

ACTIVIDAD HABILIDADES VIDA DIARIA

ELABORA TU MENÚ Y RECETA SALUDABLE

La alimentación saludable es aquella que aporta todos los alimentos necesarios para cubrir nuestras necesidades nutricionales. Además esta debe realizarse según la etapa de desarrollo en la que se encuentre la persona (por ejemplo, infancia, adolescencia, adultez o vejez) y su situación de salud.

Esta alimentación a su vez debe ser adaptada a las características personales y a los requerimientos nutricionales de cada persona, esta alimentación debe realizarse atendiendo a criterios como la edad, el peso, la actividad física que desarrolla o el estado de salud de la persona.

Además aunque seguir una buena nutrición es importante, es necesario seguir otras pautas fundamentales como es la realización de actividad física diaria durante al menos 30 minutos o evitar el consumo de tóxicos como tabaco o alcohol.

¿Qué características debe tener una alimentación saludable?

Una alimentación saludable tener seguir las siguientes características:

Completa: todo menú debe incluir alimentos de todos los grupos de alimentos (por ejemplo, hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua).

Equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos siguiendo una proporción entre sí. Los hidratos de carbono deben suponer entre un 55 y un 60% de las kcal consumido en el día, las grasas entre un 25 y un 30%, y las proteínas, entre un 12% y un 15%. Además es necesario beber de un litro y medio a dos litros de agua diarios.

Suficiente: La cantidad de alimentos ha de ser adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad. En caso de encontrarnos en fases de crecimiento debe ser acorde al desarrollo proporcional.

Adaptada: La alimentación debe adaptarse a la edad, el sexo, el peso y la actividad física que realiza la persona, así como al estado de salud de la misma.

Variada: Una buena alimentación debe contener alimentos de los distintos grupos (por ejemplo, frutas, verduras y hortalizas; cereales y legumbres; carnes, aves y pescados; lácteos, etc). Esto proporcionará los nutrientes necesarios para nuestro organismo mientras que seguimos una dieta más agradable.

¿Cómo elaborar mi menú semanal?

El primer paso para tener en cuenta en la elaboración de nuestro menú semanal debe ser la realización de una plantilla donde poder registrar las comidas a llevar a cabo. En esta deben aparecer los días de la semana en la parte superior (por ejemplo, lunes, martes, miércoles, etc) y las comidas en un lateral (por ejemplo, desayuno, almuerzo, cena, etc).

Este es un ejemplo de cuadrante:

.....  *Menú semanal* 



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

El primer cuadrante a completas será el de las comidas o almuerzo y las cenas ya que es el más variado.

Esta debe elaborarse siguiendo la pirámide nutricional. Esta pirámide nutricional indica la frecuencia de consumo que debe seguirse por grupo de alimentos.

Los alimentos que deben consumirse cada día son:

Hidratos de carbono (por ejemplo, pan, pasta, arroz, harinas, papas o legumbres): Estos deben ser consumido cada día. Además si es posible consumir la versión integral haremos una alimentación más sana e igual de rica que la opción no integeal.

Frutas: Las frutas deben ser consumidas entre 3 a 4 piezas diarias.

Verduras: 2 a 3 porciones diarias.

En un día deberíamos consumir entre 5 racionales al día de frutas y verduras, para garantizar este consumo lo más fácil es que siempre esté presente este grupo de alimento en la comida a realizar.

Lácteos: 2 a 3 veces al día. Los lácteos semidesnatados o bajos en grasos son lo preferibles en su consumo, salvo en el caso de los niños que deberían ser enteros para facilitar su desarrollo. Estos pueden ser consumidos de múltiples formas (por ejemplo, leche, yogur, queso, etc).

Carnes blancas (por ejemplo, pollo, pavo, etc), pescados, legumbres y frutos secos: 1 a 3 racionales diarias. Además el consumo de este debe ser variado (por ejemplo, un día pescado, otro carne, etc).

Aceite de oliva: Dos cucharas soperas al día. El consumo de este es aconsejable aunque con moderación.

Los que deben consumirse de forma ocasional son las carnes rojas o embutidos, los alimentos procesados (por ejemplo, bollería, chocolatinas, etc), las mantequillas o dulces.



Esta organización debe realizarse de forma coherente, haciendo que no coincida el mismo grupo de alimento en el mismo día (por ejemplo, carne para comer y cenar).

Además es importante valorar qué recetas podremos cocinar para cada grupo nutricional (por ejemplo, las legumbres pueden ser consumidas mediante potajes o cremas, las carne pueden ser consumidas a la plancha o mediante estofado, los pescados pueden ser consumidos a la plancha o al horno, las pastas y arroces mediante recetas tradicional y los huevos en ensaladas o tortillas).

Estas recetas pueden acompañarse mediante grupos de alimento que deben ser consumidos de forma frecuente (por ejemplo, ensaladas, verduras, tubérculos, etc). Además estos deben ser cocinados de la forma más saludable posible (por ejemplo, evitar fritos, salsas, etc). También es aconsejable acompañar nuestras comidas con algún postre que permita el consumo de fruta de forma diaria y lácteos de forma ocasional.

También es aconsejable probar a realizar recetas saludables que no conozcamos, esto nos permitirá innovar y desarrollar nuestra creatividad en la cocina mientras elaboramos menús para divertidos y entretenidos.

Por último, habrá que considerar la economía familiar y que cantidad de gastos podemos asumir en nuestra compra mensual o semanal, sin embargo es necesario recordar que comer barato no es incompatible con comer sano.

Una vez elaborados los almuerzos y cenas a llevar a cabo habrá que elaborar los desayunos y meriendas.

El desayuno es la comida más importante del día ya que nos permite recuperar la energía necesaria que necesitan nuestros músculos y cerebro para afrontar nuestro día a día. El desayuno debe aportar entre el 20 y el 25% de calorías al día. Además este debe ser equilibrado, incluyendo los nutrientes fundamentales para un óptimo rendimiento físico o intelectual.

Los cuatro grupos de alimentos que no pueden faltar en un buen desayuno son:

Pan o cereales, preferiblemente integrales. Estos son una excelente fuente de carbohidratos que aportan energía y proporcionan vitaminas y minerales. Además si son integrales proporcionan gran cantidad de fibra que favorece nuestro funcionamiento intestinal y favorece los niveles de colesterol en sangre.

Productos lácteos (por ejemplo, leche, yogur o queso). Estos aportan proteínas de muy buena calidad, calcio y vitaminas A, D y B12, esencial para los huesos y dientes.

Frutas. Estas proporcionan carbohidratos, agua, vitaminas y minerales. Además son una fuente importante de fibras.

Nueces, semillas y frutos secos. Estos son una fuente importante de Omega 3, proteínas y fibras que mejoran la digestión y dan saciedad ayudando a controlar el apetito.

Un desayuno completo, equilibrado y nutritivo permitirá generar saciedad hasta la próxima comida, suprimiendo nuestra necesidad de picar entre horas, lo que facilitará el control de nuestro peso y nos permitirá generar hábitos de vida más saludables.

Fuente:

<https://www.biencomer.com.mx/news/como-hacer-un-menu>

<http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

<https://tinacocina.com/como-organizar-menu-semanal/>

<https://alejandraderio.com/7-plantillas-para-planificar-menu-semanal/>

https://www.google.com/search?q=piramide+nutricional&rlz=1C1GCEA_enES833ES833&sxsrf=ALeKk00yjb6IR_5OqxFdSWT3gWHSc6Wxig:1587373757584&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjf9ciH1PboAhV4AWMBHVr_DclQ_AUoAXoECA8QAw&biw=592&bih=593

https://www.clarin.com/buena-vida/nutricion/cosas-deben-faltar-buen-desayuno_0_By6WfeFDmx.html

Actividad:

Una vez leído el contenido anterior clasifica los grupos de alimentos según su frecuencia de consumo indicada:

Hidratos de carbono (por ejemplo, pan, pasta, arroz, harinas, papas o legumbres):

Frutas:

Verduras:

Lácteos:

Carnes blancas o pescado:

Aceite de oliva:

Carnes rojas o embutidos:

Alimentos procesados:

Además te animamos a que elabores tu propio menú semanal y los puedas llevar a cabo.

Recuerda: **“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”**.