

# RECOMENDACIONES

## generales

- Estos menús son totalmente orientativos, para poder tener ideas y variedad de platos y combinaciones.
- Las cantidades dependen de las necesidades de cada persona.
- Si hay algo que no te guste, puedes cambiarlo por otro alimento del mismo grupo (te lo dejo más abajo).
- Intenta que el pan que tomes sea de buena calidad, preferiblemente de masa madre y fermentación de más de 12h o de trigo sarraceno.
- Puedes tomar 1-2 huevos al día sin problema.
- Escucha tus sensaciones de hambre y saciedad, si no te apetece hacer alguna de las comidas no pasa nada, al igual que si necesitas hacer alguna más (te dejo ideas más abajo).
- Tanto en el blog como en el instagram @marivi\_nutricion, puedes encontrar varias de estas comidas y muchas otras ideas.
- Los desayunos los puedes variar a tu gusto, no es necesario desayunar cada día algo distinto, solo te doy ideas.
- Consume yogur natural normal o griego, sin edulcorantes ni azúcares.
- Todos los menús son antiinflamatorios y pensados para que haya un equilibrio de macronutrientes en el día.
- Estas comidas pueden ser para toda la familia. Si lo toman los niños, recuerda que tienen necesidades distintas. Para ellos es importante incluir carbohidratos almidonados en las comidas y no tantos fibrosos.

## O P C I O N E S   D E

# desayunos

- Tostada con aguacate, tomate y pavo/jamón cocido
- Tostada con queso fresco y jamón serrano
- Tostada de tomate y atún/caballa/bonito
- Tostada con queso fresco y huevos revueltos
- Tostada con aceite de oliva VE, jamón y huevo cocido
- Tostada con aguacate, tomate y huevo revuelto/plancha
- Tostada con aguacate, tortilla francesa y salmón ahumado
- Yogur natural con arándanos, frambuesas y almendras
- Yogur natural con mango/melocotón/nectarina y nueces
- Yogur natural con frutos rojos y chocolate >70%
- Porridge de avena con chía, fruta y frutos secos o chocolate >70%
- Tortitas de avena con fruta, crema de frutos secos y yogur

Las tostadas pueden ser de pan integral de masa madre como recomiendo arriba, de crackers de trigo sarraceno o cualquier opción de pan de buena calidad de panadería que te siente bien.

El yogur tiene que ser natural, de los normales o griegos, pero que no contengan edulcorantes, azúcar ni frutas ya troceadas. Si necesitas añadirle un poco de dulzor al principio, añade un poquito de miel y ve disminuyendo la cantidad poco a poco. Al final, la fruta le dará ese toque dulce.

Puedes elegir yogur de vaca, cabra u oveja así como kéfir o queso batido. No lo tomes 0% materia grasa porque esa grasa es buena y te ayuda a saciarte.

# RACIONES

## de alimentos

Para que puedas tener una idea general del tamaño y la cantidad de comida que se recomienda, te dejo una lista de alimentos:

- **Frutas:** 1-3 piezas al día. 1 plátano, 1 manzana, 2 puñados de frutos rojos
- **Verduras:** 2 raciones al día de 200g en crudo cada una.
- **Frutos secos y semillas:** un puño cerrado al día, unos 15-20g.
- **Pan:** 40g por ración. No hay una cantidad mínima al día, no es necesario incluirlo.
- **Huevos:** 1-2 al día
- **Legumbres\*/pasta/patata/batata:** 150-180g cocinados.
  - 60-80g de legumbres y pasta en crudo
  - 150-200g de patata o batata en crudo
- **Yogur natural o griego:** 1 ración al día de 125g
- **Carne roja (cerdo, ternera, cordero):** 1 vez a la semana o cada 2 semanas, 150-200g en crudo
- **Carne blanca (pollo, pavo, conejo):** 2-4 veces en semana 1 ración de 150-200g en crudo
- **Pescado blanco, mariscos, moluscos y pescados azules pequeños:** un mínimo de 3-4 veces en semana 1 ración de 150-200g en crudo
- **Pescado azul grande (atún, salmón):** máximo 1-2 veces en semana 1 ración de 150g en crudo.
- Para las **personas vegetarianas** son las mismas recomendaciones excepto en:
  - Lácteos: 2-4 raciones al día
  - Proteínas vegetales (soja texturizada, heura, tofu, legumbres...) 1-3 raciones al día. (150-200g de tofu, tempeh o heura; 30-35g en crudo de soja texturizada).

\* La frecuencia de consumo de legumbres va a depender de cómo te sienten, si te inflamas al comerlas procura evitarlas y si las comes que sea sin piel y bien cocinadas.

# GRUPOS

## de alimentos

Siempre que no te guste algo del menú o lo quieras cambiar por otro alimento, te recomiendo que sea por algo del mismo grupo. Te dejo una clasificación según el macronutriente principal de cada alimento:

- **Carbohidratos almidonados:** patata, batata o boniato, pasta, arroz, legumbres, quinoa, avena, trigo sarraceno...
- **Carbohidratos fibrosos:** judías verdes, calabaza, calabacín, zanahoria, berenjena, acelgas, espinacas, brotes verdes (canónigos, rúcula, escarola...), espárragos, pepino, pimiento, col, lechuga, brócoli...
- **Proteína animal:** pescado, huevos, carne blanca y roja, queso, jamón serrano o cocido, pavo, lomo embuchado...
- **Proteína vegetal:** tofu, legumbres, heura, tempeh, soja texturizada...
- **Grasas:** aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas, aguacate, mantequilla...
- **Frutas:** manzana, mandarina, naranja, kiwi, mango, frutos rojos, plátano, uvas, piña...
- **Pescado azul:** caballa, sardinas, anchoas, salmón, atún rojo, bonito, trucha...
- **Pescado blanco:** dorada, lubina, merluza, rape, pescadilla, bacalao, lenguado...
- **Moluscos y mariscos:** pulpo, calamares, sepia, gambas, langostinos, mejillones, almejas...
- **Lácteos:** queso (fresco, batido, curado/semicurado), yogur natural o griego, kéfir, leche...

# MEDIA MAÑANA

## y meriendas

Si sientes que tienes que tomar algún snack a media mañana o en la merienda, lo puedes hacer. Lo ideal sería hacer 2-3 comidas al día para que el intestino pueda limpiarse bien, pero cada uno debe adaptarlo a su día a día y escuchar las sensaciones de hambre de su cuerpo.

Si pasas por momentos de más estrés o duermes peor, piensa antes de comer un snack si realmente es hambre o no... si solo te apetece una comida en específico, probablemente no sea hambre real.

Dicho esto, siempre puedes escoger opciones saludables y nutritivas:

- Fruta y un puñado de frutos secos (15g aprox)
- Yogur natural (griego o normal) con fruta
- Frutos rojos con 10-12g de chocolate negro >70%
- Queso fresco con tomates cherry
- Tosta de trigo sarraceno o quinoa con pavo y aguacate
- Melón con jamón serrano (en temporada de melón)
- Plátano o manzana con crema de frutos secos
- Zanahoria con queso curado
- Pepino/zanahoria con 20-30g de hummus (si te sienta bien)