g), pimiento (40 g)) Pan integral (30 g) Yogur natural (125 g)	Sopa de verduras con fideos (zanahoria (70 g), cebolla (50 g), puerro (40 g), fideos (50 g)) Salmón a la plancha (150 g) Manzana (1x)
	Perfil calórico (%) / Calidad de la dieta	HC	51,1 %	52,5 %	58,5 %	57,0 %	55,5 %	55,3 %
	Lípidos	33,0 %	33,3 %	23,8 %	28,4 %	28,2 %	31,9 %	31,5 %
	Proteínas	15,8 %	14,2 %	17,7 %	14,5 %	16,3 %	12,9 %	17,5 %
	Colesterol	86,5 mg/1000 kcal	153 mg/1000 kcal	108 mg/1000 kcal	30,6 mg/1000 kcal	89,9 mg/1000 kcal	151 mg/1000 kcal	48,4 mg/1000 kcal
	AGM + AGP/AGS	3	2,6	2,5	3,6	3,6	2,7	3,3

* Receta del volumen 1: "Recetas durante un confinamiento"

COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno		Yogur natural sin azúcar (125 g) Avena (50 g) Plátano (1x) Miel (10 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Pan integral (60 g) Tomate (50 g) Lacón (20 g) Sal y pimienta Manzana (1x) Café/Té/Infusión	Yogur natural sin azúcar (125 g) Avena (50 g) Pasas (30 g) Miel (10 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Pan integral (60 g) Tomate (50 g) Aguacate (40 g) Sal y pimienta. Mandarinas (2x) Café/Té/Infusión	Yogur natural sin azúcar (125 g) Avena (50 g) Miel (5 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Crêpes de avena* Mermelada de higo (5 g) Café/Té/Infusión	Huevo revuelto con perejil y pimienta (60 g). Pan integral (30 g). AOVE (5 g) Café/Té/Infusión
Media mañana		Naranja (1x) Nueces (20 g)	Kiwi (1x)	Nueces (20 g)	Uvas (200 g) Yogur natural sin azúcar (125 g)	Mandarinas (2x)	Avellanas (20 g)	Mandarinas (2x)
Almuerzo		Berenjenas rellenas de atún * Patatas al horno (200 g) Kiwi (1x)	Ensalada: lechuga (75 g), tomate (90 g), cebolla (50 g), pimiento (40 g), AOVE (5 g) Espaguetis con gambas y almejas * Naranja (1x)	Merluza a la plancha (200 g) patatas (200 g) y pimientos (100 g) al horno. Pera (1x)	Lentejas vegetales* Pan (30 g) Naranja (1x)	Verduras al horno: (pimiento (80 g), cebolla (70 g), tomate (90 g), zanahoria (60 g), AOVE (5 g)) Pasta integral (80 g) con Tomate triturado (100 g) y atún (70 g) AOVE (10 g) Uvas (200 g)	Ensalada: (repollo (75 g), tomate (90 g), cebolla (50 g) maíz (30 g), espárragos (100 g), AOVE (5 g)) Croquetas * Mandarinas (2x)	Champiñones agaricus bisporus * Patatas al horno (200 g) Manzana (1x)
Merienda		Mandarinas (2x)	Yogur natural sin azúcar (125 g), almendras (20 g) y arándanos/kiwi.	Bocadillo pequeño: (pan integral (40 g), jamón serrano (30 g) y queso (30 g))	Almendras (20 g)	Manzana (1x) Nueces (20 g)	Uvas (200 g)	Brownie * Café/ Té/ Infusión
Cena		Ensalada (lechuga (75 g), tomate (90 g), cebolla (50 g), maíz (30 g), AOVE (5 g)) Lomo de cerdo a la plancha (75 g) Manzana (1x)	Sopa de verduras y fideos: (zanahoria (70g), cebolla (50 g), puerro (40 g), fideos (50 g), ajo) Filete de ternera a la plancha (150 g) Manzana (1x)	Tortilla francesa con espinacas Ensalada (lechuga (75 g), tomate (90g), nueces (10 g), queso mozzarella (20 g), AOVE (5)) Pan integral (1x) Plátano (1x)	Crema de calabaza * Pechuga de pollo a la plancha (150 g) Plátano (1x)	Arroz integral (80g) Carne picada (100 g) Verduras (tomate (50 g), pimiento (50 g), cebolla (25 g), ajo (2g), AOVE (10 g)) Pera (1x)	Tosta de tomate y aguacate: (pan integral (40 g), lechuga (50 g), tomate (50 g), Aguacate (40 g)) Manzana (1x)	Sopa de verduras y fideos: (zanahoria (70 g), cebolla (50 g), puerro (40 g), fideos (50 g), ajo) Pechuga de pollo a la plancha (150 g) Pera (1x)
Perfil calórico (%) / Calidad de la dieta	HC	53,0 %	53,1 %	53,3 %	57,5 %	57,4 %	33,6 %	44,0 %
	Lípidos	34,4 %	30,7 %	28,9 %	26,0 %	28,9 %	56,3 %	36,4 %
	Proteínas	12,6 %	16,2 %	17,9 %	16,5 %	13,7 %	10,0 %	18,6 %
	Colesterol	39,13 mg/1000 kcal	81 mg/1000 kcal	176 mg/1000 kcal	46,2 mg/1000 kcal	42,4 mg mg/1000 kcal	263 mg/1000 kcal	154 mg/1000 kcal
	AGM + AGP/AGS	2,9	3,5	2,5	3,7	2,7	1,1	2,2

* Receta del volumen 1: "Recetas durante un confinamiento "

COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno		Pan integral (70g) Tomate (50 g) Lacón (20 g) Sal y pimienta Uvas (200 g) Café/Té/Infusión	Yogur natural sin azúcar (125 g) Avena (50 g) Kiwi (1x) Plátano (1x) Miel (10 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Pan integral (70g) Tomate (50 g) Aguacate (40 g) Sal y pimienta Naranja (1x) Café/Té/Infusión	Pan integral (70g) Tomate (50 g) Jamón serrano (30 g) Manzana (1x) Café/Té/Infusión	Yogur natural sin azúcar (125 g) Avena (50 g) Kiwi (1x) Plátano (1x) Miel (10 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Huevo (60 g) revuelto con perejil y pimienta Pan integral (40 g) AOVE (5 g) Mandarinas (2x) Café/Té/Infusión	Tortitas de avena: Harina de avena (60 g) Plátano (1x) Cacao (15 g) Leche (15 g) Canela Mandarinas (2x) Café/Té/Infusión
Media mañana		Naranja (1x)	Avellanas (20 g)	Kiwi (1x)	Pera (1x)	Plátano (1x)	Nueces (20 g) Almendras (20 g)	Avellanas (20 g)
Almuerzo		Gratinada de verduras * Lomo de cerdo a la plancha (150 g) Mandarinas (2x)	Quiche de verduras* Filete de ternera 150 g a la plancha Mandarinas (2x)	Lentejas caseras* Con arroz integral (20 g) Pan integral Naranja (1x)	Pasta integral (100 g) con tomate (90 g) Verduras al horno: (champiñones (150 g), pimiento (8 g), cebolla (50 g), zanahoria (70 g), ajo) AOVE (10 g) Plátano (1x)	Salmón (150 g) con verduras al horno: (patata (100 g), zanahoria (50 g), cebolla (5 g), pimiento verde (25 g), ajo, pimentón) AOVE (5 g) Mandarina (1x)	Ensalada (lechuga (75 g), tomate (90 g), cebolla (50 g), pimiento (40 g), AOVE (5 g)) Garbanzos (80 g) con arroz (90 g). Naranja (1x)	Ensalada verde (mezclum de brotes (200 g), AOVE (5 g)) Escondidiño de carne* Manzana (1x)
Merienda		Yogur natural sin azúcar (125 g) Almendras (20 g)	Uvas (200 g)	Nueces (90 g)	Almendras (20 g)	Almendras (20 g)	Uvas (200 g)	Yogur natural sin azúcar (125 g) Uvas (200 g)
Cena		Merluza (150 g) a la plancha con: espárragos (100 g). Tomate (90 g) Manzana (1x)	Ensalada: (lechuga (75 g), tomate (90 g), cebolla (50 g), maíz (30 g), AOVE (5 g)) Tortilla francesa (60 g) con espinacas AOVE (5g) Manzana	Crema de calabaza* Quinoa (50 g) (o arroz integral) con revuelto de huevo (50 g), pimiento (80 g), tomate (50 g), cebolla (50 g) AOVE (5 g) Pera (1x)	Ensalada verde: (mezclum de brotes (200 g), AOVE (5 g)) Tallarines con pavo (150 g) y verduras (espárragos (75 g), cebolla (50 g), tomate (90 g)) AOVE (10 g) Pera (1x)	Judías verdes (200 g) Filete de pavo a la plancha (150 g) AOVE (10 g) Manzana (1x)	Crema de calabaza* Sardinas al horno (150 g) Plátano (1x)	Verduras rehogadas (zanahoria (70 g), cebolla (50 g), puerro (40 g), ajo) Merluza a la plancha (200 g) AOVE (10 g) Pera (1x)
Perfil calórico (%) / Calidad de la dieta	HC	46,8 %	44,9 %	61,9 %	56,6 %	49,3 %	50,0 %	49,3 %
	Lípidos	35,7 %	37,4 %	24,3 %	27,2 %	29,2 %	34,0 %	32,3 %
	Proteínas	17,5 %	17,6 %	13,8 %	16,2 %	21,5 %	15,9 %	18,4 %
	Colesterol	114 mg/1000 kcal	270 mg/1000 kcal	94,1 mg/1000 kcal	147/1000 kcal	36,9 mg/1000 kcal	154 mg/1000 kcal	206 mg/1000 kcal
	AGM + AGP/AGS	2,1	3	3,1	3,6	3,9	3,7	2,2

* Receta del volumen 1: "Recetas durante un confinamiento"

COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno		Pan integral (50 g) con tomate (50 g) Aguacate (40 g) Sal y pimienta Plátano (1x) Café/Té/Infusión	Yogur natural (125 g) (o 200 ml de leche) Avena (50 g) Pasas y nueces (20 g) Miel (10 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Pan integral (50 g) con tomate (50 g) Lacón (20 g) Sal y pimienta Uvas (200 g) Kiwi (1x) Café/Té/Infusión	Yogur natural (125 g) (o 200 ml de leche) Avena (50 g) Miel (10 g) (opcional) Café/Té/Infusión	Pan integral (50 g) con tomate (50 g) Jamón serrano (30 g) Kiwi (1x) Café/Té/Infusión	Crêpes de avena* Plátano (1x) Canela Zumo de naranja (1x) Café/Té/Infusión	Huevo revuelto con perejil y pimienta (60 g) Pan integral (40 g) AOVE (5 g) Zumo de naranja (1x) Café/Té/Infusión
Media mañana		Mandarinas (2x)	Almendras (20 g) Nueces (20 g)	Plátano (1x)	Manzana (1x)	Mandarinas (2x) Avellanas (20 g)	Manzana (1x) Almendras (20 g)	Mandarinas (2x) Nueces (20 g)
Almuerzo		Verduras al horno : (pimiento (50 g), berenjena (150 g), cebolla (80 g), tomate (90 g)) Pasta integral (80 g), tomate triturado (100 g), atún (70 g), AOVE (20 g), Uvas (200 g)	Arroz integral (100 g) Merluza a la plancha (200 g) Espárragos (200 g) Tomate (90 g) Manzana (1x)	Judías blancas (90g) con verduras (tomate (90 g), pimiento (80 g), cebolla (50 g), ajo) AOVE (5 g) Mandarinas (2x)	Ensalada: mixta AOVE (5 g) Arroz meloso con gambones* Pera (1x)	Verduras al horno: (tomate (90 g), pimiento (80 g), cebolla (50 g), zanahoria (70 g), AOVE (10 g)) Garbanzos (80 g) Arroz (90 g) Pera (1x)	Tayín de boquerones del río Martín* Manzana (1x)	Potaje de garbanzos y espinacas* Naranja (1x)
Merienda		Yogur natural sin azúcar (125 g) Almendras (20 g)	Plátano (1x)	Queso fresco (125 g) Almendras (20 g)	Mandarinas (1x) Nueces (20 g)	Plátano (1x)	Yogur natural sin azúcar (125 g) Kiwi (1x)	Nueces (20 g)
Cena		Quinoa (90 g) (o arroz integral) con revuelto de huevo (1x) y verduras (pimiento (80 g), cebolla (30 g), zanahoria (50 g), puerro (50 g)) Manzana (1x)	Crema de champiñones* Filete de ternera a la plancha (150 g) Pimientos (50 g) al horno Pera (1x)	Tallarines con pavo y verduras salteadas (pimiento (80 g), cebolla (40 g), zanahoria (50 g), puerro (50 g)) AOVE (5 g) Manzana (1x)	Sopa de verduras con fideos: (zanahoria (70 g), cebolla (50 g), puerro (40 g), fideos (50 g)) merluza a la plancha (200 g) AOVE (5 g) Manzana (1x)	Berenjenas rellenas de atún* Manzana (1x)	Ensalada de tomate Solomillo de pavo a la plancha (150 g) AOVE (5 g) Pera (1x)	Tosta de tomate, aguacate y salmón ahumado (pan integral (40 g), tomate (90 g); aguacate (40 g), salmón ahumado (50 g)) AOVE (5 g) Plátano (1x)
Perfil calórico (%) / Calidad de la dieta	HC	56,2 %	54,2 %	53,4 %	60,4 %	56,6 %	49,3 %	55,8 %
	Lípidos	31,5 %	25,8 %	23,4 %	24,2 %	29,4 %	32,3 %	30,3 %
	Proteínas	12,3 %	20,0 %	23,2 %	15,4 %	14,0 %	18,4 %	14,0 %
	Colesterol	105 mg/1000 kcal	133 mg/1000 kcal	85 mg/1000 kcal	125 mg/1000 kcal	31,7 mg/1000 kcal	174 mg/1000 kcal	123 mg/1000 kcal
	AGM + AGP/AGS	3,4	2,1	2,8	3,3	3,7	2,7	4,3

* Receta del volumen 1: "Recetas durante un confinamiento"

MENÚS PRIMAVERA - VERANO

COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno		Leche semidesnatada (200 ml) con Avena (50 g) Café/Té/Infusión	Pan integral (50 g) con queso fresco (125 g) Plátano (1x) Café/Té/Infusión	Yogur natural (125g) Cereales (30 g) Café/Té/Infusión	Pan integral (50 g) con tomate rallado y AOVE (2 cucharadas). Café/Té/Infusión	Avena (40 g) con yogur (125 g) y frambuesas (100 g) Café/Té/Infusión	Tostada de pan integral (1x) con tomate rallado (2 cucharadas) y jamón serrano (50 g) Zumo de naranja natural (1x) Café/Té/Infusión	Tostada de pan integral (1x) Huevo (1x) pasado por agua. Zumo de naranja natural (1x) Café/Té/Infusión
Media mañana		Tostada de pan integral (1x) con tomate rallado y una cucharada de AOVE Café/Té/Infusión	Yogur (1x) Melocotón (1x) Café/Té/Infusión	Tostada (1x) de pan integral con tomate rallado y AOVE (2 cucharadas) Café/Té/Infusión	1 puñado de anacardos Kiwi (1x) Café/Té/Infusión	Manzana (1x) Café/Té/Infusión	Nueces (5x) Café/Té/Infusión	Manzana (1x) Café/Té/Infusión
Almuerzo		Gazpacho Ensalada de garbanzos (70 g) con pimiento (50 g), cebolla (50 g), atún en conserva (1 latita) y tomate (50 g). Pan (30 g) Higos (3x)	Ensalada verde Pasta (70 g) con verduras variadas (pimientos, zanahoria, cebolla, tomate) y huevo duro. Nectarina (1x)	Espárragos blancos (150 g) con zanahoria rallada (100 g). Lubina (150 g) con patata asada (100 g) Pan (30 g) Melocotón (1x)	Ensalada verde (200 g) Macarrones (70 g) con sofrito de tomate, cebolla, pimienta y queso Sandía (1x)	Ensalada mixta (200 g) Lentejas de vegetales* con arroz Pan (30 g) Melocotón (1x)	Hummus* Paletillas de lechal* Pan (40 g) Fresas con zumo de naranja (150 g)	Champiñones (200 g) salteados con jamón (50 g) Lasaña de carne y berenjena* Pan (30 g) Melón (1x)
Merienda		Manzana (1x)	1 puñado de cacahuetes	Pan integral con queso	Plátano (1x)	2 tostadas con tomate y lechuga	Manzana (1x)	Pan integral con jamón. Kiwi (1x)
Cena		Judías verdes (200 g) Pechuga de pollo a la plancha (150 g) Yogur (1x)	Brócoli (150 g) con patata (100 g) Merluza o pescadilla a la plancha (150 g). Pera (1x)	Lomo de cerdo con ensalada* de pimientos asados Pan (30 g) Yogur (1x)	Pechuga de pavo (100 g) con coliflor (200 g) Pan (30 g) Manzana (1x)	Salmón en papillote con verduras* Yogur (1x)	Ensalada de pimientos asados (150 g), con cebolla, tomate (50 g) y huevo duro Albaricoques (3x)	Caballa a la plancha (200 g) con setas a la plancha (150 g) Pera (1x)
Perfil calórico (%) / Calidad de la dieta	HC	51,6 %	62,7 %	46,3 %	57,1 %	65,2 %	44,4 %	46,2 %
	Lípidos	24,4 %	20,0 %	37,1 %	24,8 %	18,8 %	39,7 %	34,2 %
	Proteínas	24,0 %	17,3 %	16,7 %	18,0 %	15,9 %	15,8 %	19,6 %
	Colesterol	49,8 mg/1000 kcal	48,4 mg/1000 kcal	65,3 mg/1000 kcal	39,0 mg/1000 kcal	20,0 mg/1000 kcal	150,0 mg/1000 kcal	149,0 mg/1000 kcal
	AGM + AGP/AGS	3	2,4	2,2	2,9	3,7	3,1	2,1

* Receta del volumen 1: "Recetas durante un confinamiento"

COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno		Tostadas (2x) con tomate y AOVE (dos cucharadas) Nectarina (1x) Café/Té/Infusión	Leche Desnatada (125 ml) con cereales (50 g) Mandarina (1x) Café/Té/Infusión	Yogur (1x) con avena (40 g) y pasas (20 g) Albaricoques (2x) Café/Té/Infusión	Tostadas (2x) con jamón dulce (50 g) y tomate (50 g) y AOVE (1 cucharada) Frambuesas (10x) Café/Té/Infusión	Leche semidesnatada (200 ml) con cereales (40 g) Cerezas (10x) Café/Té/Infusión	Zumo de naranja natural (1x) Brownie* Café/Té/Infusión	Tostada (1x) de pan integral. Huevo revuelto (1x) Zumo de naranja natural (1x) Café/Té/Infusión
Media mañana		Cacahuets (20 g) Café/Té/Infusión	Manzana (1x) Café/Té/Infusión	Plátano (1x) Café/Té/Infusión	Manzana (1x) 1 yogur natural	2 biscotes de pan con queso fresco Café/Té/Infusión	Almendras (10x)	Pistachos (20x)
Almuerzo		Ensalada mixta (200 g) Lentejas (70 g) con arroz (50 g), zanahoria, pimiento rojo y puerro. Higos (3x)	Wok de pollo y verduras* Melón (1x)	Ensalada verde Albóndigas con tomate* Pan (30 g) Fresas (100 g)	Gazpacho (1 taza) Arroz integral (60 g) con garbanzos (50 g) y tomate triturado (50 g) Sandía (1x)	Carne estofada* Patatas fritas en cuadraditos (150 g) Pan (30 g) Melocotón (1x)	Hummus* Quiche de aguacate con verduras* Kiwi (1x)	Ensalada mixta Merluza con gambas y almejas* Higos (4x)
Merienda		Manzana (1x)	Plátano (1x)	Almendras (20 g)	Plátano (1x)	Plátano (1x)	Almendras (15g)	Manzana (1x)
Cena		Pescadilla (150 g) en papillote con patatas (100g), puerro cebolla y ajo Manzana (1x)	Tostas (2x) de salmón ahumado (100 g) con queso fresco (60 g), tomate (50 g) y aguacate (50 g) Pan integral (60 g) Pera (1x)	Lubina (200g) a la plancha Setas salteadas (150 g) Yogur (1x)	Pechuga de pavo (100 g) Brócoli, zanahoria y coliflor rehogados (200 g). Pan integral (40 g) Ciruelas (2x)	Hamburguesa de atún* con patatas (100 g) y verduras variadas (150 g) Manzana (1x)	Pechuga de pollo (120 g) con boniato (100 g) y guisantes (100 g) Albaricoques (2x)	Acelgas en pastel* Pan integral (30 g) Yogur (1x)
Perfil calórico (%) / Calidad de la dieta	HC	51,7 %	61,7 %	46,8 %	59,7 %;	54,0 %	50,1 %;	60,7 %
	Lípidos	29,2 %	21,4 %	29,1 %	22,3 %	27,1 %	31,8%	20,9 %
	Proteínas	19,0 %	16,9 %	24,1 %	18,0 %	18,2 %	18,1 %	16,2 %
	Colesterol	180 mg/1000 kcal	67,9 mg/1000 kcal	169 mg/1000 kcal	34,2 mg/1000 kcal	74,2 mg/1000 kcal	36,3 mg/1000 kcal	183 mg/1000 kcal
	AGM + AGP/AGS	2,8	3	2,1	3,7	1,3	4,5	3,9

* Receta del volumen 1: "Recetas durante un confinamiento"

COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno		Leche semidesnatada (200 ml) con copos de avena (40 g) Albaricoques (2x) Café/Té/Infusión	Tostadas (2x) de pan integral 1 cucharada de mermelada. Mantequilla (5 g) Yogur(1x) Café/Té/Infusión	Leche semidesnatada (200 ml) con muesli (30 g) Café/Té/Infusión	Avena (30 g) con yogur (1x) y frambuesas (100 g) Café/Té/Infusión	Tostadas (2x) de pan integral con tomate rallado y una cucharada de AOVE Café/Té/Infusión	Cereales (30 g) con yogur (1x) Batido de fresas (100 g) con plátano (1/2) y zumo de naranja natural Café/Té/Infusión	Tostadas (2x) de pan integral con tomate (50 g) y queso semicurado (30 g). Zumo de naranja natural (1x) Café/Té/Infusión
Media mañana		Nueces (10x) Yogur natural (1x) Café/Té/Infusión	Tostada (1x) con tomate triturado y AOVE Café/Té/Infusión	Tostada de pan integral con tomate y queso Café/Té/Infusión	Plátano (1x) 10 almendras Café/Té/Infusión	Biscote de pan integral (1x) con queso fresco (60 g) Café/Té/Infusión	Frutos secos (30 g)	Almendras (10 x)
Almuerzo		Ensalada de alubias (150 g) con aceitunas negras (8x) y aguacate (60 g) Tortilla de atún Pan (30 g) Melón	Ensalada de tomate Lentejas estofadas con chorizo y arroz* Pan (30 g) Nectarina (1x)	Ensalada de espinacas, tomate, (150 g) Ternera (150 g) con guisantes (100 g) Pan (30 g) Melocotón (1x)	Gazpacho Arroz (70 g) a la cubana Pan (30 g) Sandía	Macarrones (70 g) boloñesa (50 g) con champiñones (150 g) Ensalada mixta (200 g) Higos (2x)	Gazpacho (1 taza). Arroz meloso con costillas de cerdo* Nectarinas (2x)	Champiñón al ajillo (150 g) Espaguetti negros con gambas y almejas* Pan (30 g) Melón
Merienda		Manzana (1x)	Plátano (1x)	Plátano (1x)	Cerezas	Melocotón (1x)	1 puñado pequeño de nueces	Plátano (1x)
Cena		Pechuga de pollo (100 g) con guarnición (200 g) de champiñón, zanahoria, pimiento rojo y calabacín. Pan (30 g) Plátano (1x)	Judías verdes (200g) salteadas con jamón (30 g) Pan (30 g) Yogur natural (1x)	Acelgas rehogadas (150 g) con jamón (50 g) y 50 g de queso fresco Pan (30 g) Pera (1x)	Crema de verduras Variadas (1 bol) Sardinas a la plancha (4x) Ciruelas (2x)	Fajitas de pollo* Albaricoques (2x)	Lubina a la plancha (200 g) con espárragos blancos (150) Pan (30 g) Cerezas (8x)	Salmón en papillote* Pan (30 g) Albaricoques (2x)
Perfil calórico (%) / Calidad de la dieta	HC	48,1 %	56,5 %	58,4 %	58,0 %	53,0 %	48,3 %	61,0 %
	Lípidos	32,5 %	22,8 %	21,7 %	27,0 %	26,1 %	30,6 %	22,4 %
	Proteínas	19,4 %	20,7 %	19,8 %	15,0 %	20,9 %	21,3 %	16,6 %
	Colesterol	136 mg/1000 kcal	45,1 mg/1000 kcal	67,3 mg/1000 kcal	203 mg/1000 kcal	79 mg/1000 kcal	141 mg/1000 kcal	62,9 mg/1000 kcal
	AGM + AGP/AGS	3,5	1,9	1,1	2,9	1,8	2,4	2,8

* Receta del volumen 1: "Recetas durante un confinamiento"

COMIDA		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno		Muesli (50 g) con Yogur natural (1x) Avellanas (20 g) Manzana (1x) Café/Té/Infusión	Leche semidesnatada (200 ml) con avena (30 g) Plátano (1x) Café/Té/Infusión	Tostadas (2x) de pan integral con mermelada (2 cucharadas) y mantequilla (10 g) 1 yogur (1x) Café/Té/Infusión	Leche semidesnatada (200 ml) con cereales (30 g) Fresas (5x) Café/Té/Infusión	Yogur (1x) con avena (40 g) y pasas (20 g) Café/Té/Infusión	Tostadas (2x) de pan integral, queso semicurado (20 g) y 2 cucharadas de tomate rallado Zumo de naranja natural (1 vaso) Café/Té/Infusión	Tostadas (2x) con guacamole y tomate en rodajas. 1 vaso de zumo de naranja natural Café/Té/Infusión
Media mañana		Nísperos (3x) Café/Té/Infusión	Plátano (1x) Café/Té/Infusión	Rebanada de pan integral con tomate y queso Café/Té/Infusión	Avellanas (20 g) Café/Té/Infusión	Pera (1x) Café/Té/Infusión	Plátano (1x) Café/Té/Infusión	Mix de frutos secos Café/Té/Infusión
Almuerzo		Espinacas rehogadas (200 g) con ajo, tomate, pimiento rojo, zanahoria y cebolla Pechuga de pollo a la plancha (150 g) Pan (30 g) Fresas (5x) con zumo de naranja	Gazpacho (1 taza) Espagueti (70 g) con pechuga de pollo (150 g) y champiñón Pan Integral (30 g) Sandía (1x)	Guisantes (150 g) con champiñones rehogados (100 g) Huevo al plato con tomate (1 cucharada) Pan (60 g) Melón (1x)	Ensalada de maíz lechuga tomate y pepino (200 g). Canelones de carne* Sandía (1x)	Macarrones (70 g) a la boloñesa (100 g) con champiñones (100 g) Ensalada de pepino maíz (100g) Melón (1x)	Judías verdes (200 g) con bacón. Huevos rotos con boniato* Pan (30 g) Melocotón (1x)	Risotto de verduras* Porridge de manzana*
Merienda		Plátano (1x)	1 puñado grande (30gr) de nueces	Manzana (1x)	4 higos	2 tostadas con tomate y 15gr queso	1 puñado de almendras (20 g)	Plátano (1x)
Cena		Gratinada verduras* Pan integral (40 g) Manzana (1x)	Salmón (150 g) al horno con espárragos blancos (100 g) Pan integral (40 g) Higos (4x)	Espinacas (200 g) rehogadas con ajo y jamón cocido (30 g) Pan integral (40 g) Pera (1x)	Boquerones fritos (150 g) con patata, brócoli, coliflor y zanahoria al vapor Pan integral (40 g) Yogur (1x)	Lomo de cerdo con ensalada* Pan (30 g) Ciruelas (2x)	Calabacines rellenos* Pan (30 g) integral. Albaricoques (2x)	2 tostas de mozzarella con tomates cherry y rúcula Pan (60 g) integral
Perfil calórico (%) / Calidad de la dieta	HC	60,4 %	52,6 %	55,2 %	47,5 %	47,2 %	54,1 %	67,1 %
	Lípidos	34,0 %	26,6 %	26,4 %	28,3 %	34,7 %	29,5 %	19,1 %
	Proteínas	15,6 %	20,8 %	18,4 %	24,2 %	18,1 %	16,4 %	12,0 %
	Colesterol	41,4 mg/1000 kcal	63,9 mg/1000 kcal	158 mg/1000 kcal	133 mg/1000 kcal	81,5 mg/1000 kcal	182 mg/1000 kcal	20,2 mg/1000 kcal
	AGM + AGP/AGS	2,5	3,1	1,3	1,8	1,6	2,1	3,6

* Receta del volumen 1: "Recetas durante un confinamiento"

RECOMENDACIONES

Alimentación equilibrada, saludable y sostenible

M^a del Pilar Montero López
Doctora en Biología

En el diseño de los menús de este manual se han seguido las recomendaciones que se recogen en la Pirámide de la Alimentación para la Población Española propuesta por la Sociedad Española de Nutrición Clínica (SEN, 2015).



SENC 2015®

Alimentos y raciones que deben consumirse diariamente

- ✓ Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pasta, arroz, pan integral, avena, etc.) todos los días entre 4 y 6 raciones, dependiendo del grado de actividad física realizado por la persona.
- ✓ 5 raciones de frutas y verduras al día como mínimo. A ser posible una de las raciones de verduras que sean crudas (ensaladas) y a ser posible, una de las frutas que sea un cítrico.

- ✓ 2 o 3 raciones de lácteos, en caso de personas con problemas de hiperlipidemias (niveles altos de grasa en sangre), elegir preferentemente desnatados o semidesnatados.
- ✓ 1 a 3 raciones de alimentos ricos en proteínas (carne o pescado o huevos o legumbres), alternando el consumo los distintos días de la semana. Preferentemente carnes con poca grasa (ternera, cerdo sin grasa, animales de corral), alternar entre pescado azul (sardinas, boquerones, salmón) y blanco (pescadilla, merluza, otros).
- ✓ 1 ración de frutos secos (almendras, nueces, avellanas) o de aceitunas.
- ✓ 30 g a 50 g al día de grasas vegetales (aceites) para las preparaciones culinarias, de los cuales 30 g de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- ✓ Hidratación adecuada, entre 4 y 6 vasos al día de agua o infusiones.
- ✓ Utilizar preparaciones culinarias tradicionales de la alimentación española con productos de proximidad y estacionales.

Alimentos que deben consumirse ocasionalmente

- ✓ Embutidos y carnes rojas.
- ✓ Refrescos y alcohol.
- ✓ Bollería industrial.
- ✓ Alimentos procesados.
- ✓ Sal, reducir o eliminar su consumo. Puede ser sustituida por hierbas aromáticas.

Gramos (en crudo) por ración de cada grupo de alimentos

Leche y derivados (g/ración)	Carne, pescado, huevos (g/ración)	Cereales, legumbres, frutos secos (g/ración)	Verduras y hortalizas (g/ración)
Leche (200 ml)	Carne (125 g)	Pan, galletas, cereales (30 g)	Verduras (200 g)
Yogur (125 g)	Pescado (150 g)	Arroz, pasta (70 g)	Hortalizas (250 g)
Queso manchego semicurado (40 g)	Huevo (55 g)	Legumbres (70 g)	Fruta (150 a 200 g)
Queso fresco (60 g)		Frutos secos (30 g)	

Calidad de las grasas

En una alimentación equilibrada y saludable el porcentaje de energía procedente de las grasas debe ser entre el 30% y el 35% de la energía total. Es importante controlar no solo la cantidad sino también la calidad de las grasas, priorizando el consumo de grasas de origen vegetal. Para valorar la calidad de las grasas se utilizan índices que comparan la cantidad de energía procedente de ácidos grasos monoinsaturados (AGM), presentes fundamentalmente en vegetales y de ácidos grasos poliinsaturados (AGP), presentes en vegetales y pescados azules, con respecto a los ácidos grasos saturados (AGS) que se encuentran en la grasa de origen animal (mantecas, mantequilla, tocino) e industrial (alimentos procesados, bollería industrial), uno de

estos índices es: $(AGM + AGP)/AGS$. Se considera que la alimentación diaria tiene una buena calidad de las grasas cuando el valor de este índice es superior a 2.

Otras recomendaciones sobre hábitos y estilos de vida saludables relacionadas con el estado nutricional

- ✓ Suficientes horas de sueño.
- ✓ Mantenimiento de un peso adecuado para la estatura (ver cálculo del Índice de Masa Corporal en el siguiente apartado).
- ✓ Actividad diaria moderada y constante (paseos de 10000 pasos /día).

Bibliografía

Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*. (2016). 33(Supl. 8):1-48. ISSN 0212-1611.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA PERSONAS CON SOBREPESO Y OBESIDAD

Ramón Gaitán

Estudiante 4º curso Grado Nutrición Humana y Dietética, UAM.

Mª del Pilar Montero López

Doctora en Biología

La obesidad es una enfermedad crónica compleja con una etiología multifactorial que resulta de un desequilibrio entre la energía ingerida y gastada, lo que lleva a una acumulación anormal o excesiva de energía en forma de grasa en los adipocitos, células que forman el tejido adiposo.

Índice de Masa Corporal

Uno de los indicadores más utilizados para definir el sobrepeso y la obesidad es el Índice de Quetelet o Índice de Masa Corporal (IMC). Se puede calcular fácilmente con la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Estatura} \times \text{Estatura}$$

El peso en kilogramos y la estatura en metros.

Permite conocer el peso adecuado de una persona con respecto a su estatura ya que el peso por sí solo no aporta información fiable. Una persona alta puede pesar más que otra de menor estatura.

CLASIFICACIÓN DEL IMC (adultos)	
Insuficiencia ponderal	Inferior a 18,5
Normopeso	Entre 18,5 y 24,9
Sobrepeso Grado I	Entre 25 y 27,9
Sobrepeso Grado II	Entre 28 y 29,9
Obesidad Grado I	Entre 30 y 34,9
Obesidad Grado II	Entre 35 y 39,9
Obesidad Grado III	Superior a 40

Ejemplo: Cálculo del IMC para una persona de 90 kg de peso y 1,70 m de estatura.

$$\text{IMC} = 90 / (1,70 \times 1,70) = 31,14.$$

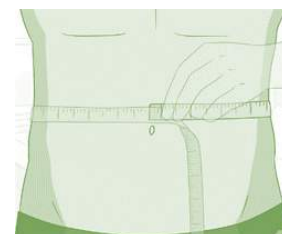
Esta persona se encontraría en el rango de entre 30 y 34,9 (Obesidad grado I).

Perímetro de cintura

Además del peso con respecto a la estatura, es importante conocer cantidad de grasa corporal y la distribución de esta. Podemos distinguir entre grasa subcutánea, la que se deposita recubriendo los músculos y la grasa visceral. La grasa acumulada en el tronco, la que rodea las vísceras, es la que se relaciona con mayor riesgo cardiovascular y/o metabólico.



El perímetro de cintura es una medida muy fácil de tomar y muy útil para determinar un exceso de grasa visceral. Se puede medir con una cinta métrica en la parte más estrecha del abdomen, que suele estar localizada debajo de la parrilla costal o 10ª costilla). Si esta no se puede visualizar bien, se localiza como el punto medio entre el borde costal lateral inferior (10ª costilla) y el borde superior de la cresta iliaca.



El exceso de grasa en esta zona corporal se relaciona con un aumento de Riesgo Cardiovascular y/o Metabólico (Ver tabla).

	Perímetro de cintura (cm)	
Riesgo cardiovascular y metabólico	Hombres	Mujeres
Normal	Inferior a 95	Inferior a 82
Elevado	Entre 95 y 101	Entre 82 y 87
Muy elevado	Superior o igual a 102	Superior a 88

Consejos para prevenir el sobrepeso y la obesidad

1. Priorizar el consumo de alimentos con una baja densidad energética: Frutas, verduras, hortalizas, legumbres.
2. Reducir el tamaño de las raciones. Reducir en $\frac{1}{4}$ las porciones o las cantidades que se consumen de manera habitual. En lugar de rellenar el plato entero, rellenarlo con $\frac{1}{4}$ parte menos.
3. Aumentar el consumo de fibra con más alimentos de origen vegetal y cereales completos: Avena, arroz integral, pan de centeno, acelgas, zanahorias, espinacas, judías verdes, calabaza, etc.
4. Limitar el consumo de comidas rápidas y alimentos procesados por su alto contenido en grasas saturadas y en azúcares simples: Pizzas, hamburguesas, patatas fritas, perritos calientes, buffet libre, helados, bollería industrial, etc.
5. Limitar el consumo de bebidas azucaradas: Refrescos, zumos de tetrabrik.
6. Aumentar la actividad física cotidiana: Caminar 5 km/día a paso ligero (diez mil pasos), utilizar el transporte público en lugar del coche particular. Realizar regularmente (3

días/semana) algún deporte o actividad que suponga gasto energético moderado (correr, montar en bicicleta, nadar, bailar, etc.)

Bibliografía

Consenso FESNAD-SEEDO. Recomendaciones nutricionales basadas en la evidencia para la prevención y el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adultos. Revista Española de Obesidad. 2011; 10(SUPPL.1):1–78. <https://www.seedo.es/images/site/documentacionConsenso/Documento-Consenso-FESNAD-SEEDO-Oct2011.pdf>

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/articulos_cientificos.htm#vigilancia

Montero, P., Morales, E. M., Carbajal, A. 2004. Valoración de la percepción de la imagen corporal mediante modelos anatómicos. *Antropo*, 8, 107-116. www.didac.ehu.es/antropo

DIETA INFLAMATORIA/ANTINFLAMATORIA

M^a del Pilar Montero López
Doctora en Biología

La relación entre inflamación y varias enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardiovasculares, los cánceres y la obesidad, ha sido demostrada.

Un estado crónico de inflamación de bajo grado tiene un papel clave en el desarrollo de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo II, la hipertensión, dislipidemias, resistencia a la insulina y aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.

El papel de la alimentación en la regulación de estas enfermedades es indiscutible. Una dieta proinflamatoria es aquella que aumenta los niveles de biomarcadores proinflamatorios, como la proteína C reactiva (PCR), las interleucinas 6 y 8 (IL-6, IL-8) o el factor de necrosis tumoral alfa (TNF- α). Este tipo de dieta se caracteriza por el consumo de alimentos ricos en ácidos grasos saturados y azúcares, como carnes y alimentos procesados. Una dieta antiinflamatoria, por su parte, se asocia a niveles elevados de marcadores antiinflamatorios, interleucina 10 y factor de necrosis tumoral beta (IL-10 y TNF- β) que se encuentran principalmente en verduras, frutas, legumbres y pescados. Estos alimentos contienen fibra, vitamina C calcio, fósforo o magnesio y ácidos grasos poliinsaturados.

Alimentos proinflamatorios	Carnes rojas y procesadas (hamburguesas, salchichas, etc.) alimentos procesados, materia grasa (margarina, grasas animales), pastelería y bollería industrial, refrescos.
Alimentos antiinflamatorios	Frutas en general, frutas rojas y bayas (cerezas, fresas, arándanos), verduras y hortalizas (brécol, espinacas, ajos, cebollas, tomates), frutos secos oleaginosos (nueces), pescado azul (sardina, boquerón, chicharro, salmón, atún), aceite de oliva.

Con respecto a la obesidad, en la actualidad se considera al tejido adiposo como un órgano endocrino capaz de liberar adipoquinas proinflamatorias. Dada su importante función endocrina, el tejido adiposo es un componente fundamental en el desarrollo del estado inflamatorio crónico.

Este entorno inflamatorio afecta a su vez a la integridad y funcionalidad de otros tejidos como el vascular y favorece el envejecimiento prematuro de los tejidos.

Por lo tanto, en el caso concreto del tratamiento, control y prevención de la obesidad es fundamental, no solo el control del balance energético (energía proporcionada por los alimentos-energía consumida en la actividad física cotidiana), sino también controlar el potencial efecto inflamatorio o antiinflamatorio de la alimentación.

Bibliografía

https://www.abc.es/salud/abci-dieta-contrainflamacion-cronica-201910060221_noticia.html

[Dieta: Esta es la mejor dieta antiinflamatoria que puedes seguir \(elconfidencial.com\)](#)

[Anti-inflammatory diet: Food list and tips \(medicalnewstoday.com\)](#)

[Foods that fight inflammation - Harvard Health](#)

RECOMENDACIONES PARA MUJERES EMBARAZADAS Y LACTANTES

Ariadna Witte

Estudiante 4º curso Grado Nutrición Humana y Dietética, UAM.

Durante el embarazo se ven aumentadas las necesidades en algunos nutrientes por lo que hay que prestar especial atención a un consumo adecuado y suficiente de los algunos alimentos.

Una alimentación saludable en embarazadas y lactantes no difiere mucho de una dieta variada y equilibrada que se seguiría en cualquier etapa vital, siempre atendiendo a estos nutrientes de especial interés por su función estructural (proteínas de alto valor biológico, Calcio) o como reguladores metabólicos (vitaminas y minerales).

No está recomendado el consumo de alcohol ni de tabaco en ningún momento del embarazo o durante la lactancia. Este consumo puede afectar negativamente al correcto desarrollo del feto o del recién nacido. Es importante además no exponer al humo del tabaco, ni a las madres, ni al feto, ni a los niños y a las niñas, como fumadores pasivos.

Durante el embarazo, es importante aumentar el consumo diario de todas las vitaminas y minerales, pero especialmente de:

Nutriente	Alimentos que lo contienen
Ácido fólico	Espinacas, acelgas, almendras, cacahuetes.
Vitamina D	Pescados azules/grasos (trucha, salmón, atún, caballa), aceites de hígado de pescado, setas.
Hierro	Yema de huevo, mejillones, lentejas, garbanzos, pistachos. Se recomienda comer las legumbres junto con cítricos.
Iodo	Mariscos, pescados, ajo, acelgas, judías verdes.
Calcio	Leche y productos lácteos, almendras y otros frutos secos, acelgas, garbanzos, habas.

En el periodo de lactancia es importante continuar con una dieta equilibrada y variada, sin tomar alcohol, drogas o cafeína que pasan al bebé a través de la leche, y para que la salud nutricional de la madre se mantenga en un estado óptimo.

Bibliografía

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/DNN_2015/Triptico_DNN_2015.pdf

ALIMENTACIÓN INFANTIL EN LA ETAPA ESCOLAR

Elena Jiménez
Dietista-Nutricionista

La alimentación en la edad infantil tiene como objetivos principales aportar los nutrientes necesarios para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados, prevenir enfermedades en la edad adulta que comienzan a desarrollarse desde la infancia (sobrepeso, obesidad, hipertensión, osteoporosis) e instaurar hábitos de alimentación correctos.

Las necesidades energéticas y nutricionales van a depender de la etapa de crecimiento y desarrollo en la que se encuentre el niño o la niña.

En este capítulo nos referiremos a la etapa escolar. La adquisición de hábitos saludables empieza desde los primeros años de vida, cuanto antes se incorporen estos hábitos, mayores serán los beneficios obtenidos. El apoyo de la familia es fundamental, la mejor forma de enseñar es con el ejemplo, una parte del proceso de aprendizaje del ser humano es por imitación y observación, especialmente en los niños de corta edad.

La alimentación saludable, variada y equilibrada junto con la práctica habitual de ejercicio físico son claves para poder alcanzar un estado de salud óptimo desde la infancia.

REALIZAR VARIAS COMIDAS AL DÍA: Distribuir los alimentos en cuatro o cinco ingestas diarias: desayuno (20% de la energía diaria), almuerzo de media mañana (10-15% de la energía diaria), comida (25-35% de la energía diaria), merienda (10-15% de la energía diaria), cena (25% de la energía diaria).

PROMOCIÓN DE UN BUEN DESAYUNO: El desayuno se considera una comida principal, rompe el ayuno de 10-12 horas. Dedicar al desayuno entre 15 a 20 minutos de tiempo, hacerlo sentado en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente tranquilo y relajado, sin televisión.

ALIMENTOS ACONSEJADOS EN EL DESAYUNO

Cereales, preferiblemente integrales: Pan, tortitas, gachas.

Leche y derivados: No se aconsejan los productos desnatados ni semidesnatados en menores de dos años. Según se vaya diversificando la dieta, disminuirá la cantidad de leche ingerida, aunque se recomienda mantener al menos dos raciones de lácteos diarios (aproximadamente 500 ml al día).

Frutas o zumo de fruta fresca. Preferiblemente fruta de temporada. Los zumos de frutas no ofrecen ningún beneficio nutricional respecto a la fruta entera.

Se desaconseja el consumo de bollería industrial, incluyendo las galletas no caseras.

No desayunar puede interferir en los procesos cognitivos y de aprendizaje.

CALIDAD DE LAS COMIDAS PRINCIPALES:

- **Mediodía.** Es la toma más importante del día. Debe estar compuesta por alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (arroz, pasta, pan de acompañamiento); verduras y hortalizas cocinadas o crudas (como guarnición o como primer plato); alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevo, legumbres) y como postre preferiblemente fruta o lácteos.
- **Cena.** Elegir los alimentos en función de los que se hayan tomado en el resto de las comidas a lo largo del día completando de esta manera una alimentación equilibrada y variada. Incluir alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y algún alimento proteico.

ALIMENTOS ACONSEJADOS EN LA COMIDA DE MEDIODÍA Y CENA

Arroz y pasta: Preferiblemente integrales, pueden alternarse diariamente.

Verduras y hortalizas: Más ricas en vitaminas cuanto más fuerte sea su color. Mejor consumir las de temporada. Se recomienda el consumo diario de 5 raciones de frutas y hortalizas frescas (5 en total). Consumir al menos una ración en crudo al día.

Legumbres: Promover su consumo.

Pescado: Priorizar su consumo al de carne.

Carnes: Limitar el consumo de carnes rojas. Preferibles las carnes con bajo contenido en grasa.

Huevo: Es el alimento que contiene las proteínas de mejor calidad. Garantizar su consumo 2 o 3 veces a la semana como mínimo.

CALIDAD DE LAS COMIDAS INTERMEDIAS (media mañana y merienda): Se debe promover el consumo de frutas, cereales (pan en bocadillo), lácteos, algunos alimentos proteicos (como el jamón o el queso) o frutos secos (crudos o tostados, no fritos ni salados), y restringir la ingesta de dulces, bollería industrial, pastelería, refrescos, caramelos, chocolates, postres comerciales, zumos industriales, que son productos con elevadas cantidades de grasa total y saturada, azúcar, colesterol, calorías y sal, y con ninguno o pocos micronutrientes.

OTRAS RECOMENDACIONES

GRASAS CULINARIAS: Para la preparación de las comidas utilizar preferentemente aceite de oliva virgen extra en crudo. Evitar los fritos y la reutilización de los aceites para freír. Evitar los aceites de coco y palma, presentes frecuentemente en productos de bollería, fritos y precocinados, restringir la mantequilla y margarina (ricas en ácidos grasos trans) y los quesos grasos.

CONSUMO DE AZÚCARES SIMPLES: Limitar el consumo de productos con elevado contenido en azúcares (bebidas azucaradas, zumos o batidos de frutas comerciales, bebidas o postres lácteos azucarados). En niños menores de 2 años evitar los azúcares añadidos y libres en la alimentación.

CONSUMO DE SAL: Limitar la ingesta de sal a menos de 5 g/día (2 g de sodio)

Bibliografía

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/recomendaciones_actividad_fisica.pdf

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS VEGANAS / VEGETARIANAS

Ariadna Witte

Estudiante 4º curso Grado Nutrición Humana y Dietética, UAM

Las personas que adoptan este tipo de alimentación pueden hacerlo por diferentes motivos, por cuestiones éticas relacionadas con el deterioro medioambiental, por compasión hacia los animales o con la intención de prevenir o mejorar el estado de salud asociado a diferentes enfermedades crónicas.

Las dietas vegetarianas bien planificadas, que contengan frutas, verduras, granos enteros, legumbres nueces y semillas, huevos, leche y derivados lácteos (ovolacto-vegetarianas), pueden proporcionar una nutrición adecuada. En aquellas que prescinden por completo de alimentos de origen animal (veganos), hay que prestar especial atención a algunos nutrientes que podrían ser deficitarios.

Para evitar estas deficiencias se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Para el aporte adecuado de proteínas:

- En las recetas con carne, sustituirla por una ración (1/4 de taza) de legumbres y cereales. Aunque las legumbres no contienen proteínas de alto valor biológico, si se mezclan con cereales se consiguen proteínas de alta calidad.
- En el caso de las personas ovolacto-vegetarianas se puede sustituir la carne por huevo.

2. Ácidos grasos:

- Aumentar el consumo de semillas (lino, calabaza) y frutos secos (nueces, almendras, avellanas, anacardos, pistachos) para asegurar el aporte de ácidos grasos esenciales.

3. Vitaminas y/o minerales:

- Introducir productos lácteos, preferentemente fortificados en vitamina D, calcio y vitamina B12.
- Después o simultáneamente a la ingesta de legumbres, consumir algún cítrico (naranja, kiwi, mandarinas o zumo natural de naranja), para aumentar la absorción de hierro.
- Para asegurar el aporte de zinc consumir alimentos como avellanas, almendras, diferentes quesos, avena.

4. Para dietas vegetarianas estrictas (veganos):

- Muy probablemente serán necesarios suplementos de vitamina B12, ya que la única fuente de esta vitamina es de origen animal, y no es suficiente con los alimentos

fortificados. Aun así, antes de tomar suplementos es necesario consultar con un profesional.

- Puede haber deficiencia de iodo. Se puede consumir sal iodada en pequeñas cantidades.

Alimentos recomendados por su contenido en nutrientes que pueden presentar carencias

Nutriente comprometido	Alimentos que lo contienen en altas cantidades
Proteínas de alto valor biológico	Legumbre + cereal (en la misma comida)
Ácidos grasos esenciales	Semillas y frutos secos
Vitamina D	Huevo (en caso de ovo – lacto vegetarianos). Alimentos fortificados/ enriquecidos.
Vitamina B12	Huevo (en caso de ovo – lacto vegetarianos). Alimentos fortificados/ enriquecidos.
Calcio	Productos lácteos (en caso de ovo – lacto vegetarianos). Frutos secos, garbanzos, perejil, verduras de hoja verde.
Hierro	Legumbres en la comida principal + cítrico de postre.
Zinc	Diferentes quesos. Avellanas, almendras, avena.
Iodo	Utilizar sal iodada con moderación.

Bibliografía

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets (2016). JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>

RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL DEL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Virginia Caballero
Dietista-Nutricionista

Se considera desperdicio alimentario la comida que se tira una vez ha pasado las fases de producción, transformación, envasado y transporte.

Según el Informe de Desperdicio de Alimentos 2021, de toda la comida disponible, casi mil millones de toneladas se desperdician al año en todo el mundo, más de la mitad (61%) en los hogares.

El desperdicio de alimentos contribuye al cambio climático, ya que toda esa cantidad de alimentos que no llegan a ser consumidos, generan gases de efecto invernadero, utilizan tierra, agua, energía y otros insumos, contribuyen a la contaminación de los suelos por el uso de pesticidas y a la pérdida de biodiversidad.

España ocupa la 13ª posición en el ranking de naciones que más comida desperdician en la UE. Tiramos casi 8 millones de toneladas de alimentos al año, aunque el confinamiento ha variado algo nuestros hábitos, según una encuesta de OCU.

¿Qué podemos hacer para evitar el desperdicio alimentario?

Algunos ejemplos:

- Planifica lo que vas a comer: haz un menú semanal y una lista de la compra. Antes de hacer la compra, revisa lo que tienes en casa para no adquirir alimentos que no necesites.
- Mantén ordenada tu nevera y tu despensa. Coloca cada cosa en su sitio y sigue la regla “lo primero que entra, debe ser lo primero que salga”.
- Prioriza alimentos de temporada, frescos y de producción local. Tienen más nutrientes y generan menos gases de efecto invernadero que los alimentos kilométricos y los ultraprocesados.
- Si puedes, compra a granel, para adquirir las cantidades que necesites. Si no, evita “packs ahorro”. Son una mala inversión si tenemos que tirar parte del alimento porque se estropea antes de que nos dé tiempo a comérselo.
- Métete en la cocina: [aquí](#) tienes ejemplos de cocina de aprovechamiento, y [aquí](#) también.
- Cuando salgas a comer fuera, pide las sobras para llevar. Cada vez es más común que los restaurantes ofrezcan este servicio.
- [Calcula cuánto derrochas](#), para empezar a ser consciente y poder realizar cambios en tu alimentación.

Bibliografía:

<https://www.unep.org/resources/report/unep-foof-wate-index-report-2021>

<https://www.climatica.lamarea.com/mil-millones-toneladas-comida-basura/>

<https://elpais.com/sociedad/pienso-luego-actuo/2021-04-04/al-rescate-de-ocho-millones-de-toneladas-de-comida.html>