



## GUÍA FÁCIL

Te ayudamos a equilibrar tus menús semanalmente para que aprendas a comer bien en un solo vistazo. Usando esta guía, puedes decidir qué recetas prefieres para cada comida.

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SÁBADO   | DOMINGO  |
|--|---|---|---|--|--|--|
| <b>DESAYUNO</b> 1 Lácteo + 1 Fruta + 1 Ración de cereales (pan o cereales, preferiblemente integrales)                               |   |   |   |  |  |  |
| <b>1/2 MAÑANA</b> 1 Lácteo y fruta ó 1 Bocado pequeño  |   |   |   |  |  |  |
| <b>COMIDA</b>  |   |   |   |  |  |  |
| Pasta con verdura<br><br>(Hidratos / Vitaminas)     | Legumbres Verdura<br><br>(Proteínas / Vitaminas)   | Ensalada de pasta<br><br>(Vitaminas / Hidratos)    | Arroz con pescado y verdura (paella)<br><br>(Hidratos / Proteínas / Vitaminas) | Pasta con verdura<br><br>(Hidratos / Vitaminas)           | Ensalada vegetal<br><br>(Vitaminas)               | Arroz con verdura<br><br>(Hidratos / Vitaminas) |
| Carne blanca<br><br>(Proteínas)                     | (Proteínas / Vitaminas)   | Pescado azul<br><br>(Proteínas)                    | (Hidratos / Proteínas / Vitaminas)  | Carne blanca<br><br>(Proteínas)                           | Legumbres<br><br>(Proteínas)                      | Carne roja<br><br>(Proteínas)                   |
| Fruta  | Yogur natural + Naranja o kiwi  | Fruta   | Fruta   | Fruta  | Naranja o kiwi   | Fruta o Dulce*   |
| <b>MERIENDA</b> 1 Lácteo y fruta ó 1 Bocado pequeño  |   |   |   |  |  |  |
| <b>CENA</b>  |   |   |   |  |  |  |
| Ensalada<br><br>(Vitaminas)                       | Verduras con arroz<br><br>(Vitaminas / Hidratos) | Verdura con patata<br><br>(Vitaminas / Hidratos) | Sopa de fideos<br><br>(Hidratos)   | Puré de verduras y patata<br><br>(Vitaminas / Hidratos) | Ensalada de pasta<br><br>(Vitaminas / Hidratos) | Ensalada vegetal<br><br>(Vitaminas)           |
| Tortilla de patatas<br><br>(Proteínas / Hidratos) | Pescado blanco<br><br>(Proteínas)                | Carne blanca<br><br>(Proteínas)                  | Tortilla de verduras<br><br>(Proteínas / Vitaminas)                          | Pescado blanco<br><br>(Proteínas)                       | Pescado azul<br><br>(Proteínas)                 | Pescado blanco<br><br>(Proteínas)             |
| Yogur natural  | Yogur natural   | Yogur natural   | Yogur natural   | Fruta  | Fruta  | Yogur natural  |

Para seguir una alimentación saludable y equilibrada debes de comer de todo en la cantidad y frecuencia adecuada, ya que cada grupo de alimentos aportan nutrientes diferentes con propiedades nutricionales distintas.

\* Los dulces son de consumo ocasional  
Acompaña tus comidas y cenas con pan (preferiblemente integral).



Verdura, fruta y hortalizas



Carne, pescado, huevo y legumbres



Pasta, patata y arroz

### Ejemplos de tipo de proteína animal

Carne blanca: Pollo / Pavo / Conejo  
 Carne roja: Ternera / Buey / Cordero / Cerdo  
 Pescado Azul: Atún / Sardina / Boquerón / Jurel / Salmón  
 Pescado Blanco: Merluza / Pescadilla / Rape / Lenguado / Bacalao



## CÓMO SERVIR UN PLATO SIGUIENDO LA RACIÓN POR EDAD

A la hora de servir el plato ten en cuenta que la cantidad de comida varía según la edad. Para que tengas una idea orientativa, estas son las medidas recomendadas:

### Para una receta "Salada"

Cantidad para  
UN ADULTO



Llenar el plato  
por completo

Cantidad para  
NIÑOS 3 a 8 AÑOS



Llenar el plato  
hasta un poco más  
de la mitad

Cantidad para  
NIÑOS 9 a 12 AÑOS



Llenar el plato  
sin llegar  
a completarlo

Cantidad para  
ADOLESCENTES



Llenar el plato  
por completo  
y un poco más

### Batidos, helados y postres

Haz porciones adecuadas para los niños.  
Un postre para niños de 3 a 8 años debe ser la mitad de la de un adulto.

Cantidad para  
NIÑOS de 3 a 8 AÑOS



Mitad de la porción  
indicada en la receta

## Aportes nutricionales de los diferentes grupos de alimentos

### VITAMINAS

#### Verdura, fruta y hortalizas

Aportan muy poca energía pero proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra, nutrientes indispensables para mantener la salud y regular las funciones del organismo.

### PROTEÍNAS

#### Carne, pescado, huevo y legumbres

Proporcionan las proteínas necesarias para construir y reparar las células del cuerpo, favoreciendo el crecimiento correcto de los huesos y músculos

### HIDRATOS

#### Pasta, patata, arroz

Aportan hidratos de carbono complejos que proporcionan energía saludable al organismo, y por tanto, deben estar presentes en todas las comidas principales. Elegir preferiblemente los integrales que además aportan fibra y algunas vitaminas y minerales.