

elevamo



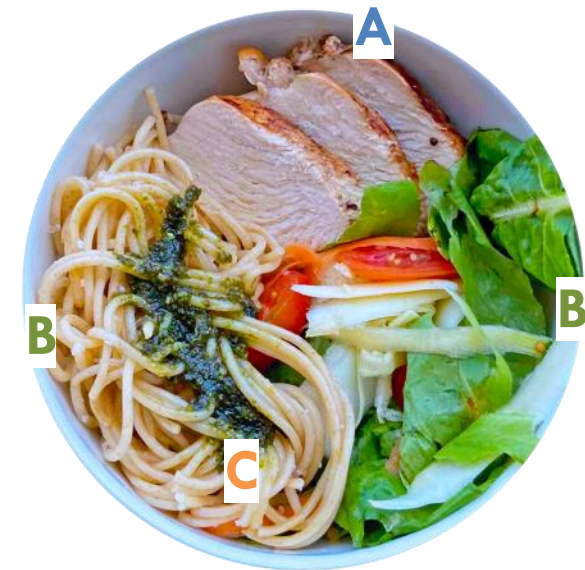
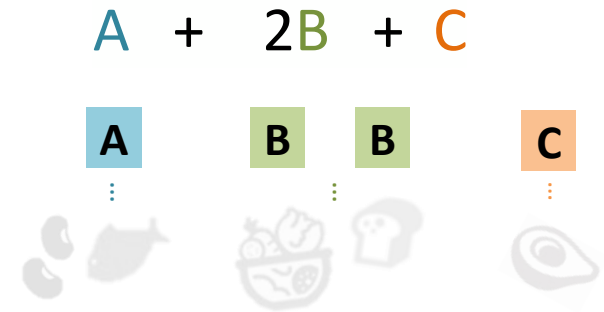
Guía para crear menús
fáciles & balanceados

E.N.D. Diana De la Ossa G.



Quiero aprender a armar un menú balanceado, ¿por dónde empiezo?

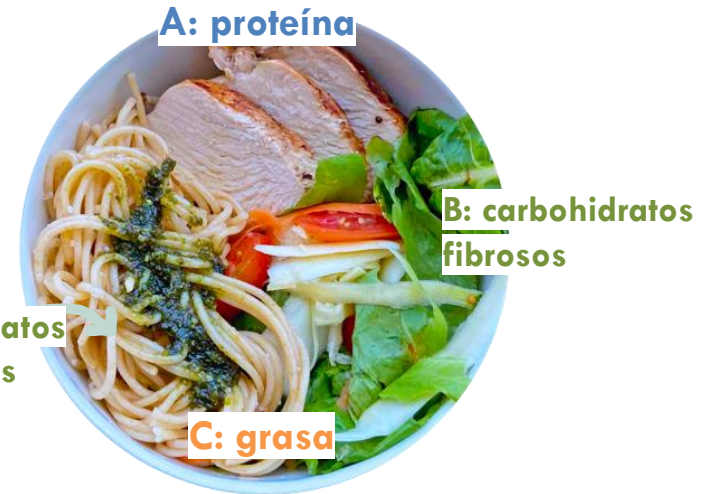
1. **Conoce el método A + 2B + C** como distribución del plato con el objetivo de variar y combinar los alimentos para recibir suficientes nutrientes y prolongar la saciedad >>
2. Un consejo antes de empezar a profundizar en el método, es que escribas en una hoja cuál es un típico menú de desayuno, almuerzo y cena para ti. Ahora puedes revisar cómo puedes **optimizarlo para que sea mas nutritivo**, por ejemplo al típico sándwich de jamón y queso, le puedes cambiar la proteína por pollo desmenuzado y agregar espinaca o cambiando las papas fritas por horneadas. **Al principio el objetivo será comer de manera más NUTRITIVA**, luego aprenderemos a armar nuevas combinaciones, ¡vamos a ello!
3. **Incorpora en tu menú, la letra A que son los alimentos ricos en PROTEÍNA de buena calidad: legumbres o granos, tofu, pollo, huevos, pescado, res, camarones, mariscos, cerdo, etc.** Recuerda que es importante la variedad para ir alternando las diferentes fuentes proteicas
4. **Agrega las 2B que conforman los CARBOHIDRATOS**; primero la fuente de fibra y antioxidantes como los vegetales que conformen el **50% del plato** y luego una fuente almidonada como quinoa, pasta, arroz, papa, etc., que conforme el otro 25%
5. Por último, agrega la **C** que es la fuente de **GRASA**, sugiero que esta sea insaturada como aguacate, nueces, semillas o 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen o de aguacate para tu aliño. También puedes añadir alguna fuente de grasa saturada como 1 cucharada de queso parmesano, pero recuerda hacerlo en menor proporción



A = Lonjas de pechuga de pollo
 2B = ensalada mixta + pasta integral
 C = Pesto de almendras

Pasos para armar un menú balanceado

Esta matriz te permitirá crear tus propios menús y disfrutar de una nutrición flexible utilizando los alimentos que tengas a la mano, para ello utilizaremos el **Método A + 2B + C** >>



PASO 1. Selecciona una fuente **proteína** en tu comida principal. Ej. almuerzo

A: Proteína

- Tomar 1-2 palmas de proteína o 1-1.5 tazas de lentejas o frijoles

Ejemplo: medallones de pollo

PASO 2. Selecciona los **2 carbohidratos**

Primera B: carbohidratos - fibrosos – tomar los vegetales que desees

Ejemplo: Ensalada de lechuga romana, pepino, tomate Cherry y zanahoria

Segunda B: carbohidratos - almidones – tomar 1 ración de almidón que conforme el 25% de tu plato, acompañar con vegetales

Ejemplo: pasta integral

PASO 3. Selecciona una ración de **grasa insaturada:**

C: Grasas

Tomar 1 ración pequeña de grasa adicional, como por ej.. una rebanada delgada de aguacate o 1-2 cucharadas de semillas

Ejemplo: pesto de almendras

En la próxima diapositiva encontrarás un ejemplo de una semana con menús



GUÍA PARA ARMAR UN MENÚ SALUDABLE

$$\vdots$$

$$A + 2B + C$$

A



Vamos a utilizar una plantilla para que puedas ver un ejemplo de cómo puedes armar una semana de menús balanceados

PASO 1. Comenzamos escribiendo **las proteínas (A):**

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

Almuerzo/
Cena

Hummus o puré de garbanzos (puedes combinar con trocitos de pollo o res)



Huevos para hacer omelette o frittata



Tortitas de atún, carne o pollo asadas



Pastas o coditos de lentejas o garbanzos



Mini falafels de garbanzos asados u horneados



Salmón o pescado con especias



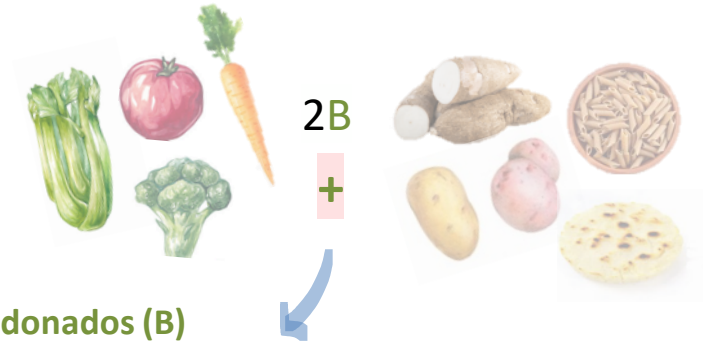
Pechuga de pollo desmenuzada mezclada con mostaza + yogur



GUÍA PARA ARMAR UN MENÚ SALUDABLE

$$\vdots$$

$$A + 2B + C$$



PASO 2. Continuamos con los **vegetales (B) & carbohidratos almidonados (B)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Almuerzo/ Cena	Hummus o puré de garbanzos combinado con trocitos de pollo o res + Vegetales salteados u horneados (cebolla, pimentones, zuchinni, zanahoria, tomate) + pan pita integral	Huevos revueltos con: champiñones, espinaca, pimentón, cebolla en julianas + 1 papa cocida cortada en trocitos	Tortitas de atún, carne o pollo asadas + Zuchinni cortado en espirales o en bastones delgados combinados con pasta corta/larga integral	Pastas o coditos de lentejas o garbanzos + champiñones y cebolla salteada para combinar con la pasta + salsa pomodoro o de tomate natural	Bowl con mini falafels de garbanzos asados u horneados + picadillo de perejil, tomate, pepino y cebolla con aliño de limón, vinagre, sal + arroz/quinoa	1 ración de salmón o pescado con especias + 4 papitas amarillas horneadas + ensalada de rúgula, rodajas de pera o manzana y tomates cherry	Pechuga de pollo desmenuzado mezclado con mostaza + yogur + 1 arepa delgada de maíz asada + crema de espinaca o ensalada fresca al gusto

GUÍA PARA ARMAR UN MENÚ SALUDABLE

$$\vdots$$

$$A + 2B + C$$



PASO 3. Añadimos una fuente de **grasa (C)**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
--	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

**Almuerzo/
Cena**

Hummus o puré de garbanzos combinado con trocitos de pollo o res + Vegetales salteados u horneados (cebolla, pimentones, zuchinni, zanahoria, tomate) + pan pita integral + almendras tostadas

Huevos revueltos con: champiñones, espinaca, pimentón, cebolla en julianas + 1 papa cocida cortada en trocitos + rodajas de aguacate

Tortitas de atún, carne o pollo asadas + Zuchinni cortado en espirales o en bastones delgados combinados con pasta corta/larga integral + pesto de almendras

Pastas o coditos de lentejas o garbanzos + champiñones y cebolla salteada para combinar con la pasta + salsa pomodoro o de tomate natural + queso parmesano o queso de almendras

Bowl con mini falafels asados u horneados + picadillo de perejil, tomate, pepino y cebolla con aliño de limón, vinagre, sal + arroz/quinoa + salsa de tahini o semillas de ajonjolí

1 ración de salmón o pescado con especias + casquitos de papa amarilla o batata horneada + ensalada de rúgula, rodajas de pera o manzana y tomates cherry + nueces picadas en la ensalada

Pechuga de pollo desmenuzado mezclado con mostaza + yogur + 1 arepa delgada de maíz asada o tortillas de maíz + crema de espinaca o ensalada fresca al gusto + aguacate en puré para agregar encima de la arepa o dentro de las tortillas de maíz

PLANTILLA PARA ARMAR UN MENÚ SALUDABLE

⋮
A + **2B** + **C**



EJEMPLO:

A: Camarones salteados

2B: Fajitas de vegetales mixtos
+ tortilla integral

C: guacamole

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

A

B

B

C

¡GRACIAS!

En algún momento, la cultura de la dieta en la que vivimos comenzó a interferir y perdiste la conexión y la confianza con las señales de tu propio cuerpo. Es momento de volver a ponerte en contacto con esas señales.

Está bien disfrutar de la comida. Está bien encontrarlo placentero. De hecho, la alegría y el placer son componentes clave para tener una relación saludable con la comida.

Gracias por querer aprender junto a nosotros los pasos mas importantes para disfrutar de una alimentación saludable y olvidarte de las dietas de restricción para siempre.

Diana De la Ossa G.

