

Ten en cuenta:

- ▶ Beber **agua en todas las comidas**: consumir agua del grifo, siempre que se pueda, es la mejor opción.
- ▶ **Pan**: 1 ración de pan **integral** en cada comida principal. Los días que se coma legumbre, pasta o arroz no es necesario comer pan.
- ▶ **Carnes**:
 - Carne blanca: pollo, conejo y pavo.
 - Carne roja: ternera, cerdo, cordero, buey, potro, carne de caza; antes de cocinarlas es importante eliminar la grasa visible.
- ▶ **Lácteos**: consumir diariamente 2-3 raciones; leche, yogur natural, queso fresco. Evitar los productos lácteos con azúcares añadidos y con alto contenido en sal.
- ▶ **Huevos**: **consumir entre 3- 5 a la semana**. Cocinarlos bien, evitar comerlos crudos o pasados por agua.
- ▶ **Frutas**: consumir **diariamente** 3-4 piezas enteras o 3-4 raciones según la fruta (120-200 gramos), de proximidad.
- ▶ **Verduras** (2-3 raciones al día) de temporada y locales. Una de ellas sin cocinar (en ensalada); el resto cocidas, hervidas o al vapor.
- ▶ **Pescados**:
 - Blancos; son más fáciles de digerir: abadejo, bacaladilla, gallo, merluza, bacalao, besugo, cabracho, congrio, dorada, lenguado, lubina, mero, rape, raya, rodaballo.
 - Azules; son cardiosaludables por su alto contenido en ácido omega 3: anchoa, bonito, chicharro, palometa, salmón, sardina, salmonete, trucha, verdel.
- ▶ **Marisco**: evitar el consumo de las cabezas de gambas, langostinos, cigalas... por la presencia de cadmio.
- ▶ **Frutos secos**: consumir 3-7 raciones por semana (1 ración: 20-30 g sin cáscara); crudos (mejor opción). Ni fritos ni salados ni azucarados.
- ▶ Cocinar y aliñar con **aceite de oliva**, y si se puede, aceite de oliva virgen extra.
- ▶ **Sal**: poca, preferiblemente yodada.

Menú Mensual

Comidas sanas y sostenibles



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

PROMOVIENDO LA SALUD



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

Planificación de menú de comida sano y sostenible para personas adultas sanas

La mejor bebida para acompañar a las comidas es el agua



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Legumbre con verduras	Verdura	Legumbre con verduras	Verdura	Ensalada de legumbres	Verdura	Legumbre con Verduras y Arroz integral
	Pescado azul Ensalada	Carne blanca Ensalada	Ensalada	Pescado blanco Ensalada	Carne roja	Pescado azul Ensalada	Ensalada
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
SEMANA 2	Verdura de temporada	Crema de legumbre con verduras	Verdura de temporada	Legumbre con verduras y arroz integral	Verdura de temporada	Legumbre con verduras	Paella
	Carne blanca Ensalada	Pescado azul Ensalada	Pescado blanco Ensalada	Ensalada	Carne blanca Ensalada	Pescado azul Ensalada	Ensalada
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
SEMANA 3	Legumbre con verduras	Verdura de temporada	Legumbre con verduras	Verdura de temporada	Ensalada de legumbres	Verdura de temporada	Legumbre con Verduras Arroz integral
	Pescado azul Ensalada	Carne blanca Ensalada	Ensalada	Pescado blanco	Carne roja	Pescado azul Ensalada	Ensalada
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
SEMANA 4	Verdura	Legumbre con Verduras y Arroz integral	Verdura de temporada	Legumbre con verduras	Verdura de temporada	Pasta integral a la boloñesa (verduras, tomate, carne blanca picada)	Ensalada de legumbre
	Carne blanca Ensalada	Ensalada	Pescado azul Ensalada	Carne blanca Ensalada	Pescado blanco Ensalada	Ensalada	Pescado azul
	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca



Come y cocina variado y sano: a la plancha, hervido, asado, salteado, evita las frituras y los rebozados.



Junto con una alimentación equilibrada es muy importante realizar, al menos, 60 minutos de actividad física todos los días: caminar, subir escaleras, bicicleta, natación, yoga, pilates...