

Menús saludables ricos en fibra

Contenido calórico aproximado: 1800-2000 kcal

Contenido en fibra aproximado: 27-35 g



Esencial en tu dieta

Menús saludables ricos en fibra

Edita:

Consellería de Sanidad
Xunta de Galicia

Lugar:

Santiago de Compostela

Colabora:

Centro Integrado de Formación Profesional Compostela
(elaboración de los platos)

Diseño e ilustración:

Mabel Aquayo, CB

Fotografía:

Luis Portas

Menús saludables ricos en fibra

Contenido calórico aproximado: 1800-2000 kcal

Contenido en fibra aproximado: 27-35 g



Esencial en tu dieta

Presentación

Mantener una dieta saludable es el primer paso para obtener un estado nutricional óptimo, pilar fundamental para un buen estado de salud.

La fibra desempeña un papel fundamental en nuestra dieta, ayudando a mantener un óptimo estado de salud y a prevenir muchas enfermedades crónicas frecuentes en nuestra población.

Hoy se conocen bien los beneficios que una dieta rica en alimentos vegetales tiene para nuestra salud. Sin embargo, a veces desconocemos como llevarlo a la práctica, por eso, en esta publicación proponemos 20 menús que incluyen platos sabrosos y ricos en fibra que pueden ayudar a cubrir la recomendación diaria y a comprobar así que la salud no está reñida con el buen gusto.

Nuestro agradecimiento, a los alumnos y profesores del Centro Integrado de Formación Profesional Compostela por su desinteresada colaboración. Su experiencia y disponibilidad para elaborar y presentar las recetas, han sido imprescindibles para publicar esta guía.

¡Que aproveche!

Rocío Mosquera Álvarez
Conselleira de Sanidad



Introducción

La fibra es un componente esencial dentro de una dieta saludable. La ingestión diaria de fibra proporciona muchos efectos beneficiosos en el organismo, contribuye al mantenimiento de la salud y previene la aparición de distintas enfermedades.

Por fibra entendemos la parte comestible de las plantas resistente a la absorción y a la digestión en el intestino delgado, con completa o parcial fermentación en el intestino grueso. Por lo tanto, podemos encontrar fibra de forma natural en los cereales, en las legumbres, en las frutas y en las hortalizas.

Las propiedades fisiológicas de la fibra dietética se basan en dos de sus características: su solubilidad en agua y su capacidad de ser fermentada por las bacterias intestinales

El consumo habitual de fibra soluble como la que contienen frutas, verduras y legumbres ayuda a prevenir enfermedades como las cardiovasculares, la obesidad o la diabetes, mientras que la fibra insoluble de los cereales integrales está más relacionada con las enfermedades del tracto digestivo, como el estreñimiento crónico o la diverticulitis.

Para los adultos, se recomienda un consumo diario de fibra aproximado de 25 a 30 g/día. Siempre que sea posible, el aporte de fibra se hará a través de alimentos naturales (los alimentos que contienen fibra también son fuente de compuestos bioactivos, vitaminas y minerales) y no por la administración de suplementos alimenticios. En el anexo I se puede encontrar un listado de alimentos en función de su contenido aproximado en fibra.

Los menús que se presentan a continuación son sólo ejemplos de cómo incorporar alimentos vegetales en nuestra dieta y de cómo aumentar, por lo tanto, su contenido en fibra.

Están ordenados de menor a mayor contenido en fibra (27 g a 35 g aprox.) y su aporte calórico está entre 1800-2000 kcal.

Las porciones de alimentos e ingredientes suelen ser las raciones de consumo habituales e individuales; p. ej.: 60 g para una ración de pan, 180 g de una patata mediana, o 40 g de zanahoria en una fabada vegetal. Si no es así, se especifican las cantidades y el número de raciones.

Aunque no se aclare en la lista de ingredientes, por lo menos la mitad de los cereales que componen cada menú diario son integrales. Por sus propiedades nutricionales, recomendamos elaborar los platos con aceite de oliva virgen.

Por último, recuerde que no sólo el aporte de fibra mejora el estreñimiento. Es necesario beber agua con frecuencia y practicar ejercicio físico diario adecuado a su edad, a su forma física y a sus condiciones individuales.

Índice

A

Abadejo a la gallega	22
Arroz a la cubana	19
Arroz con setas y verduras	17
Arroz negro con sepia y calamares	11

B

Berberechos al vapor	15
Boquerones a la vinagreta	26
Bollitos de bacalao	27

C

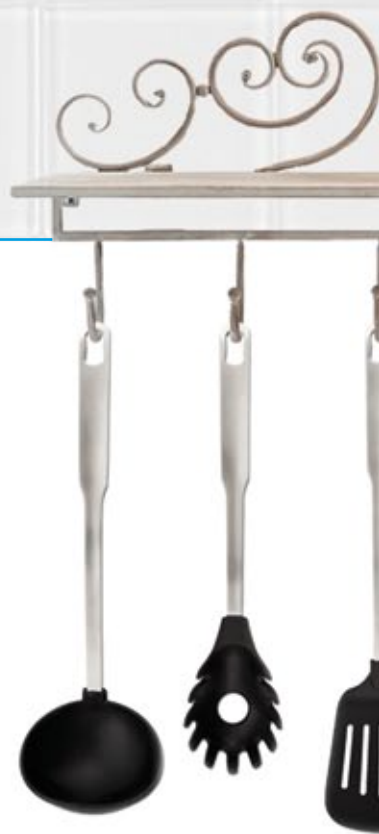
Canelones vegetales	15
Conejo asado al horno con guarnición de arroz blanco	29
Col lombarda con piñones	29
Coles de Bruselas cocidas al vapor	11
Coliflor a la vinagreta con patatas	23
Congrio a la gallega	21
Crema de calabaza	21
Crema de calabaza con trozos de pan tostado y huevo cocido	23
Crema de guisantes	29
Crema de verduras	18
Croquetas de carne	17

E

Empanada de berberechos	25
Ensalada con boquerones y nueces	12
Ensalada de zanahoria	21
Ensalada de hortalizas y frutas	11
Ensalada de invierno	16
Ensalada de pasta	14
Ensalada de rábanos, remolacha, pepino y aguacate	22
Ensalada fría de caballa	23

F

Fabada vegetal	27
Filete de pavo a la plancha con puré de verduras ..	28
Filete de pollo a la naranja con pasta y champiñones ..	27
Filete de cerdo a la plancha	11
Filete de ternera a la plancha con arroz	15
Filete de ternera a la plancha con guarnición de arroz y hortalizas al vapor	10
Filete pequeño de merluza	26
Filete ruso	22





de platos

G

Garbanzos vegetales 20

L

Lentejas estofadas con arroz 26

Lomo de besugo al horno 18

M

Mejillones al vapor 13

Menestra de verduras 19

Menestra de verduras con jamón 17

P

Pasta con guisantes, jamón y zanahorias 18

Pasta integral con tomate y aceitunas 22

Merluza en *caldeirada* 12

Pisto de verduras al horno con bacalao 28

Pulpo *à feira* con patatas 10

Pollo asado con patatas al horno 19

Potaje de acelgas 25

R

Revuelto de huevo con setas y pasta 24

S

Sopa de pescado con arroz 16

Sopa de verduras con pasta y pollo 20

T

Ternera asada con patatas 24

Tomate asado al horno 26

Tomate relleno de atún 20

Tostada de pan integral con pimientos,

tomate, cebolla y atún 25

Tostada de pan integral con queso fresco

y membrillo 29

Tortilla de patatas 13

V

Verduras en hojaldre 13

X

Jamón asado con patatas al horno 16

Jureles en escabeche con patatas

y pimientos asados 14

Contenidos de fibra en alimentos

+ fibra

Alimentos con alto contenido en fibra

(> 2 g/100 g de alimento)

Alcachofa	Tubérculos	Membrillo
Apio	Legumbres	Mora
Brécol	Aceitunas	Naranja
Col de Bruselas	Albaricoque	Pera
Coliflor	Aguacate	Plátano
Judía verde	Ciruela	Frutos secos
Puerro	Frambuesa	Frutas desecadas
Pimiento	Fresa	Cereales desayuno de base integral
Cebolla	Higo	Arroz integral
Nabo	Kiwi	Pan integral
Remolacha	Limón	Pasta integral
Zanahoria	Manzana	

Alimentos con bajo contenido en fibra

(*< 2 g/100 g de alimento*)

Acelga	Calabacín	Mandarina
Achicoria	Calabaza	Melocotón
Berro	Melón	Piña
Champiñón	Pepino	Pomelo
Escarola	Tomate	Sandía
Espárrago	Arándano	Uva
Espinaca	Cereza	Arroz blanco
Lechuga		

Alimentos sin fibra

Leche
Huevo
Carnes
Pescados y mariscos
Azúcar
Grasas
Condimentos

Fuentes:
García Peris P, Velasco Gimeno C. Evolución en el conocimiento de la fibra. Nutr Hosp 2007;22(Supl. 2):20-5.
Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C (2007): Tablas de composición de alimentos, Pirámide (ed), Madrid.





Menú 1

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
Pan integral
1 naranja

MEDIA MAÑANA

1 manzana

COMIDA

* Pulpo á feira con patatas
Ensalada
Cuajada con miel
Pan

MERIENDA

1 infusión

CENA

Filete de ternera a la plancha con
guarnición de arroz y hortalizas al vapor
2 ciruelas verdes
Pan



* Pulpo á feira con patatas

Preparación

Pulpo á feira con patatas: cocer el pulpo en una olla grande. Para eso, hervir el agua y, a continuación, agarrar por la cabeza el pulpo limpio y meterlo y sacarlo cinco o seis veces antes de introducirlo definitivamente en la olla. Dejar que cueza a fuego fuerte durante 20-25 minutos y, una vez transcurridos, retirar del fuego y dejarlo reposar 10 minutos más en la olla. Pasado ese tiempo, escurrir y seguidamente cortar las patas, con la ayuda de unas tijeras, en rodajas de medio centímetro de grosor. Cuando se tengan todas las rodajas de pulpo dispuestas en el plato, aderezar con un poco de pimienta picante y otro de pimienta dulce. Regar con un chorro de aceite. Acompañar el pulpo de patatas cocidas en la misma agua en la que antes hervimos el pulpo, cortadas en trozos gruesos y, sin pelar (cachelos).

Ingredientes: 250 g de pulpo, 180 g de patata, aceite, pimienta dulce y pimienta picante.

Ensalada. **Ingredientes:** 80 g de lechuga, 50 g de pepino, 50 g de tomate, 20 g de cebolla, 20 g de aceitunas, aceite y vinagre.

Filete de ternera a la plancha con guarnición de arroz y hortalizas al vapor. **Ingredientes:** 125 g de ternera magra, 50 g de arroz blanco, 50 g de judías verdes, 35 g de guisantes, 15 g de zanahoria.



Menú 2

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
Cereales de desayuno (30 g)
1 nectarina

MEDIA MAÑANA

1 yogur

COMIDA

Ensalada de hortalizas y frutas
* Arroz negro con sepia y calamares
Pan

MERIENDA

1 rodaja mediana de melón

CENA

Filete de cerdo a la plancha
Coles de Bruselas cocidas al vapor
1 pera
Pan

Preparación

Ensalada de hortalizas y frutas. *Ingredientes:* 100 g de lechuga, 70 g de manzana, 60 g de tomate, 30 g de zanahoria, 20 g de espárragos, 20 g de pasas y aceite.

Arroz negro con sepia y guisantes: en una sartén con aceite de oliva, hacer un sofrito de ajo y laurel. Cuando el ajo este dorado, retirar el laurel. Añadir las sepias, los calamares limpios troceados y la tinta de ambos. Si fuese congelada, diluirla en una cucharada de vino blanco templado. Poner una sartén al fuego, verter el aceite y sofreír la cebolla. Añadir el arroz y remover hasta que empiece a dorarse. Agregar el perejil, la pimienta, la sal, el vino y el caldo de pescado, y dejar que se evapore a fuego lento durante 10 minutos. Añadir el resto del caldo, así como las sepias y los calamares en su tinta ya sofritas. Cocer durante 10-15 minutos hasta que el arroz este en su punto.

Ingredientes: 70 g de arroz, 60 g de sepia, 50 g de calamares, 40 g de cebolla, 1/2 vasito de vino blanco, caldo de pescado, aceite, ajo, laurel, perejil y pimienta negra.

Filete de cerdo magro y coles de Bruselas al vapor. *Ingredientes:* 75 g de filete de cerdo, 50 g de coles de Bruselas y aceite.



* Arroz negro con sepia y calamares



Menú 3

Preparación

DESAYUNO

Leche
Bizcocho casero de manzana
(100 g aprox.)

MEDIA MAÑANA

1 melocotón

COMIDA

Pimientos de Padrón
Merluza en *caldeirada*
Cerezas
Pan

MERIENDA

1 plátano

CENA

* Ensalada con boquerones y nueces
1 vaso de leche
Pan

Merluza en *caldeirada*: abrir las almejas y los mejillones en una olla con un fondo de agua. Reservar el agua de la cocción. Por otra parte, cocer las patatas peladas en otra olla con poca agua y, cuando transcurran 15 minutos, añadir las rodajas de merluza. Dejar cinco minutos más y, a continuación, retirar la olla. Hacer un sofrito con el ajo y el aceite. Una vez enfriado, añadir una cucharada pequeña de pimentón. Remover bien y, a continuación, añadir a la merluza, junto con los mejillones, las almejas, los langostinos, la hoja de laurel, el vaso de vino, la pimienta y el caldo reservado. Dejar la cazuela a fuego medio durante 5-10 minutos, moviendo de vez en cuando para que la salsa no se pegue, y queda listo para servir.

Ingredientes: 200 g de patata, 150 g de merluza, 50 g de almejas, 50 g de mejillones, 50 g de langostinos, pimienta blanca, laurel, ajo, vino blanco y pimentón.

Ensalada con boquerones y nueces. **Ingredientes:** 85 g de tomate, 60 g de rábanos, 60 g de lechuga, 50 g de pepino, 40 g de aguacate, 1 huevo cocido y picado, 3 nueces, 3 boquerones en vinagre, aceite y vinagre.

* Ensalada con boquerones y nueces





Menú 4

DESAYUNO

1 vaso de leche
Pan
1 naranja

MEDIA MAÑANA

Café con leche o infusión

COMIDA

Mejillones al vapor
*Verduras en hojaldre
2 ciruelas
Pan

MERIENDA

Cuajada con 3 dátiles y
3 almendras

CENA

Tortilla de patatas
1 manzana
Pan



*Verduras en hojaldre

Preparación

Mejillones al vapor: limpiar bien los mejillones y abrirlos en una olla con un fondo de agua. Una vez abiertos, regar con jugo de limón y servir.

De manera opcional, se pueden servir en una concha con una salsa fría de pimiento rojo y verde, cebolla, perejil picado, aceite y vinagre, aunque este menú ya cuenta con un elevado contenido de fibra.

Ingredientes: 240 g de mejillones y limón.

Verduras en hojaldre: poner a calentar el horno a 200 °C. Lavar todas las verduras y cortarlas en trozos muy finos. Estirar la masa de hojaldre y colocarla en una bandeja para tartas resistente al horno, sobre papel especial para hornear. Disponer sobre ella las diferentes verduras, añadir una cucharada de aceite de oliva, meter al horno durante 20 minutos. Mientras se hornea el hojaldre con las verduras, hacer una vinagreta con ajo muy picadito, aceite de oliva y orégano. Reservar. Cuando el hojaldre este hecho, sacar del horno y dejar reposar unos minutos; a continuación, verter la vinagreta por encima y cubrir con la albahaca. Servir caliente.

Ingredientes: 70 g de berenjena, 50 g de masa de hojaldre, 50 g de calabacín, 40 g de pimiento rojo, 25 g de tomate cherry, aceite, ajo, albahaca y orégano.

Tortilla de patatas. **Ingredientes:** 100 g de patata, 1 huevo y aceite.



Menú 5

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
Cereales de desayuno con base
integral (30 g)
1 nectarina

MEDIA MAÑANA

2 galletas integrales/Infusión

COMIDA

Jureles en escabeche con patatas y
pimientos asados
1 rodaja de sandía
Pan

MERIENDA

1 melocotón

CENA

* Ensalada de pasta
Queso fresco
Pan

Preparación

Jureles en escabeche con patatas al vapor y pimientos

asados: freír los jureles (limpios y sin cabeza) rebozados en harina. En la misma sartén, añadir ajo laminado, vinagre y laurel y, al final, el pimentón. Una vez enfriado el escabeche, introducir los jureles fritos. Acompañar con las patatas y los pimientos asados.

Ingredientes para el escabeche: 200 g de jureles, 10 g de harina, aceite, vinagre, ajo, laurel y pimentón.

Ingredientes para la guarnición: 200 g de patata, 90 g de pimiento rojo, 90 g de pimiento verde, 40 g de cebolla, aceite y pimienta blanca.

Ensalada de pasta: cocer el huevo. Cocer la pasta en abundante agua. Refrescar y reservar. Picar el huevo, el atún, los rábanos, los pepinillos y las zanahorias. Mezclar con la pasta y aderezar con aceite, vinagre y hierbas aromáticas.

Ingredientes: 60 g de pasta, 40 g de zanahoria, 30 g de huevo, 30 g de atún en aceite, 20 g de rábanos, 15 g de pepinillos, aceite, vinagre y hierbas aromáticas.

* Ensalada de pasta





Menú 6

DESAYUNO

1 vaso de leche
Pan con tomate

MEDIA MAÑANA

1 naranja

COMIDA

Berberechos al vapor
* Canelones vegetales
1 nectarina
Pan

MERIENDA

1 plátano

CENA

Filete de ternera a la plancha con arroz
Pan

Preparación

Berberechos al vapor: abrir los berberechos en vapor de agua. Una vez abiertos, servir en una bandeja acompañados con limón.

Ingredientes: 250 g de berberechos y limón.

Canelones vegetales: cocer los canelones durante 10 minutos con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Escurrirlos. Cocer las zanahorias, la col rizada y la coliflor por separado y se pican. Picar finamente la parte blanca de los puerros y ponerlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté a punto, agregar las verduras cocidas y saltear brevemente. Añadir un poco de bechamel para que la masa quede más espesa y ligada. Rellenar los canelones con la mezcla y colocarlos en una bandeja refractaria. Taparlos con la bechamel y el queso y gratinar en el horno durante 5 minutos. Para la bechamel, echar 5 cucharadas de aceite en una cazuela, añadir la harina, rehogar y verter la leche poco a poco sin dejar de batir.

Ingredientes: 60 g de coliflor, 50 g de leche, 50 g de queso de oveja, 40 g de zanahoria, 40 g de puerro, 20 g de canelones, 15 g de col rizada, 10 g de harina y aceite.

Filete de ternera a la plancha con arroz. *Ingredientes:* 125 g de ternera magra, 45 g de arroz y aceite.



* Canelones vegetales



Menú 7

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
Cereales de desayuno (30 g)

MEDIA MAÑANA

Infusión o café con leche

COMIDA

* Ensalada de invierno
Jamón asado con patatas al horno
Pan

MERIENDA

Tostada de pan con tomate

CENA

Sopa de pescado con arroz
Queso fresco (45 g) con 2 pasas
Pan



* Ensalada de invierno

Preparación

Ensalada de invierno. *Ingredientes:* 95 g de alcachofa, 50 g de lechuga, 40 g de escarola, 24 g de aceitunas, 10 g de apio, aceite y vinagre.

Jamón asado con patatas al horno: poner el jamón de cerdo al horno con aceite. Una vez dorado, añadir la cebolla, la raspadura de naranja y limón, la pimienta y la nuez moscada. Regar con vino de Oporto. Esperar una hora y media e incorporar las setas y las patatas enteras. Cuando estén asadas las patatas, retirar y servir.

Ingredientes: 200 g de patata, 150 g de jamón de cerdo fresco, 100 g de setas, 75 g de cebolla, 40 g de raspadura de naranja y limón, vino de Oporto y nuez moscada.

Sopa de pescado con arroz: cocer el pescado. Reservar el caldo y el pescado sin espinas. Sofreír en una cazuela con aceite las colas de las gambas peladas, la cebolla, el tomate, el pimiento rojo y la zanahoria bien picaditos. Dejar pochar todo y añadir el caldo, el pescado y el arroz. Cuando esté el arroz, servir.

Ingredientes: 100 g de pescado blanco (merluza, rape...), 40 g de gambas, 25 g de arroz, 20 g de cebolla, 20 g de pimiento rojo, 20 g de zanahoria, 20 g de tomate y aceite.



Menú 8

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
Cereales de desayuno (30 g)
2 mandarinas

MEDIA MAÑANA

1 plátano

COMIDA

Croquetas de carne
* Arroz con setas y verduras
1 yogur con nueces
Pan

MERIENDA

1 kiwi

CENA

Menestra de verduras con jamón
Pan



* Arroz con setas y verduras

Preparación

Croquetas de carne: en una sartén, con un chorrito de aceite, dorar la harina, y a continuación, añadir la leche. Remover con una cuchara de madera, hasta que la masa se vaya despegando de la sartén. Añadir la carne desmenuzada y el jamón ya cocidos. Enfriar, formar las croquetas y rebozar en harina, huevo batido y pan rallado. Freír en aceite muy caliente hasta que adquieran un tono dorado.

Ingredientes: 120 g de leche, 60 g de carne de ternera y jamón, 12 g de harina, pan rallado, aceite y huevo.

Arroz con setas y verduras: hacer un sofrito con las verduras picaditas. Añadir las setas y cuando ya soltaron todo el jugo, echar el arroz y remover durante unos minutos. Añadir agua. Dejar a poco fuego 20 minutos.

Ingredientes: 60 g de setas, 50 g de arroz, 25 g de cebolla, 15 g de puerro, 10 g de ajos tiernos, ajo y aceite.

Menestra de verduras con jamón: cocer al vapor las judías con la zanahoria, los guisantes y los espárragos. Sofreír en una sartén la cebolla con jamón cocido. Añadir el sofrito a las verduras.

Ingredientes: 70 g de judías verdes, 60 g de jamón cocido, 40 g de zanahoria, 40 g de espárragos, 35 g de guisantes, 20 g de cebolla y aceite.



Menú 9

Preparación

DESAYUNO

- 1 vaso grande de leche
- * 2 filloas con harina integral
- 1 rodaja de piña

MEDIA MAÑANA

- 3 nueces

COMIDA

- Crema de verduras
- Lomo de besugo al horno
- 1 manzana asada
- Pan

MERIENDA

- 1 yogur

CENA

- Pasta con guisantes, jamón y zanahorias
- 1 pera
- Pan

Crema de verduras: cocer los ingredientes sin cortar en poca agua. Añadir el aceite. Triturar y servir caliente.

Ingredientes: 180 g de patata, 100 g de acelgas, 75 g de zanahoria, 25 g de calabacín, 20 g de puerro, ajo y aceite.

Lomo de besugo al horno: pintar con aceite los lomos de besugo e introducir en el horno precalentado. A continuación, dorar el chile, los pimientos y, por último, incorporar un chorro de vinagre. Reservar. Cuando el besugo esté cocinado, echar el salteado anterior.

Ingredientes: 200 g de lomo de besugo, 60 g de pimiento morrón, aceite, chile y vinagre de Jerez.

Pasta con guisantes, jamón y zanahorias: verter los guisantes, la zanahoria y la cebolla en una olla y cocer durante 15 minutos. Escurrir y reservar. Cortar el jamón cocido y reservar. Cocer la pasta en abundante agua (1 litro de agua por cada 100 g de pasta). Escurrir. Mezclar y servir.

Ingredientes: 75 g de zanahoria, 50 g de pasta, 40 g de jamón cocido, 35 g de guisantes, 20 g de cebolla y aceite.





Menú 10

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
1 kiwi
Pan

MEDIA MAÑANA

1 manzana

COMIDA

* Menestra de verduras
Pollo asado con patatas al horno
1 yogur
Pan

MERIENDA

1 café o té con leche

CENA

Arroz a la cubana
1 pera
Pan



* Menestra de verduras

Preparación

Menestra de verduras: cocer las verduras al vapor y picar. Aliñar y servir.

Ingredientes: 95 g de alcachofa, 60 g de coliflor, 40 g de judías verdes, 40 g de puerro, 35 g de guisantes y aceite. Se puede aliñar con ajo y hierbas aromáticas.

Pollo asado con patatas al horno: pelar y cortar las patatas en trozos finos. Cubrir el fondo de una cazuela con las patatas y, encima de éstas, los trozos de pollo; a continuación, verter el aceite, el zumo de limón, el ajo picado y el perejil. Introducir la bandeja en el horno y asar a 180 °C hasta que se doren.

Ingredientes: 250 g de pollo, 180 g de patata, aceite, limón, ajo y perejil.

Arroz a la cubana: cocer el arroz durante 20 minutos en abundante agua hirviendo con una pizca de sal. Escurrir, refrescar y reservar. Cortar el ajo en láminas y ponerlo a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Añadir el tomate. Pochar todo junto durante 5 minutos. Escalfar un huevo en la salsa. Freír el plátano. Servir el arroz con la salsa de tomate y el plátano frito.

Ingredientes: 160 g de plátano, 150 g de tomate, 45 g de arroz, 1 huevo, ajo y aceite.



Menú 11

DESAYUNO

Batido de fresas y yogur con trozos de ciruela pasa (1 yogur, 4 fresas y 1 ciruela pasa en trozos para adornar)
Pan

MEDIA MAÑANA

1 albaricoque

COMIDA

Tomate relleno de atún
* Garbanzos vegetales
1 pera
Pan

MERIENDA

1 yogur natural

CENA

Sopa de verduras con pasta y pollo
Pan
1 vaso de leche

Preparación

Tomate relleno de atún: lavar y cortar la parte superior de los tomates para poder vaciarlos y extraer la pulpa. Colocarlos boca abajo para que escurran. Hervir la patata, escurrirla y pasarla por el pasapuré. Añadir las anchoas picadas al puré junto con el atún previamente escurrido y las aceitunas picadas. Rellenar cada tomate con la mezcla y colocar la tapa. Meter en el horno a 200 °C durante 18 o 20 minutos.

Ingredientes: 150 g de tomate, 75 g de patata, 35 g de atún en aceite, 4 aceitunas y 2 anchoas en aceite.

Garbanzos vegetales: verter los garbanzos en una olla a presión junto con las verduras picadas y el arroz. Cuando empiece a hervir, quitar la espuma y cocer durante 12-15 minutos. Hacer un sofrito con la cebolla, el perejil y los cominos y añadir a la olla.

Ingredientes: 60 g de pimiento rojo y verde, 40 g de garbanzos, 40 g de zanahoria, 25 g de arroz, 10 g de cebolla, perejil, cominos, pimentón y aceite.

Sopa de verduras con pasta y pollo: cocer la pechuga de pollo picadita junto con las verduras en juliana y un hilo de aceite. Añadir la pasta, las hierbas aromáticas al gusto y servir.

Ingredientes: 40 g de acelga, 40 g de puerro, 40 g de guisantes, 40 g de pasta, 25 g de coliflor, aceite y hierbas aromáticas.





Menú 12

Preparación

DESAYUNO

Arroz con leche
1 naranja

MEDIA MAÑANA

1 yogur

COMIDA

* Ensalada de zanahoria
Congrio a la gallega
2 higos
Pan

MERIENDA

1 plátano

CENA

Crema de calabaza
1 pera
Pan

Ensalada de zanahoria: preparar al vapor la zanahoria y la remolacha. Enfriar y añadir los otros ingredientes en crudo.

Ingredientes: 40 g de zanahoria, 40 g de pimiento verde y rojo, 25 g de remolacha, cebollino, aceite y vinagre.

Congrio a la gallega: en una bandeja honda, hacer una cama con la cebolla pelada y cortada en aros, el laurel y las patatas peladas y cortadas en trozos. Cubrir con agua y cocer lentamente. Escurrir. En una sartén dorar los ajos en el aceite. Retirar del fuego y añadir el pimentón, remover y verter la mezcla en el pescado.

Ingredientes: 250 g de congrio, 180 g de patata, 40 g de cebolla, ajo, aceite, laurel y pimentón.

Crema de calabaza: echar en una olla a presión la calabaza, la zanahoria y las patatas cortadas en trozos. Cubrir con poca agua y un hilo de aceite. Dejar a fuego medio-bajo durante 20 minutos. Añadir la leche y triturar.

Ingredientes: 100 g de calabaza, 100 g de patata, 90 g de leche, 75 g de zanahoria y aceite.



* Ensalada de zanahoria



Menú 13

Preparación

DESAYUNO

Torta de maíz
1 yogur
Batido de fresas con naranja

MEDIA MAÑANA

Infusión

COMIDA

* Ensalada de rábanos, remolacha, pepino y aguacate
Abadejo a la gallega
1 rodaja de melón
Pan

MERIENDA

1 pera

CENA

Filete ruso
Pasta integral con tomate y aceitunas
1 vaso de leche
Pan

Ensalada de rábanos, remolacha, pepino y aguacate.

Ingredientes: 50 g de pepino, 40 g de rábanos, 40 g de aguacate, 25 g de remolacha, aceite y vinagre.

Abadejo a la gallega: colocar en una olla las patatas cortadas en trozos. Añadir el pimiento y la cebolla en tiras, una hoja de laurel y cubrir con agua. Cuando rompan las patatas, colocar el pescado. Cocinar 7 minutos más. Para la ajada: entibiar en una sartén el aceite, agregar los ajos troceados y dorar. Enfriar, añadir el pimentón, unas gotas de vinagre y de una a tres cucharadas del líquido de la cazuela. Servir el abadejo regado con la ajada.

Ingredientes: 250 g de abadejo, 150 g de patata, 50 g de cebolla, 40 g de pimiento rojo, aceite, ajo y laurel. Pimentón y vinagre al gusto.

Filete ruso: mezclar la carne picada, la cebolla, el perejil, el ajo y el pan rallado. Añadir el huevo batido. Formar el filete y rebozar en harina. Freír.

Ingredientes: 80 g de carne picada de ternera, 30 g de huevo, 20 g de cebolla, 20 g de harina, 12 g de pan rallado, aceite, ajo y perejil.

Pasta integral con tomate y aceitunas: hervir la pasta en abundante agua. Escurrir, enfriar y reservar. Añadir el tomate en crudo, el aceite y las aceitunas.

Ingredientes: 150 g de tomate, 50 g de pasta integral, 6 aceitunas y aceite.





Menú 14

DESAYUNO

Pan
Queso fresco
1 manzana

MEDIA MAÑANA

1 yogur

COMIDA

Ensalada fría de caballa
* Coliflor a la vinagreta con patatas
6 fresas
Pan

MERIENDA

1 plátano

CENA

Crema de calabaza con trozos de pan
tostado y huevo cocido
Uvas
Pan



* Coliflor a la vinagreta con patatas

Preparación

Ensalada fría de caballa: sacar los lomos de las caballas y retirar la piel. Cortar en daditos y añadir la pimienta, el zumo de la lima, el tomate y la cebolla picados; la menta y el cilantro. Añadir un chorro de aceite, el aguacate y los granos de granada. Dejar marinar.

Ingredientes: 250 g de caballa, 80 g de tomate, 50 g de lima, 40 g de aguacate, 40 g de granada, 20 g de cebolla, aceite, pimienta, cilantro y hojas de menta.

Coliflor a la vinagreta con patatas: introducir la coliflor y las patatas en una olla y cubrir con agua. Cocer a fuego medio. Aliñar con aceite y vinagre antes de servir.

Ingredientes: 250 g de coliflor, 180 g de patatas, aceite y vinagre.

Crema de calabaza con tropezones de pan tostado y huevo cocido: pelar y cortar la calabaza, la patata y la zanahoria. Cocer los ingredientes anteriores en abundante agua. Triturar y añadir el aceite en crudo, la leche, el huevo cocido y picado y tropezones de pan tostado. Servir caliente.

Ingredientes: 200 g de calabaza, 90 g de patatas, 50 g de zanahoria, 40 g de leche, 30 g de pan tostado, 1 huevo y aceite.



Menú 15

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
1 melocotón
Tostada de pan

MEDIA MAÑANA

1 pera

COMIDA

Pimientos de Padrón
Ternera asada con patatas
1 nectarina
Pan

MERIENDA-CENA

* Revuelto de huevo con setas y pasta
1 yogur

Preparación

Ternera asada con patatas: cortar la carne en trozos pequeños. Dorar en el aceite con el ajo. Añadir las verduras en trozos y rehogar con la carne. Cubrir con agua y un vasito de vino blanco. Añadir el laurel. Poner a fuego medio. Cuando la carne esté pasada, añadir las patatas cortadas. Aromatizar con las hierbas y las especias. Dejar a fuego lento entre 12-15 minutos.

Ingredientes: 200 g de patata, 150 g de ternera magra, 100 g de cebolla, 100 g de zanahoria, 50 g de tomate, vino blanco, aceite, tomillo, clavo, laurel y hierbas aromáticas.

Revuelto de huevo con setas y pasta: cortar las setas y saltearlas con los ajos en una sartén, a fuego medio. Una vez salteados, añadir el huevo batido, removiendo suavemente. Cocer la pasta en abundante agua (1 litro de agua por 100 gramos de pasta). Servir el revuelto acompañado de la pasta.

Ingredientes: 175 g de setas, 75 g de ajos tiernos, 60 g de huevo, 60 g de pasta y aceite.

* Revuelto de huevo con setas y pasta





Menú 16

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
2 rosquillas caseras
2 mandarinas

MEDIA MAÑANA

1 infusión

COMIDA

Empanada de berberechos
* Potaje de acelgas
Queso con uvas
Pan

MERIENDA

2 higos

CENA

Tostada de pan integral con pimientos,
tomate, cebolla y atún
1 yogur
Pan



* Potaje de acelgas

Preparación

Empanada de berberechos: preparar la masa con las harinas mezcladas y el agua templada. Añadir 3 g de fermento de panadería. Amasar y dejar reposar durante una hora y media. Estirar la masa y formar dos láminas. Cubrir la primera con el sofrito de cebolla y los berberechos abiertos al vapor y tapar con la segunda lámina. Dejar un agujero en el centro que se puede adornar con un pimiento rojo. Pintar con yema de huevo batida y meter en el horno.

Ingredientes (para 12 raciones): 2500 g de berberechos, 500 g de harina de maíz, 500 g de harina de trigo, 300 g de cebolla, 180 g de pimiento rojo, 3 g de fermento y aceite.

Potaje de acelgas: poner a cocer en una olla a fuego medio los garbanzos ya remojados. Añadir el arroz, las verduras, las patatas en trozos y la pasta. Hacer un sofrito con la cebolla, el aceite, el pimentón y los cominos y añadir al potaje antes de servir.

Ingredientes: 50 g de acelga, 50 g de patata, 30 g de zanahoria, 20 g de arroz, 20 g de garbanzos, 10 g de cebolla, 10 g de pimiento rojo, 15 g de macarrones, aceite, cominos y pimentón.

Tostada de pan integral. **Ingredientes:** 40 g de pan integral, 40 g de pimiento rojo, 30 g de pimiento verde, 20 g de cebolla, una latita de atún natural y aceite.



Menú 17

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
Tostada de pan integral con
tomate y aguacate

MEDIA MAÑANA

1 infusión
1 rebanada de pan de nueces y pasas

COMIDA

Boquerones a la vinagreta
* Lentejas estofadas con arroz
2 albaricoques
Pan

MERIENDA

1 nectarina

CENA

Filete pequeño de merluza
Tomate asado al horno
Pan



* Lentejas estofadas con arroz

Preparación

Boquerones a la vinagreta: limpiar bien los boquerones, quitando la cabeza, las vísceras y las espinas. Hay que lavarlos bien para que pierdan toda la sangre, y dejar escurrir. Para evitar posibles contagios de *anisakis*, es aconsejable mantenerlos a -18 °C un par de días, así que los lomos de boquerón pasan del escurridor al congelador. Se descongelan y se prepara una salmuera para hacer la conserva en vinagre. En una bandeja, poner una cantidad de vinagre suficiente para cubrir el pescado y unas cucharadas de sal gorda, procurando que quede bien disuelta. Colocar los lomos con cuidado de que queden bien cubiertos. Se dejan en un lugar fresco por lo menos 8 horas (no es necesario que sea dentro del frigorífico). Con este tiempo, es suficiente para que se haga la conserva en vinagre, pero la mejor prueba es el color blanco que deben tener los boquerones. Antes de servirlos, se escurren bien de la salmuera, se colocan en una bandeja, bien ordenados, se cubren con perejil, ajo picado y un chorrito de aceite.

Ingredientes: 180 g de boquerones, aceite, vinagre, ajo y perejil.

Lentejas estofadas con arroz: Verter las lentejas (una vez remojadas) en una olla a presión y añadir el resto de ingredientes picaditos y en crudo. Cocer a fuego medio durante 20 minutos.

Ingredientes: 60 g de lentejas, 45 g de arroz, 30 g de zanahoria, 30 g de tomate, 30 g de pimiento rojo, 20 g de jamón serrano y aceite.



Menú 18

DESAYUNO

Cuajada con miel
1 rebanada grande de
pan integral

MEDIA MAÑANA

1 kiwi

COMIDA

Bollitos de bacalao
* Fabada vegetal
1 mandarina
Pan

MERIENDA

1 yogur

CENA

Filete de pollo a la naranja con pasta y
champiñones
6 uvas
Pan



* Fabada vegetal

Preparación

Bollitos de bacalao: cocer las patatas con el bacalao. Enfriar y aplastar con el tenedor a la vez que se le sacan las espinas al bacalao. Añadir huevo batido (una cucharada), perejil picado y ajo. Mezclar todo muy bien y formar unas bolitas. Freír en aceite muy caliente. Poner encima de papel absorbente (quitar el exceso de grasa).

Ingredientes: 100 g de patata, 20 g de bacalao desalado, aceite, huevo, ajo y perejil.

Fabada vegetal: poner las habas a remojo durante 8 horas. Verter las habas en una olla a presión y añadir los ingredientes troceados y una cabeza de ajo entera. Añadir perejil, laurel y romero. Cocer a fuego medio durante 20 minutos.

Ingredientes: 75 g de zanahoria, 70 g de patata, 65 g de habas, 40 g de puerro, 20 g de cebolla, 20 g de apio, aceite, perejil, laurel, romero y una cabeza de ajo.

Filete de pollo a la naranja con pasta y champiñones: freír la pechuga de pollo en tiras en el aceite, junto con la cebolla y con los champiñones. Incorporar el zumo de naranja y dejar hacer lentamente. Al mismo tiempo, cocer la pasta en agua abundante, escurrir y reservar. Incorporar el sofrito con el pollo a la pasta y servir.

Ingredientes: 100 g de champiñones, 100 g de cebolla, 75 g de pechuga de pollo, 50 g de pasta, zumo de una naranja y aceite.



Menú 19

DESAYUNO

1 rebanada de pan tostado
1 vaso grande de leche
2 mandarinas

MEDIA MAÑANA

1 yogur natural

COMIDA

* Pisto de verduras al horno con bacalao

Arroz blanco
1 plátano
Pan

MERIENDA

Tostada de pan integral con queso y tomate

CENA

Filete de pavo a la plancha con puré de verduras
1 pera
Pan
1 vaso de leche

Preparación

Pisto de verduras al horno con bacalao y arroz blanco:

cocer a fuego mínimo el arroz con doble cantidad de agua durante 20 minutos. Reservar. Sofreír las hortalizas y las verduras en trozos medianos y lentamente (25 minutos, aproximadamente). Añadir el vino blanco, las hierbas aromáticas y el laurel. Con un poco de aceite, pasar los lomos de bacalao por la plancha para sellarlos (1 minuto por cada lado). En una bandeja de horno, colocar una primera capa de pisto, después los lomos y cubrir con el resto del pisto. Meter en el horno a 210 °C. Servir el bacalao con pisto acompañado del arroz blanco.

Ingredientes: 100 g de tomate, 60 g de arroz, 60 g de bacalao salado, 60 g de berenjena, 30 g de zanahoria, 30 g de puerro, 25 g de calabacín, 20 g de pimiento rojo, 20 g de cebolla, aceite, hierbas aromáticas, vino blanco y laurel.

Puré de verduras: introducir en una cazuela las hortalizas y las verduras previamente cortadas. Cubrir con agua, añadir una cucharadita de aceite y cocer a poco fuego. Una vez cocidas, triturar hasta obtener un puré homogéneo y cremoso.

Ingredientes: 80 g de patata, 60 g de acelgas, 50 g de brécol, 40 g de puerro, 40 g de judías verdes, 30 g de zanahoria y aceite.





Menú 20

DESAYUNO

1 vaso grande de leche
Pan
1 rodaja de piña natural

MEDIA MAÑANA

1 plátano

COMIDA

* Col lombarda con piñones

Conejo asado al horno con guarnición
de arroz blanco
1 manzana asada

MERIENDA-CENA

Tostada de pan integral con queso
fresco y membrillo
Crema de guisantes

Preparación

Col lombarda con piñones: hervir al vapor la col lombarda. Tostar en la sartén los piñones con el ajo y con el aceite. Saltear con la col cortada en tiras.

Ingredientes: 150 g de col lombarda, 20 g de piñones, aceite y ajo.

Conejo asado al horno con guarnición de arroz blanco: preparar el conejo troceado en una bandeja refractaria con el aceite, las hierbas aromáticas, el vino blanco y las chalotas en crudo. Asar en el horno medio. Servir con una guarnición de arroz blanco.

Ingredientes: 170 g de conejo, 60 g de chalotas, 45 g de arroz, vino blanco, aceite y hierbas aromáticas.

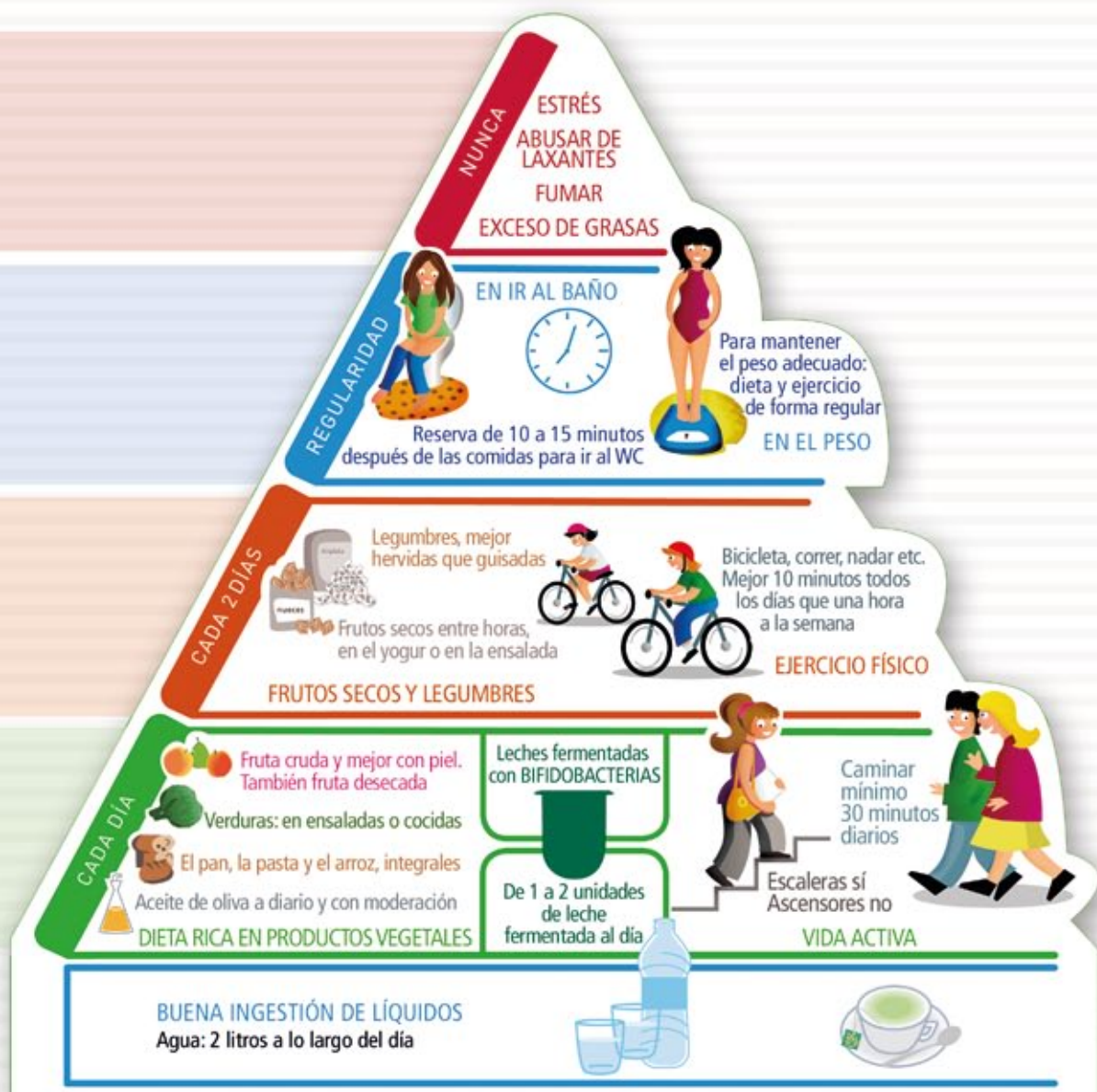
Tostada de pan integral con queso fresco y membrillo.

Ingredientes: 60 g de pan, 50 g de queso e 50 g de membrillo.



* Col lombarda con piñones

Pirámide del bienestar digestivo



Recomendaciones

Para mantener un buen hábito intestinal son necesarios, además de la **fibra**, la **actividad física** regular y una adecuada **hidratación**.

La adquisición de los **hábitos alimentarios** comienza en la edad preescolar y se consolida en la etapa escolar. No olvides que la familia desempeña un papel fundamental para el aprendizaje de dichos hábitos.

Recuerda que las **frutas y verduras** contienen, además de la fibra, antioxidantes y otros elementos muy beneficiosos para la salud.

Los **cereales integrales** son recomendables, además de por su contenido en fibra, por su mayor riqueza en vitaminas y minerales.



