



PLANIFICA CON PROPÓSITO

MENÚS SEMANALES PARA CUIDAR TUS RIÑONES

DESCUBRE LOS MEJORES ALIMENTOS PARA TU BIENESTAR



Aprende qué incluir en tu dieta diaria y toma decisiones más saludables para sentirte mejor cada día.

ANGELICA GARCÍA

EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENÚ



- Avena cocida
- Pan blanco
- Fruta baja en potasio



LUNES

L M M J V S D



LUNES

- Pollo a la plancha
- Ensalada de lechuga y pepino
- Crema de calabacín



DESAYUNO

- > 1 taza de avena cocida con leche vegetal baja en fósforo y una pizca de canela.
- > Rebanada de pan blanco con mermelada natural o aceite de oliva suave. Infusión sin azúcar o café descafeinado.

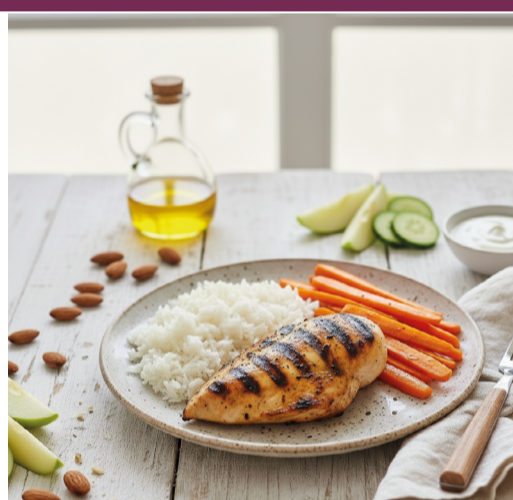
MEDIA MAÑANA

- > 1 pieza de fruta baja en potasio (manzana o pera).
- > Galletas sin sal o una pequeña barra de cereal sin frutos secos.

COMIDA



Ensalada de lechuga.



Filete de pollo a la plancha.



Limonada.

MERIENDA

Yogur natural bajo en fósforo con una cucharada de copos de arroz.
Panecillo pequeño con queso bajo en sodio.

CENA



Crema de calabacín.



Tortilla verduras.



Infusión digestiva.

Acompañamiento sugerido
Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan blanco y un vaso de agua.

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.060

kcal

	Hidratos de carbono	1,050 kca	50%	260 g
	Grasas saludables	620 kcal	30%	68 g
	Proteínas	390 kcal	20%	90 g

EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENÚ



- Cereal de arroz
- Pan sin sal
- Pera



MARTES

L M M J V S D



MARTES

- Sopa de verduras suaves
- Pechuga de pollo al horno
- Ricotta / queso fresco bajo en sodio



DESAYUNO

- > 1 taza de cereal de arroz con leche vegetal baja en sodio (como avena o almendra sin azúcar).
- > 1 rebanada de pan sin sal con rodajas de palta o aguacate. Infusión de manzanilla o anís sin azúcar.

MEDIA MAÑANA

- > Pechuga de pollo a la plancha con puré de papa y ensalada de zanahoria rallada.
- > 1 pera pequeña o una porción de manzana cocida sin cáscara.
- > 6 galletas sin sal o una tostada de pan pita con una cucharadita de miel natural.

COMIDA



Sopa de verduras.



Pechuga de pollo con puré.



Ensalada de zanahoria.

MERIENDA

- 1 vaso de yogur natural bajo en fósforo o bebida vegetal.
- 1 panecillo pequeño sin sal con mermelada natural de fruta o compota de manzana.

CENA



Crema de zapallo .



1 tostada con queso bajo en sodio.






Infusión relajante.

- Acompañamiento sugerido:**
- Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan blanco o integral bajo en sodio y un vaso de agua a temperatura ambiente.

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.050

kcal

	Hidratos de carbono	1,040 kca	50%	255 g
	Grasas saludables	620 kcal	30%	67 g
	Proteínas	390 kcal	20%	90 g

EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENÚ



Pan tostado
Papaya
Compota de pera



MIÉRCOLES

L M M J V S D



MIÉRCOLES

Pescado blanco al vapor
Puré de calabaza
Sopa de fideos suaves



DESAYUNO

- > Pan blanco tostado con mermelada casera de manzana.
- > Té verde o café descafeinado.
- > 1 porción pequeña de papaya.

MEDIA MAÑANA

- > Compota de pera sin azúcar.
- > 1 galleta sin sal.

COMIDA



Puré de calabaza.



Filete de pescado al vapor y ensalada.



Infusión fría de menta.

MERIENDA

**Yogur vegetal (de soya o avena) sin fósforo.
Tostada pequeña con aceite de oliva.**

CENA



Sopa de fideos de pollo.



Tortilla de verduras cocidas (sin tomate ni espinaca).



Infusión relajante.

**Acompañamiento sugerido:
2 rebanadas de pan blanco.**

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.030

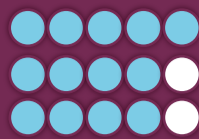
kcal

	Hidratos de carbono	1,030 kca	50%	255 g
	Grasas saludables	610 kcal	30%	67 g
	Proteínas	390 kcal	20%	90 g

EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENÚ



- Cereal inflado o avena ligera
- Manzana cocida
- Tostada sin sal



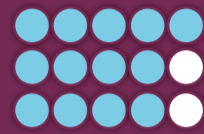
JUEVES

L M M **J** V S D



JUEVES

- Pescado al horno
- Ensalada de lechuga, pepino y zanaharia cocida
- Sopa de fideos suaves



DESAYUNO

- > 1 taza de cereal de arroz inflado o avena ligera con leche vegetal sin azúcar (almendra o arroz).
- > 1 manzana cocida o asada con una pizca de canela.
- > Infusión de menta o té verde suave sin azúcar.

MEDIA MAÑANA

- > 1 pera pequeña o melocotón cocido.
- > 1 tostada sin sal con una cucharadita de mermelada natural o miel ligera.

COMIDA



Lomo de pescado al horno.



Ensalada de lechuga, aderezada con yogur natural bajo en grasa.



Agua con rodajas de pepino.

MERIENDA

1 vaso de yogur natural bajo en fósforo o una bebida vegetal (avena o coco).
2 galletas integrales sin sal o pan pita con aceite de oliva suave.

CENA



Sopa de avena con verduras.



1 tostada con queso fresco bajo en sodio.



Infusión relajante de hierba luisa.

Acompañamiento sugerido:
Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan blanco bajo en sodio y un vaso de agua tibia o a temperatura ambiente.

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.050

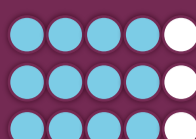
kcal

	Hidratos de carbono	1,040 kca	50%	255 g
	Grasas saludables	610 kcal	30%	67 g
	Proteínas	400 kcal	20%	90 g

EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENÚ



- Pan blanco con queso bajo en sodio
- Leche vegetal
- Manzana cocida



VIERNES

L M M J V S D



VIERNES

- Pechuga de pollo al horno
- Puré de zanahoria
- Sopa de verduras cocidas



DESAYUNO

- > Pan blanco con queso bajo en sodio.
- > 1 vaso pequeño de leche vegetal.
- > Té de manzanilla.

MEDIA MAÑANA

- > Rodajas de manzana cocida.
- > 1 galleta sin sal.

COMIDA



Pechuga de pollo al horno con arroz y puré de zanahoria.



Ensalada de repollo y manzana.



Infusión fría.

MERIENDA

**Yogur vegetal con copos de arroz.
Panecillo pequeño.**

CENA



Sopa de verduras cocidas.



Tortilla de claras con zapallito.



Infusión digestiva.

**Acompañamiento sugerido:
Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan blanco bajo en sodio y un vaso de agua tibia o a temperatura ambiente.**

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.050

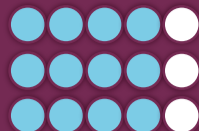
kcal

	Hidratos de carbono	1,040 kca	50%	255 g
	Grasas saludables	610 kcal	30%	67 g
	Proteínas	400 kcal	20%	90 g

EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENÚ



- Pan blanco
- Huevo revuelto (1 yema)
- Compota de pera



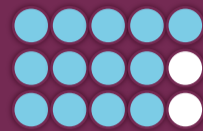
SÁBADO

L M M J V **S** D



SÁBADO

- Pescado al vapor
- Puré de calabaza
- Crema de calabaza



DESAYUNO

> Pan blanco con huevo revuelto (solo 1 yema), vaso pequeño de bebida vegetal de avena e infusión de anís.

MEDIA MAÑANA

> Compota de pera casera y 2 galletas sin sal.

COMIDA



Filete de pescado al vapor con puré de calabaza.



Ensalada cocida de zanahoria y vainita.

MERIENDA

Yogur vegetal con copos suaves, rodajas de durazno cocido y infusión fría digestiva.

CENA



Crema de calabaza.



Ensalada de garbanzos con verduras cocidas.



Rodajas de durazno cocido.

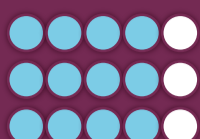
APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

GRUPO	PORCIÓN RECOMENDADA	DESCRIPCIÓN
Adulto	1 durazno cocido (en rodajas)	Ideal como postre o merienda ligera
Niños (3 a 6 años)	½ durazno cocido	Servir en trozos pequeños y suaves
Niños (7 a 12 años)	¾ de durazno cocido	Acompañar con yogur o tostada sin sal.
Adolescentes	1 durazno y medio cocido	Perfecto como snack dulce o postre nutritivo.

EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENÚ



- Fruta
- Café con leche
- Tostadas



DOMINGO

L M M J V S D



DOMINGO

- Hummus de garbanzos con obleas
- Puré de patatas
- Ensalada completa



DESAYUNO

> 1 pieza de fruta; Café con leche; Tostadas con aceite o mermelada; o cereales de desayuno.

MEDIA MAÑANA

> 1 pieza de fruta; Barritas de cereales o bocadillo pequeño de queso, pavo.

COMIDA



Hummus de garbanzos con obleas.



Huevos gratinados con puré de patatas y espinacas.



Batido de frutas.

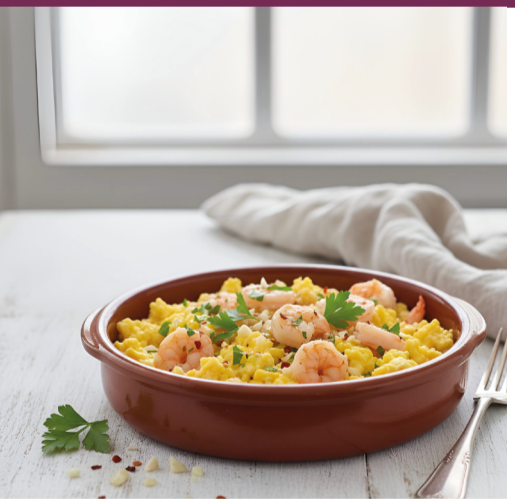
MERIENDA

Yogur con mermelada o compota de fruta.

CENA



Ensalada completa.



Revuelto de gambas.






Yogurt.

Acompañamiento sugerido:
Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan y agua

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.050

kcal

	Hidratos de carbono	1,040 kcal	54%	285 g
	Grasas saludables	610 kcal	29%	68 g
	Proteínas	352 kcal	17%	88 g