

UNIDAD DE ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA
SERVICIO DE PEDIATRÍA. Drs Momblán /Gómez Llorente

**MODELOS DE MENÚ DE VIDA SALUDABLE ENTRE 1000-3000 KCAL
POR RACIONES DE NUTRIENTES.**

[illegible]

SU HIJO DEBE DE CONSUMIR UN MENÚ DE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1.-HIDRATOS DE CARBONO: De forma general todo lo que procede de la tierra más leche y derivados

+**Leche desnatada** (mayores de 5 años, resto semidesnatada)

1 ración	1 vaso de leche 200 ml
----------	------------------------

+**Yogurt** (desnatado en mayores de 5 años)

1 ración	2 yogures de 125 ml cada uno(envase habitual)
----------	---

Resto de productos lácteos hay que evitarlos pues tienen muchas calorías

A la leche se le puede añadir media cucharadita de Cacao light.

+**Cereales(para el desayuno o merienda en lugar de la tostada o el bocadillo de merienda)**

Siempre los más simples sin chocolate ni rellenos tipo COPOS DE AVENA

1 ración	Lo que le quepa en un puño o tres cucharadas
----------	--

+**Pan**

1 ración	20 gramos de pan (barra normal 2 dedos)
----------	---

+**Verduras:** en general puede comerse de todas siempre que estén aliñadas solamente con aceite (media cucharada), vinagre (no hay medida) y poca sal

1 ración	1 plato pequeño o lo que quepa en dos palmas de las manos abiertas
----------	--

+**Farináceos/ pasta/arroz** : garbanzos, judías, lentejas, habichuelas y legumbres en general, pasta y arroz. SIEMPRE CUIDANDO EL CONDIMENTO, utilizar tomate natural en rodajas no frito o una cucharada como máximo de tomate frito, no utilizar queso, ni otros productos.
CONDIMENTOS (perejil, romero, ...etc no hay límite)

1 ración	MEDIO CUCHARON SIN CALDO (CALDO LIBRE)
2 raciones	CUCHARON SIN CALDO (CALDO LIBRE)

+**Otros hidratos para la comida y cena**

PRODUCTO	CANTIDAD	RACIONES
PATATA(nunca frita)	Pieza pequeña	2
BONIATO	Pieza pequeña	2
SOPAS	1 CUCHARÓN SIN CALDO	2

+**Fruta**(las más saludables, PLATANO MEDIO SI ES GRANDE)

PRODUCTO	CANTIDAD(GRAMOS/PIEZA)	RACIONES
ALBARICOQUE	50	½
CAQUI	UNA PIEZA	1 RACIÓN Y MEDIA
CEREZAS	10 PIEZAS 80 GRAMOS	1
CHIRIMOYAS	200GR	1
CIRUELAS	50 GR	1
FRAMBUESA	125 GR	1
FRESA	150 GR	1
KIWI	100GR	1
NARANJA	200GR(1 PIEZA)	2
MANDARINA	125GR (1 PIEZA)	½
MANZANA	200GR(1 PIEZA)	2
PERA	200GR(1 PIEZA)	2
NECTARINA	200GR(1 PIEZA)	2
PLÁTANO/BANANA	1 UNIDAD	2-3 RACIONES
UVAS	10 UVAS	1
SANDIA/MELÓN	200GR	1

2.-PROTEINAS: pescado, carne blanca (pollo, pavo o conejo), carne roja (EXCEPCIONAL), o huevo

NUNCA EMPANADO NI EMBORRIZADO: PLANCHA, HORNO O MICROONDAS

PRODUCTO	CANTIDAD	RACIONES
CARNE	100GRAMOS (O EL TAMAÑO DE LA PALMA DE SU MANO DE GROSOR MÁXIMO DEDO MEÑIQUE)	1
PESCADO	150GRAMOS O EL TAMAÑO DE LA PALMA DE SU MANO HASTA LA MITAD DE LOS DEDOS DE GROSOR MÁXIMO DEDO MEÑIQUE)	1
HUEVOS	1 PIEZA (2-3 VECES POR SEMANA)	1

3.-GRASAS: SOLAMENTE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

CUCHARADAS MÁXIMAS

Kcal	1000	1250	1500	1750	2000	2250	2500	2750	3000
	1	2	2	3	3	4	4	5	5

ÚLTIMOS CONSEJOS

-**Cumpleaños/fiesta:** deben de ir a ellos y pueden hacer una excepción pero trozo pequeño de tarta, y no deben de cenar posteriormente en todo caso una fruta

-**EVITAR COMIDA BASURA EN EL DOMICILIO**, mejor hacer un pequeño “homenaje” en UNA COMIDA , una vez por semana (natillas, helado, desayuno bollo...etc) . Cómo no es sano para nadie no se debe de tener en casa, NI AUNQUE TENGA UN NIÑO DELGADO Y QUE DEBA ENGORDAR, si tiene que engordar es con comida sana (más pan, mas cucharones de comida...etc)

HAY QUE DEJAR EJEMPLO LOS MAYORES. LOS NIÑOS IMITAN ACCIONES

Pueden encontrar menús ya elaborados en <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/MENUS-SALUDABLES.pdf>

Dr Jerónimo Momblán de Cabo
Endocrinología Infantil