

CÓMO DISEÑAR TU MENÚ SEMANAL

Haz tu día a día más fácil, cuidando tu salud y la de los tuyos.



BRENDA BALLELL



ME PRESENTO

Mi nombre es Brenda Ballell, soy farmacéutica especialista en bioquímica clínica y psiconeuroinmunóloga. Pero más allá de mi formación académica -y más importante para mí-, es que soy una mujer trabajadora autónoma y madre. Con esto quiero decir que mi día a día está bastante apretado y dispongo de poco tiempo para la compra y la cocina. En este punto, aprovecho la ocasión para agradecer enormemente la ayuda que tengo por parte de mi marido, padres y suegros.

Para mí es una prioridad que mi alimentación y la de mi familia sea saludable. He procurado educar a mis hijos en este aspecto y organizar el menú semanal para hacerlo posible.

Desde hace aproximadamente unos diez años, creo firmemente en ello. Fue entonces cuando experimenté un cambio radical en mi salud, energía y calidad de vida al cambiar mis hábitos alimentarios, los cuales, aun y siendo licenciada en ciencias de la salud, me parecían correctos y normales. Y ya te digo que ino lo eran para nada! En mi página web www.brendaballell.cat encontrarás más detalles sobre mí, mi historia y mi trayectoria. Me encantará que me conozcas mejor.



ÍNDICE

Prólogo.....	4
Cómo diseñar tú mismo/a un menú semanal.....	6
Ejemplo de plantilla.....	7
Cómo distribuir los alimentos a lo largo de la semana.....	8
Hablemos de los desayunos. Ideas.....	9
Hablemos de las comidas y cenas. Ideas.....	12
Ejemplo de menú semanal (comidas y cenas).....	14
¿Y de postre?.....	15
¿Qué tomar a media mañana o media tarde?.....	16
Si has llegado hasta aquí.....	17

PRÓLOGO

Con esta guía quiero ayudarte a organizar tu menú semanal para que puedas cuidar de tu salud y de la de los tuyos siguiendo una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, sin que ello te suponga más trabajo ni estrés, sino todo lo contrario, te facilite tu día a día.

¿Qué significa una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada?

-Saludable: basada en alimentos reales, es decir, aquellos que nos ofrece la naturaleza. ¡Fuera procesados de tu día a día!

-Nutritiva: que te aporte los nutrientes que necesita tu cuerpo para funcionar y repararse. Proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. Y evidentemente, agua.

-Equilibrada: con un reparto adecuado de alimentos variados a lo largo del día y la semana que te asegure el aporte de los nutrientes que necesitas.

El concepto salud va mucho más allá de la alimentación. Es el resultado de la combinación de muchos factores: alimentación, ejercicio físico, descanso, contacto con la naturaleza, salud emocional, relaciones sociales, etc. Lo ideal es cuidarlos todos en la medida de lo posible. El equilibrio en cada ámbito de tu vida es la clave de una buena salud, que no te limite y te permita disfrutar de tu día a día.

Habrá que empezar a poner orden en alguno de ellos, ¿verdad?

Pues yo, a través de esta guía, quiero ayudarte a mejorar el que para mí es un factor esencial para tu salud: tu alimentación. Y lo haré explicándote cómo organizar tu menú semanal para que tú y tu familia estéis bien nutridos.

En todo momento, me basaré en esta premisa: “No es tan importante el alimento, sino los nutrientes que contiene”. Probablemente, mi propuesta no es la única ni la mejor, pero sí la que considero adecuada, coherente y asumible en el momento social en el que vivimos la mayoría de nosotros, y va dirigida a cualquier persona que quiera comer más sano y equilibrado.

Este es el primer paso. Una vez integrados estos hábitos en tu día a día, puedes seguir avanzando y personalizar todavía más tu alimentación de acuerdo a tus horarios, rutinas, ayunos, tipos de alimentos, etc. Y en función de tu biología, de tu estilo de vida y de los posibles trastornos o enfermedades que padezcas.

Espero y deseo de todo corazón que te sea útil y práctica y que, desde hoy mismo, organices tu menú semanal.

Ah, un último dato importante. Como he dicho, vamos a distribuir los alimentos a lo largo de la semana para asegurarnos que ingieres todos los nutrientes necesarios. A partir de esta distribución, podrás –y deberás–, jugar a sustituir unos alimentos por otros del mismo grupo y, así, diversificar (por ejemplo, un tipo de verdura por otra, un cereal por otro, una legumbre por otra, un pescado blanco por otro, el tipo de carne, el formato como cocinas los huevos, etc.).

Recuerda: cuanta más variedad de alimentos, mayor diversidad de tu microbiota intestinal (flora bacteriana) y mayor salud.

CÓMO DISEÑAR TÚ MISMO/A UN MENÚ SEMANAL

Puedes diseñar tú mismo/a un menú adaptado a tus gustos y/o necesidades, teniendo en cuenta las recomendaciones que te propongo.

Te adjunto una plantilla semanal para que puedas distribuir los alimentos a lo largo de la semana y, así, crear un menú saludable, nutritivo y equilibrado para ti y tu familia.

Te aconsejo crear 2 o 3 menús por estación, adaptándolos a los productos de temporada. Así aportarás los nutrientes que tu cuerpo necesita en función de la época del año y el clima y será más motivador experimentar con nuevos alimentos y cambiar los menús.

Una vez diseñado, pega tu menú semanal con un imán en la nevera.



EJEMPLO DE PLANTILLA:

	DESAYUNO	A MEDIA MAÑANA*	COMIDA	MERIENDA*	CENA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

*solamente en caso necesario.

La flexibilidad es buena, siempre que no haya una contraindicación importante por temas de salud. Por eso, puedes dejar un día a la semana para escoger libremente lo que te apetezca.

CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS A LO LARGO DE LA SEMANA

- Verdura (cruda o cocida): debe haber en cada comida (al menos en la comida y en la cena y, si se quiere, también en el desayuno), como plato principal o como acompañamiento.
- Fruta: 2-3 piezas al día (mejor desayunando, entre comidas o con la ensalada, evitar comer de postre*).

*sobre todo en el caso de los adultos y cuando haya problemas digestivos.

En el caso de los niños, como la prioridad es que coman fruta, está muy bien si la comen también de postre.

- Cereales integrales (arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, avena...): 2-3* comidas/semana.
- Pan integral: mejor si es de trigo sarraceno, espelta, kamut, centeno, teff, sorgo... que de trigo. 1-2* veces/día. Preferiblemente en el desayuno.

*más o menos en función del gasto energético de la persona, peso, edad, patologías...





- Legumbres: 1-3 comidas/semana.
- Pescado blanco: 2-3 comidas/semana.
- Calamar, sepia o pulpo: 1-2 comidas/semana.
- Pescado azul: 1-2 comidas/semana.
 - a. 0-1 comidas de pescado azul grande (salmón o atún).
 - b. 1-2 comidas de pescado azul pequeño (sardina, anchoa, boquerón, caballa).
- Carne: mejor de aves y ecológica. 3-4 comidas/semana. Máximo 1 comida/semana de carne roja. Evitar cerdo y embutidos.
- Huevos: 7-9 / semana.
- 1 puñadito de frutos secos y/o semillas al día.



HABLEMOS DE LOS DESAYUNOS

¿Qué alimentos-nutrientes deben incluir los desayunos?

- ✓ Líquido para recuperar la hidratación después de muchas horas sin comer ni beber.
- ✓ Hidratos de carbono complejos, que aportan fibra y nutrientes y alimentan el cerebro: cereales integrales, fruta entera, verdura, tubérculos.
- ✓ Proteínas y grasas saludables: huevos, legumbres, frutos secos y semillas, carne blanca, pescado blanco, pescado azul.
- ✓ Omegas (3,6 y 9): pescado azul (sobre todo pequeño), frutos secos, semillas, aguacate, aceite de oliva, aceite de coco.
- ✓ Lácteos (valorar la necesidad y/o conveniencia en cada caso).

Las proteínas y las grasas presentes en el desayuno nos darán más sensación de saciedad y nos permitirán no tener que picar entre horas (aguantaremos más rato sin comer).

Ideas de desayunos:

- Pan o tostada de trigo sarraceno, espelta, kamut, centeno, teff, sorgo.... Podemos acompañarlo con:
 - Aceite de oliva virgen extra y queso de cabra u oveja, embutido de pavo de calidad, jamón serrano de calidad, un trozo de chocolate negro (>70%), tortilla, atún, sardinillas, anchoas, rúcula, canónigos, germinados, tomate, aguacate, huevo duro... También pechuga de pollo o pavo fileteados bien delgados y hechos a la plancha. Aceite de coco y mermelada sin azúcares o compota de manzana o pera.
 - Crema de semillas para untar: de sésamo (tahini) o avellana.
 - Hummus (de garbanzo, de lenteja, de remolacha...).
- Manzana o pera al horno o al vapor con canela y yogur de oveja o cabra, copos de avena (mejor sin gluten) o de trigo sarraceno, frutos secos (pasas, bayas de goji, orejones, dátiles, higos...), semillas (hidratadas o trituradas) y/o frutos secos.
- Crepes de trigo sarraceno, pancakes o gofres caseros con crema de algarroba o chocolate negro fundido, tahini o mermelada sin azúcar de frutos rojos, melocotón, albaricoque...





HABLEMOS DE LAS COMIDAS Y LAS CENAS

La estructura de la comida y la cena debería ser la misma. La única diferencia la encontramos en el tipo de cocción y la cantidad de alimentos a ingerir. Por ejemplo, en la cena es mejor comer menos cantidad de alimentos y que estos estén cocinados y no crudos.

Ideas de comidas y cenas:

- Parrillada de verduras (espárragos verdes, zanahoria, cebolla, calabacín, calabaza, endibia, berenjena, alcachofa, nabo...) y bacalao. Todo a la brasa o plancha.
- Crema de calabacín, zanahoria y cebolla con polvo de semillas de lino y chía por encima. Lentejas estofadas con patata, alcachofa y dados de pechuga de pollo.
- Trigo sarraceno en grano hervido y salteado con setas, brócoli y otras verduras. Sardinias al horno.
- Caldo (vegetal, de pollo o de huesos) con juliana de verduras (zanahoria, calabacín, puerro...) y pechuga de pollo o pavo a la plancha con mostaza por encima.

- Espárragos verdes a la brasa o a la plancha. Arroz integral con guisantes, dados de calabaza y camarones.
- Judía verde con coliflor. Merluza, rape o lenguado a la plancha con un chorrito de limón o una picada de ajo y perejil.
- Ensalada variada (endivias, tomates cherry, zanahoria, rábanos, granada y semillas). Revuelto de huevos con espárragos y ajos tiernos.
- Ensalada variada (canónigos, zanahoria, manzana, apio, cebolla, sésamo, pasas). Conejo a la plancha.
- Brócoli y boniato al vapor o salteado con sepia o calamar a la plancha.
- Crema de zanahoria, boniato y cebolla, con cúrcuma y pimienta. Rape en papillote con calabacín.
- Ensalada variada (escarola, rúcula y canónigos con higos, avellanas y mozzarella de búfala). Tortilla de calabacín y cebolla o patata y cebolla.
- Ensalada variada (brotes tiernos, aguacate, zanahoria, tomate, germinados y cebolla). Tortilla a la francesa.





EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL (COMIDAS Y CENAS)

Según recomendaciones oficiales, las comidas y las cenas deben contener siempre verdura (cruda o cocida) y proteína de calidad, que puede ser de origen animal (proteína completa) o de origen vegetal (hay que combinar vegetales para que sea proteína completa). Mi propuesta, si eres omnívoro, es la siguiente:

- 4-5 días/semana: verdura (cruda o cocida) y proteína animal.
 - Pescado blanco: 2-3 comidas/semana.
 - Pescado azul: 1-2 comidas/semana (mejor pequeño que grande).
 - Calamar, sepia o pulpo: 1-2 comidas/semana.
 - Carne: mejor de aves y ecológica. 2-3 comidas/semana. Máximo 1 comida/semana de carne roja. Evitar cerdo y embutidos.
 - Huevos: 7-9 / semana.
- 2-3 días/semana vegetarianos: verdura (cruda o cocida) y proteína vegetal:
 - Cereal integral (arroz integral, quinoa, trigo sarraceno en grano, mijo...) + legumbre y/o frutos secos y/o semillas. En la misma comida o a lo largo del día. Será en estos días cuando incluyas el cereal.

¿Y DE POSTRE?

Si la comida es completa y nos aporta los nutrientes necesarios, no es necesario tomar postre.

En caso necesario, por un tema cultural o de costumbre, podemos tomar, por ejemplo:

- Un puñado de frutos secos o fruta seca (pasas, higos, dátiles)
- Una porción pequeña de chocolate negro (>70%)

Reservaremos el “postre del domingo” para celebraciones y tradiciones.



¿QUÉ TOMAR A MEDIA MAÑANA O A MEDIA TARDE?

En la mayoría de los casos, lo ideal es comer 3 veces al día y hacerlo cuando tengamos hambre real. Aún así, si por alguna razón necesitamos comer algo entre comidas, algunas opciones saludables podrían ser:

- Infusión.
- 1-2 piezas de fruta enteras y masticadas, con un puñadito de frutos secos.
- Manzana al horno.
- Mini bocadillo (importante ir variando lo que ponemos) de: queso de cabra u oveja, pavo o jamón serrano (que sean de calidad), filete de pollo o pavo cortado bien fino y hecho a la plancha, tortilla, huevo duro, rúcula, canónigos, germinados, aguacate, tahini, crema de algarroba o de chocolate casera, olivada, hummus... (ver más ideas en el apartado desayunos).



SI HAS LLEGADO HASTA AQUÍ...

ENHORABUENA por tomar consciencia de la importancia que tiene la alimentación en tu salud y en la de los tuyos y por interesarte en aprender cómo comer más sano, nutritivo y equilibrado. MUCHAS GRACIAS por haber confiado en mí y permitir que sea yo quien te guíe en este camino de aprendizaje y conocimiento.

Ya sabes que puedes conocerme mejor y contactarme a través de mi web www.brendaballell.cat. Mi equipo y yo estaremos encantadas de poder ayudarte a mejorar tu salud a través de la alimentación y los hábitos de vida, acompañándote y formándote en lo que necesites.

Si lo deseas, también puedes seguirme en mis redes sociales. Allí comparto información sobre salud y recetas que podrás incorporar a tu día a día.

Un sincero abrazo,

Brenda Ballell





BRENDA BALLELL

