



# Cómo elaborar un menú semanal equilibrado

*Consejos y primeros pasos para  
adentrarte en la vida saludable*

**Áurea**  
*estética avanzada*

 **clínica  
VIRGEN DEL CARMEN**  
salud y belleza

# CÓMO ELABORAR UN MENÚ SALUDABLE Y EQUILIBRADO

*la base, recetas, consejos, planificación...*



En Clínica Virgen del Carmen, lo principal son nuestros clientes, y su buen estado de salud es primordial.

Una de las bases de la salud es una alimentación adecuada y de calidad, por lo que te animamos a mantener unos hábitos saludables. Esto contribuye a una mayor calidad de vida, bienestar y cuidado de nuestro cuerpo y mente.

En este E-book encontrarás la manera de elaborar un menú saludable para toda la familia. Conocerás la base de una alimentación equilibrada y cómo aplicarla a tu día a día, con recetas sencilla y sabrosas, porque

*COMER BIEN, NO ES ABURRIDO!*

EN ESTE E-BOOK

---

**LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**

---

**CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS**

---

**RECETAS E IDEAS DE SNACKS SALUDABLES**

---

**MENÚ SEMANAL**

---

**Áurea**  
estética avanzada

clínica  
**VIRGEN DEL CARMEN**  
salud y belleza

# La base de una alimentación equilibrada



Los NUTRIENTES son las sustancias que nos alimentan y nutren. Permiten que nuestro organismo realice todas las funciones necesarias para vivir.

Se dividen en

MACRONUTRIENTES Y  
MICRONUTRIENTES.

Los MACRONUTRIENTES a grandes rasgos, son la parte gruesa de nuestra alimentación.

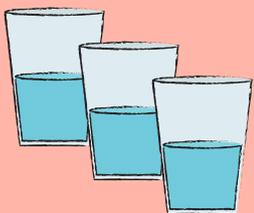
**Proteínas** : responsables principalmente de formar, regenerar y mantener los tejidos ( músculos, piel, uñas, tendones...)

**Hidratos de carbono**: Son nuestra "gasolina", nos aportan la energía necesaria.

**Grasas**: Tienen una función energética y reguladora entre otras cosas de la temperatura corporal. Es vehículo de las vitaminas liposolubles A, D, E y K



Los **MICRONUTRIENTES** son las  
VITAMINAS Y MINERALES



*No te olvides del agua!! es fundamental para nuestro día a día*

# Cómo distribuir los alimentos

## Grupos de alimentos

### 1 **verduras y hortalizas** I m p r e s c i n d i b l e s



Si las cocinas demasiado puede disminuir su contenido en vitaminas

→ Consúmelas a diario en tus comidas

### 2 **frutas**

Lo ideal es comer como mínimo 2-3 raciones al día. Tómate la pieza entera, no en zumo, para conservar la fibra.



### 3 **cereales, derivados y patata**

Fuente de fibra y vitamina B.

Intenta que la mayoría de cereales que consumas sea en su forma integral. Inclúyelos a diario en tu dieta.

### 4 **legumbres**

Ricas en proteínas vegetales, fibra, hierro y folatos. Trata de consumir de 2 a 4 raciones a la semana



## 5 lácteos



Leche, yogures, kefir, quesos frescos, y curados, mantequilla, postres a base de leche...

Podemos tomar entre 2-4 raciones al día. Consumiendo de forma moderada los quesos sobre todo los semicurados y curados, ya que tienen alto contenido en grasa saturada y colesterol.

## 6 pescados y mariscos

→ 3- 4 raciones por semana.



**Azul:** Salmón, boquerón, atún, anchoa, bonito, salmonete, caballa...

**Blancos:** Bacalao, merluza, pescadilla, lenguado, lubina, dorada...

**Marisco:** calamar, sepia, pulpo, langostinos, langosta, mejillones...

***Fuente de proteínas, vitamina D  
y omega 3***

✓ ***consumir al menos 1 ración a  
la semana de pescado azul***

## 7 carnes

### Ricas en proteínas de calidad y en vitamina B12

CONSUMO: 3- 4 veces por semana  
carne roja: limitar su consumo a 1-2 veces

## 8 Huevos

Existe la creencia que afirma que no debemos comer más de 3 huevos semanales, pero no es más que un mito. Lo cierto es que podemos consumir huevo todos los días sin preocuparnos por nuestra salud o nuestros niveles de colesterol. Los huevos nos aportan Vitamina D y B12.



## 9 Grasas y aceites

Diferenciamos los lípidos según su origen. Los insaturados son las grasas vegetales y las grasas saturadas son las que provienen de los animales



Debemos elegir siempre aceites de calidad. El **AOVE** (aceite de oliva virgen extra) es sin duda el mejor, además es cardiosaludable

# Menú semanal

A continuación detallamos un menú semanal general, apto para toda la familia.

Este menú semanal es a modo orientativo con ideas de desayunos, comidas y cenas.

Recomendamos acompañar las comidas con una ensalada variada para asegurarnos las raciones de verduras necesarias y completar las tomas con una pieza de fruta como postre.

Las formas de cocción recomendadas son en el horno, plancha, vapor, cocción lenta.. evitando las frituras.

## Ideas de snacks para tomar entre horas

Yogur con frutas y nueces  
Pan integral con queso fresco  
Hummus con zanahoria  
Tomates cherri con queso tipo burgos  
Café con leche y fresas  
Porridge de avena  
Macedonia de frutas  
Tortitas de arroz con aguacate

# MENÚ SEMANAL

|     | DESAYUNO                            | COMIDA   | CENA  |
|-----|-------------------------------------|--|---|
| LUN | bol de yogur con frutas y avena     | - Garbanzos salteados con verduras al curry                                    | - Revuelto de espárragos y champiñones<br>- Ensalada de aguacate, tomate y maíz |
| MAR | Tostadas con queso fresco           | - Judías verdes salteadas con jamón serrano<br>- Hamburguesa de pollo          | - Sopa minestrone   |
| MIÉ | Porridge de avena con miel y canela | - Salmón al horno con verduras y patata  | - Lomo de cerdo<br>- Ensalada variada con quinoa                                |
| JUE | Tostadas con huevo revuelto         | - Pavo troceado con salsa de tomate y verduritas<br>- Patata al horno          | - Hamburguesa de lentejas y zanahoria<br>- Cebolla a la plancha                 |
| VIE | Bizcocho de yogur                   | - Lasaña de berenjena<br>- Guisantes con queso feta                            | - Pescadilla<br>- Escalivada  |
| SÁB | Fruta variada y yogur con chía      | - Arroz integral con salmón ahumado, calabacín y pasas<br>- Huevo a la plancha | - Fajitas de pollo con pimiento verde, rojo y cebolla<br>- Ensalada variada     |
| DOM | Tortitas de avena con plátano       | - Alubias a la marinera  | - Tortilla francesa con atún<br>- Ensalada de brotes con queso fresco           |

# recetas



# Lasaña de berenjena

## RECETA



- 1.- Hacer un sofrito con carne picada de pollo, tomate y verduras al gusto.
- 2.- Cortar una berenjena a láminas
- 3.- Cocinar la berenjena 10 minutos en el microondas con una tapadera apta.
- 4.- En un recipiente apto para horno, montar capas alternas de berenjena y de sofrito.
- 5.- Añadir queso rallado por encima y gratinar en el horno.

# Alubias a la marinera

lacocinadevirginia.com

**ingredientes para 4 pers.**

Echa las alubias en remojo 12 horas antes. Una vez tenemos las alubias hidratadas ponemos en una olla honda un litro de agua con las alubias dentro y llevaremos a ebullición. Cuando comiencen a hervir asustaremos a las alubias con agua fría para evitar que suelten la piel o se abran durante su cocción. Haremos esto dos veces.

Espuma el caldo y añade el tomate, el pimiento roto con las manos, la media cebolla, el diente de ajo, la hoja de laurel y los granos de pimienta. Sala, cierra la olla rápida y cocina por espacio de 25 minutos. Si tenéis una olla a presión, entonces 45 minutos y si lo hacéis en una olla de toda la vida, pues las dos horitas no habrá quién se las quite, si queremos que estén tiernas.

Mientras las judías están haciendo chup-chup en la olla, pon el cazón y el rape cortados a tacos en una sartén, con cinco cucharadas de aceite de oliva virgen extra a fuego fuerte. Dóralos un minuto por cada lado.

Aparta el pescado y en ese mismo aceite más tres cucharadas más, asa los langostinos brevemente, no deben quedar secos.

Aparta los langostinos junto con el pescado y echa el líquido que nos ha quedado en la sartén junto con dos cabezas de los langostinos en el vaso de la batidora. En una sartén u olla pequeña hierva las almejas en medio vaso de agua. Incorpora esa agua de la cocción al vaso de la batidora, tritura todo y reserva lo triturado.

Una vez estén cocidas las alubias saca las verduras de la olla y tritúralas (el tomate sin la piel). Incorpora el triturado a la olla y el triturado de las cabezas de los langostinos, este último colado con un colador.

Lleva a ebullición de nuevo el guiso e hierva unos 10 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando. El tiempo es orientativo ya que a unas personas les gusta más caldoso y a otras más espeso. Por último incorpora el pescado, con los langostinos pelados y las almejas, apaga el fuego y sirve.

250 gr. de cazón.

300 grs. de almeja gallega.

250 gr. de rape.

8 langostinos.

400 gr. de alubias blancas.

10 granos de pimienta negra.

1 hoja de laurel.

1 diente de ajo.

1 pimiento verde.

1 tomate mediano. media cebolla.

150 gr. de puerro.

Aceite de oliva virgen extra. Sal.



# Hamburguesas de lentejas y zanahoria

## Ingredientes

1 bote de 1/2 kilo de lentejas cocidas  
3 cebollas tiernas medianas  
4 zanahorias grandes  
Salsa de soja  
Pan rallado  
Aceite de oliva y sal



\*pinterest

## Preparación

Cortar la cebolla y las zanahorias en juliana y freír con un poquito de sal.

Cuando les quede poco rociar con un poco de salsa de soja para que estén más sabrosas. Apartar.

Lavar las lentejas cocidas y escurrir.

Triturar las lentejas (yo lo hago con la mano bien limpia, porque de este modo quedan compactas pero no desechas).

Mezclar todo junto con un puñado grande de pan rallado.

Ir cogiendo, amasando y dando forma a las hamburguesas. Freír con poquito aceite o llevar a horno (podemos guardar sin freír las que no vayamos a consumir en ese momento en la nevera, tapándolas).

# Garbanzos con verduras

## ingredientes

(Para 2 personas).

200 gr. de garbanzos cocidos.

2 dientes de ajo.

1/2 cebolla

1/2 pimiento rojo.

1/2 pimiento verde.

1/2 calabacín.

1 zanahoria.

1 limón.

1/2 cucharadita de pimienta negra molida.

1/2 cucharadita de cominos molidos.

1/2 cucharadita de canela molida.

1/2 cucharadita de cúrcuma.

1 ramillete de perejil fresco picado.

Aceite de oliva.sal.



Pelamos los dientes de ajo y la cebolla y lo picamos todo muy fino. Lavamos las mitades de los pimientos rojo y verde y los cortamos en dados. Lavamos el medio calabacín y quitamos la primera piel de la zanahoria, para luego cortarlos en medias rodajas delgadas. Calentamos unas cucharadas de aceite en una sartén a fuego lento. Añadimos las verduras que habíamos cortado previamente, removemos y cocinamos con tapadera hasta que estén blandas. Exprimimos el zumo de limón en un vaso y lo reservamos. Agregamos todas las especias a la sartén, excepto el perejil y la sal.

Damos unas vueltas e incorporamos también los garbanzos junto al zumo de limón. Mientras el zumo se reduce, picamos el ramillete de perejil y lo añadimos a la sartén. Salamos a nuestro gusto y cuando se haya reducido el caldo, ya estarán listos para consumir.

# Sopa minestrone

crujienteyaldente.com

## Ingredientes:

1 L caldo de carne y verduras  
(preferiblemente casero)  
2 Pimientos verdes italianos  
300 g de champiñones  
1 Puerro  
1/2 Calabacín  
1 Tomate  
1 Rama de apio  
1 Zanahoria  
400 g pasta tripolini o tortellini mini  
100 g de queso parmesano  
2 Dientes de Ajo  
8 Hojas de Albahaca  
Sal  
1 Cucharada sopera de aceite de  
oliva



## Elaboración

Comenzamos cortando en pequeños dados el puerro, apio, pimientos verdes, zanahoria y tomate. Preparamos también los champiñones, previamente lavados en seco, y cortamos en finas rodajas.

Calentamos en una cazuela mediana el aceite de oliva a fuego medio y rehogamos las verduras cortadas. Reservamos el tomate para más adelante. Cuando estén casi doradas, agregamos los champiñones y los dejamos reducir.

Posteriormente agregamos el tomate y sazonamos.

Dejamos rehogar el sofrito. A continuación, añadimos agua y nuestro caldo de carne casero a partes iguales, duplicando la altura de los ingredientes de la cazuela. Cuando esté a punto de hervir, agregamos la pasta y cocemos según el consejo del fabricante. La pasta que se utiliza para esta receta es pequeña.

# Consejos para empezar una alimentación saludable

- Realizar 5 comidas al día, lo que nos ayudará a no llegar con mucha hambre a la siguiente comida y evitar comida rápida o ultraprocesados. Un almuerzo o merienda sana puede ser por ejemplo tortitas de arroz o maíz con pechuga de pavo, una pieza de fruta y un puñado de frutos secos, un yogur...

- Lee las etiquetas de los alimentos fijándote sobretodo en la lista de ingredientes para evitar los que contengan aceites refinados, cantidad excesiva de azúcar, aditivos...
- Cocinar los alimentos al vapor, plancha o al horno, evitando los fritos.
- El pan, pasta y cereales, mejor en su forma integral, poco a poco ves incorporando a tu alimentación productos integrales.
- Reducir el consumo de sal, se puede sustituir por especias que le den sabor a los alimentos.
- Reducir la ingesta de azúcar y alimentos muy procesados ya que tienen cantidades elevadas de sal y azúcares.
- Beber 1.5-2 litros de agua al día. En las comidas lo mejor es beber agua.
- Evitar las bebidas azucaradas y zumos. Mejor cómete la fruta entera.
- Consumir alimentos que aporten fibra. Mucha fruta y verdura.
- Controlar las raciones.
- Controlar la cantidad de aceite que añadimos a los alimentos. El aceite de oliva es muy beneficioso, pero es una grasa por lo que tiene muchas calorías

- Planifícate. La organización es muy importante para llevar una alimentación saludable

Hazte una lista de la compra de lo que vas a necesitar y déjate la comida preparada para evitar llegar con hambre y sin tiempo o con pereza de ponerte a cocinar.

- Mantente activo. En la medida de tus posibilidades haz ejercicio. Te sentirás mejor y te ayudará a conseguir tu objetivo.

- Mantén una actitud positiva. Dale tiempo a tu cuerpo para que se adapte al cambio y no te costará nada llevar unos hábitos saludables.



"Haz de tu alimentación tu mejor  
medicina"

- Hipocrates -

Áurea  
*estética avanzada*

CLÍNICA  
VIRGEN DEL CARMEN  
s a l u d y b e l l e z a

C/ Blasco Ibañez, 25

Crevillente - Alicante



966 680 825



clínica virgen del carmen



@aurea\_esteticaybienestar



615 376 645

[www.clinicavirgendelcarmen.es](http://www.clinicavirgendelcarmen.es)