

Menú de táper

Aunque los bares, restaurantes y comedores laborales son los lugares más frecuentados por quienes comen fuera del hogar, existen otras opciones, como la fiambra o el táper. No es un sistema nuevo, no resulta sofisticado y ni siquiera requiere de tecnologías revolucionarias. Hoy más que nunca, el recurso de llevar la comida al trabajo gana enteros. Con un poco de organización, se puede planificar la alimentación semanal sin que ello suponga una inversión exagerada de tiempo. Lo mejor es que esta fórmula de alimentarse tan socorrida y parca en gastos no está reñida con el mantenimiento de una dieta saludable.

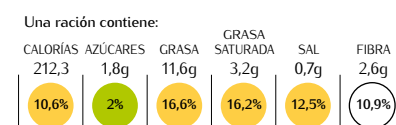
Confeccionar un buen menú es la clave para conseguir el equilibrio nutricional en nuestra dieta. Para ello, es fundamental conocer en primer lugar, la cantidad de calorías que se necesitan según el momento del día y buscar recetas equilibradas que se ajusten a ellas. En la tabla que sigue, es posible conocer los requerimientos energéticos para una dieta de 2.000 Kcal además de distintas ideas para que el menú sea redondo. Y como siempre, en las páginas siguientes, el desarrollo de algunas de ellas (las que llevan asterisco) con su semáforo nutricional y su comentario dietético. Para más información sobre el resto de recetas: www.consumer.es/alimentacion/recetas.

¿Cuántas calorías necesitamos a lo largo del día?

	% calorías totales	Nuestra propuesta	% calorías
DESAYUNO	20-25% (400-500 Kcal)	- Café con leche - Pan integral con jamón ibérico y aceite de oliva	22,2% (444 Kcal)
ALMUERZO	5-10% (100-200 Kcal)	- Naranja - Plátano	5% (100 Kcal)
COMIDA	30-35% (600-700 Kcal)	- Guisantes con jamón y huevos escalfados* - Pechuga de pollo empanada con sofritos de vainas* - Ensalada de frutas frescas*	33% (661 Kcal)
MERIENDA	5-10% (100-200 Kcal)	- Rebanada de pan integral con bonito - Infusión	9,5% (190 Kcal)
CENA	20-25% (400-500 Kcal)	- Sopa de arroz - Cola de merluza al horno con champiñones y pimiento verde - Yogur natural desnatado	26,4% (528 kcal)
MÁXIMO	2.000 Kcal		

Primer Plato

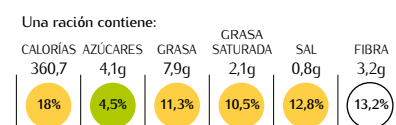
GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVOS ESCALFADOS



* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

Segundo Plato

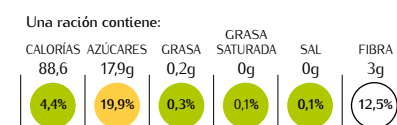
PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON SOFRITO DE VAINAS



* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

Postre

ENSALADA DE FRUTAS FRESCAS



* de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto
** el consumo de fibra suele escasear y ha de incrementarse

¿Sabes cómo funciona el semáforo? Es un sencillo código de colores que indica si la cantidad de los nutrientes que compone la receta es alta, media o baja. Informa sobre las calorías y los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturadas, sal y la fibra. Las recetas presentan normalmente ingredientes cuyo porcentaje sobre la CDO es alto (predominan amarillos). Estos platos están concebidos como plato principal de una comida o cena. Su tamaño de ración es superior y su aporte nutricional es más elevado. Por este motivo, las recetas tienen unos puntos de corte diferentes a los de los productos.

- El color verde indica que la ración de consumo de cada nutriente aporta menos del 10% de la Cantidad Diaria Orientativa. Es decir, una cantidad baja del nutriente.
- El color amarillo indica que aporta entre el 10% y el 35% de la CDO (una cantidad media del nutriente).
- El color naranja indica que aporta más del 35% de la CDO (una cantidad alta del nutriente).

Primer Plato

GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVOS ESCALFADOS

Ingredientes:

- 400 g de guisantes (pueden utilizarse en conserva)
- 100 g de cebolleta
- 4 dientes de ajo
- 100 g de jamón serrano
- 4 huevos
- 10 ml de aceite de oliva
- Una pizca de sal

Cómo se elabora:

Cocer los guisantes con un poco de cebolla en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite. Cuando estén casi cocidos, retirarlos del fuego y refrescarlos.

Pochar a fuego suave la cebolleta y el ajo. Cuando todo se dore, añadir los guisantes, el jamón en taquitos, un vaso de agua y dejar que cueza durante unos 10 minutos o hasta que estén tiernos los guisantes.

Para escalfar los huevos, disponer una cazuela con poca altura y ancha con agua hirviendo, sal y un chorrito de vinagre.

Echar de uno en uno los huevos al agua hirviendo (como si fuéramos a hacer huevos fritos) y con ayuda de la espumadera envolver la yema con la clara y sacar cuando se haya cuajado.

Colocar los huevos sobre los guisantes con jamón. Dejar enfriar y colocar en el táper. Para elaborar esta receta de una forma más rápida y sencilla es posible utilizar ingredientes ya preparados como los guisantes de bote, el ajo desecado y los taquitos de jamón ya cortados.

Comentario dietético:

Los guisantes son un alimento energético compuesto fundamentalmente por hidratos de carbono complejos (almidón en su mayor parte) y de proteínas vegetales. Son una fuente importante de fibra, más abundante en su piel que le confiere la textura rígida y dura. Destaca por encima del resto de legumbres por su contenido en vitamina B1. Al acompañarse de huevos y jamón constituye un plato completo en cuanto a grasas y proteínas.



Segundo Plato

PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON SOFRITO DE VAINAS



Ingredientes:

- 600 g de pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 200 g de judías verdes
- 50 g de harina
- 2 huevos
- 100 g de pan rallado
- Una pizca de sal

Cómo se elabora:

Pelar y picar en *brounoise* (en cuadraditos pequeños) la cebolla, el tomate y el diente de ajo. Pochar, cuando la cebolla se haya dorado, añadir las vainas cortadas en tiras y cocinar a fuego suave durante 20 minutos, con una pizca de sal y azúcar. Para empanar las pechugas, trocearlas en tres partes, salar ligeramente y pasarlas por harina, huevo batido y pan rallado.

Freírlas en una sartén con un centímetro de aceite de oliva, vuelta y vuelta hasta que se doren ligeramente y se cocine su interior. Una vez que se enfríen, colocar las pechugas y el sofrito de vainas en el táper y calentar antes de comer.

Comentario dietético:

Las pechugas son la parte del pollo más magra, por lo que aportan pocas calorías y grasas en comparación con otras carnes. Sin embargo, el modo de cocinado de este alimento puede transformar sustancialmente el resultado final del plato y hacerlo energético y no apto para todos los públicos. En este caso, el empanado de las pechugas requiere fritura, por lo que el plato final tiene un importante contenido en grasas y calorías. Para reducir este impacto, conviene dejar las pechugas fritas reposar en papel absorbente. El acompañamiento vegetal es una buena idea para equilibrar el plato y complementarlo en vitaminas (folatos, vitamina C) y fibra, nutrientes que escasean en la carne.

Postre

ENSALADA DE FRUTAS FRESCAS



Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 kiwi
- 1 melocotón
- 1 nectarina
- 100 g de melón
- 20 ml de zumo de limón
- 10 g de azúcar (optativo)

Cómo se elabora:

Pelar los plátanos y los kiwis y cortarlos en rodajas. Retirar la piel de los melocotones y nectarinas, quitarles el hueso y trocearlos en dados.

Por último: el melón. Sacar su carne con ayuda de un sacabolos pequeño. Disponer el conjunto en el táper, añadir el limón sobre los trozos de frutas y espolvorear con azúcar o con edulcorante sin calorías. Reservar en el frigorífico hasta el momento de preparar la bolsa para llevar la comida.

Comentario dietético:

Las frutas de verano se prestan para elaborar este tipo de postres sanos y refrescantes gracias a la intensidad de sus aromas y colores. Con este tipo de postres se obtiene una mezcla de sabores y texturas que resulta realmente atractiva, y que puede servir para que los más pequeños o las personas que no tengan costumbre de consumir frutas, se animen a ello. Además de ser muy nutritivo rico en vitaminas, minerales, fibra y sustancias con acción antioxidante, se prepara en muy poco tiempo, por lo que se puede elaborar sin ningún problema e incluso animar a los niños a que participen en su preparación.

