

# Menú saludable rico en Vitamina D

JUAN LLORCA Y MELISA GÓMEZ



# ➤ Introducción ◀

Se habla mucho estos días sobre el tiempo que pasamos encerrados en casa y la Vitamina D.

Una vitamina que en mayor medida la obtenemos por dos vías, el sol y la alimentación.

Debido a que pasamos mucho tiempo en casa y que no todo el mundo dispone de medios para tomar el sol, tenemos que internar asumir esa deficiencia por medio de la alimentación.

Esperamos que este pequeño dossier os pueda ayudar a mejorar vuestro aporte de Vitamina D.

Con cariño Juan Llorca y Melisa Gómez.

# #Yomequedoencasa

## PLANIFICACIÓN SEMANAL MAYOR APOORTE DE VITAMINA D

*Raciones sugeridas y frecuencia de consumo de cada grupo de alimentos*

**FRUTAS:** 3 raciones mínimo al día. Por ejemplo: Desayuno, media mañana y media tarde.

**VERDURAS:** 2 raciones mínimo al día. Puede ser en la comida y cena.

**CEREALES INTEGRALES:** 1/4 del plato en cada comida principal. Arroz, pan, pasta, patatas, quinoa, cus cus, bulgur.

**LÁCTEOS:** 1-2 raciones al día.

**CARNE:** 2-3 veces a la semana. Sólo 1 de ellas carne roja.

**HUEVO:** 3-4 veces a la semana.

**PESCADO:** 3-4 veces a la semana.

**LEGUMBRES:** 3-4 veces a la semana.

Beber siempre agua a lo largo del día.

Utilizar productos integrales.

Cocinar con Aceite de Oliva Virgen Extra.



# Vitamina D

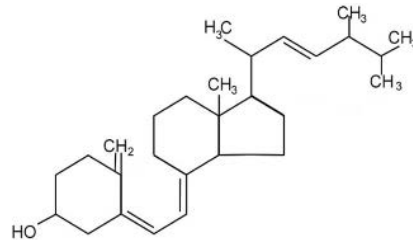
## ¿Qué es la Vitamina D?

La **vitamina D** (o calciferol) es una vitamina liposoluble, soluble en grasas y no en agua, esta regula la homeostasis del calcio, es decir, su equilibrio: es la encargada de fijarlo al hueso y conseguir los niveles necesarios para evitar posibles enfermedades como la osteoporosis, el raquitismo o la osteomalacia.

Además, en los últimos años, las investigaciones han asociado el déficit de vitamina D con el riesgo de sufrir cáncer de próstata, mama y colon, con enfermedades cardiovasculares y con problemas del sistema inmunitario.

## ES UNA VITAMINA ESENCIAL PARA:

- La correcta absorción del calcio.
- El desarrollo de los huesos.
- El control del crecimiento celular.
- El funcionamiento neuromuscular.
- La función inmune.
- Reducir las inflamaciones.



ESTRUCTURA QUÍMICA DE LA VITAMINA D2 (ERGOCALCIFEROL)

# ➔ ¿Cómo podemos mejorar su absorción? ➔

## ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

El aceite de **hígado de bacalao**.

Los **PESCADOS AZULES** COMO:

Salmón, sardinas, caballa, atún en aceite de oliva o natural, arenques.

Los **HUEVOS** sobre todo la yema.

Los **PRODUCTOS LÁCTEOS** COMO:

Leche, quesos, mantequilla, yogures.

El **HIGADO** vacuno.

Productos enriquecidos y fortificados con Vitamina D.

En menor medida la **CARNE DE POLLO Y TERNERA**.

Para los **VEGANOS**:

Las **SETAS** como champiñones.

El **AGUACATE**.

**Copos de avena** y la bebida de avena enriquecida en calcio.

**Bebidas VEGETALES** enriquecidas en Vitamina D.

## A TENER EN CUENTA

**Tomar el sol** al menos 15 minutos al día, teniendo en cuenta que según tu fototipo de piel y la edad necesitas más tiempo o menos.

**La suplementación** siempre deberá ser pautada por un facultativo, ya sea un médico, pediatra o nutricionista.

Las **personas veganas**, necesitan suplementarse ya que es muy difícil su aporte a través de los alimentos. Lo hará siempre bajo supervisión.

La administración de la vitamina D está recomendada **durante el primer año de vida** a todos los niños desde los primeros días hasta cumplir 12 meses ya estén alimentados con lactancia materna o con lactancia artificial, salvo que tomen más de un litro al día de leche adaptada enriquecida con vitamina D.

# ➤ Menú ◀

# Menú Semana 1

## COMIDA

### LUNES

Spaguettis boloñesa con ternera y queso parmesano.  
Ensalada.

### MARTES

Guiso de lentejas con verduritas.  
Ensalada.

### MIÉRCOLES

Caballa al horno con verduritas.  
Y arroz basmati.

### JUEVES

Ensalada de alubias de bote con tomate, pimiento verde y queso feta.

### VIERNES

Arroz al curry con pasas, cacahuets, cebollita y pavo.

### SÁBADO

Garbanzos de bote salteados con tomate frito y judias verdes.

### DOMINGO

Berenjenas rellenas de soja texturizada gratinadas.

## CENA

Crema de champiñones  
Salmón a la plancha y brócoli cocido.

Revuelto de habitas de bote con una ensalada.

Sopa de fideos.  
brochetas de pollo con champiñones.  
Ensalada.

Crema de calabacín.  
Bacalao al vapor con puré de patata y zanahoria.

Guisantes salteados con sardinas a la plancha/lata.

Tostada de huevos fritos con queso parmesano rallado.  
Ensalada.

Wok de verduras congeladas con tofu y mahonesa casera.

## POSTRE

El mejor postre cada día siempre será la fruta de temporada. Fresas, plátanos, manzanas, kiwi, mandarinas, peras, .... Podemos optar por ofrecer un yogur natural algún día puntual.



#YOMEQUEDOENCASA

# Lista de la compra

LA CANTIDAD VARÍA EN FUNCIÓN DE CUANTOS SEÁIS EN CASA

## FRUTAS Y VERDURAS

Lechuga  
Champiñones  
Brócoli  
Pimiento verde  
Calabacín  
Patatas  
Cebolla  
Zanahoria  
Berenjena  
Fruta fresca variada

## BOTES Y CONSERVAS

Juliana de verduras  
Champiñón congelado  
Verduras mezcla congeladas  
Guisantes congelados  
Judias verdes bote  
Habitas de bote  
Sardinas de lata en aceite de oliva  
Lentejas bote  
Carbanzos de bote  
Alubias de bote  
Remolacha bote  
Zanahoria bote  
Maiz bote  
Tomate frito  
Salsa de soja

## PAQUETES

Spaguettis integrales  
Arroz basmati brillante  
Fideos intgraes  
Arroz  
Curry  
Pasas  
Cacahuetes  
Pan integral  
Soja texturizada  
Leche entera  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

## FRESCO:

Huevos  
Carne picada  
Hummus  
Pechuga de pavo  
Pechuga pollo  
Salmón  
Caballa  
Bacalao  
Sardinas  
Tofu  
Queso feta  
Queso rallado gratinar  
Queso parmesano



# Menú Semana 2

## COMIDA

### LUNES

Lentejas con verduras de bote con arroz brillante.  
Ensalada

### MARTES

Salteado de verduras congeladas con tofu y salsa de soja.  
Ensalada.

### MIÉRCOLES

Huevos revueltos con queso, albahaca y ajos tiernos.  
Puré de patata.

### JUEVES

Arroz a la cubana con tomate frito y huevo.  
Ensalada.

### VIERNES

Hamburguesa completa de ternera con queso.  
Ensalada.

### SÁBADO

Macarrones con tomate y atún.  
Ensalada.

### DOMINGO

Paella de verduras/  
Paella de pollo.  
Ensalada.

## CENA

Crema de calabaza con bacalao al horno y tomate de ensalada.

San jacobos de pollo y queso (sin jamon york).  
Ensalada.

Crema de champiñones y parmesano.  
Con salmón a la plancha y mostaza.

Hummus con chips.  
Boquerones en vinagre y ensalada.

Ensalada de aguacate, pipas de girasol, tomates cherry y queso de cabra.

Alubias de bote con sardinas, tomates cherry y pimientos de piquillo.

Brócoli al vapor con huevos duros rellenos de atún.

## POSTRE

El mejor postre cada día siempre será la fruta de temporada. Fresas, plátanos, manzanas, kiwi, mandarinas, peras, ... Podemos optar por ofrecer un yogur natural algún día puntual..



#YOMEQUEDOENCASA

# Lista de la compra

LA CANTIDAD VARÍA EN FUNCIÓN DE CUANTOS SEÁIS EN CASA

## FRUTAS Y VERDURAS

Brócoli  
Ensalada hoja verde  
Calabaza  
Patatas  
Cebolla  
Champiñones  
Tomates cherry  
Tomate de ensalada  
Cebolla  
Aguacate  
Albahaca  
Ajos tiernos  
Limonas  
Fruta fresca variada

## BOTES Y CONSERVAS

Verduras mezcla  
congeladas  
Wok verduras congeladas  
Verduras paella  
Lentejas bote  
Alubias de bote  
Sardinas lata  
Remolacha bote  
Brotas de soja  
Tomate frito  
Salsa de soja  
Atún lata  
Pimiento piquillo

## PAQUETES

Macarrones integrales  
Arroz brillante  
Mostaza  
Arroz redondo  
Pipas girasol

## FRESCO:

Huevos  
Hamburguesa ternera  
Pechuga pollo  
Salmón  
Boquerones  
Bacalao  
Hummus  
Tofu  
Queso lonchas  
Queso cabra  
Queso rallado

# Menú saludable rico en Vitamina D

JUAN LLORCA Y MELISA GÓMEZ

