Anexo V

ESQUEMA GENERAL DE UN MENÚ SALUDABLE

Desayuno:

- Café con leche desnatada o infusión.
- ½ tostada de pan integral con pechuga de pavo, jamón cocido, jamón serrano (sin tocino), queso fresco o aceite y tomate.

Media mañana:

- Una pieza de fruta y 2 tortitas de maíz, o una pieza de fruta y 20 gramos de frutos secos, o una pieza de fruta y ½ sándwich de pechuga de pavo, o una barrita de cereales.

Almuerzo:

- 1º Plato: Ensalada variada o plato de verduras.
- 2º Plato:
  - 2 días a la semana legumbres (garbanzos, lentejas, chicharos, guisantes, habas o soja), cocinadas con verduras y especias, sin ingredientes grasos (chorizo, morcilla, tocino...).
  - 1 día a la semana pasta (con salsa de tomate, con verduras, con gambas, con almejas o cualquier otra salsa no grasa).
  - 1 día a la semana arroz (con carne magra, con pescado, con marisco o simplemente con verduras).
  - 1 día a la semana un guiso de patatas (con carne magra o con pescado).
  - 1 día a la semana carne como plato principal (pollo, pavo, lomo o solomillo de cerdo o ternera), acompañada por verduras, arroz blanco o patatas asadas.
  - 1 día a la semana pescado como plato principal (pescados azules; salmón, caballa, atún, sardina o bonito. Pescados semigrasos; trucha, lubina, dorada, pez espada, boquerón o salmonete) acompañado por verduras, arroz blanco o patatas asadas).
- Postre: Una pieza de fruta o un yogur desnatado.

Merienda:

- Un café con leche desnatada o infusión y 4 galletas maría o 2 galletas integrales, o un yogur y una pieza de fruta, o una fruta y ½ sándwich, o un café y ½ tostada.

Cena:

- 1º Plato: Ensalada variada o plato de verduras.
- 2º Plato:
  - 2 días a la semana huevo (en tortilla, cocido, a la plancha o en revuelto).
  - 2 días a la semana pescado (pescados blancos; bacalao, lenguado, acedias, merluza, pescada, rape, rodaballo o gallo).
  - 1 día a la semana carne (pollo, pavo, lomo de cerdo, ternera, jamón cocido o pechuga de pavo).
- Postre: Una pieza de fruta o un yogur desnatado.

Los 2 días a la semana restantes tomaremos exclusivamente como cena una pieza de fruta, cereales integrales (30g) y yogur desnatado.

RESUMEN

ALMUERZO

Ensalada variada o Plato de verduras	+	2 días legumbres 1 día pasta 1 día arroz 1 día guiso de patatas 1 día carne como plato principal 1 día pescado como plato principal

CENA

Ensalada variada o Plato de verduras	+	2 días pescado 2 días huevo 1 día carne
Las dos cenas restantes fruta, cereales y yogur desnatado		

ASPECTOS CULINARIOS

- Técnicas aconsejadas: al vapor, hervido, escalfado, horno, papillote, plancha, brasa, rehogados con cantidad mínima de aceite.
- Técnicas desaconsejadas; fritos, rebozados, empanados, estofados y guisos grasos.
- Utilizar preferiblemente aceite de oliva virgen, **no más de 4 cucharadas al día**.

DISTRIBUCCIÓN DE LA DIETA:

- Planificar el menú semanal, con las comidas principales (almuerzos y cenas). De este modo evitaremos improvisar las comidas, lo cual favorece el consumo de alimentos no aconsejados.
- Mantener un horario regular de comidas, para que nuestro cuerpo se acostumbre a comer a determinadas horas. Así evitaremos el hambre a deshora y el picotear entre las horas de las comidas.
- Realizar 5 comidas al día para disminuir la sensación de estómago vacío y la ansiedad antes de las principales comidas.