

Nutrición

Dietas isocalóricas

Loveyourself

Nuria Monfullada y Carles Miralles



Foto: Heather Ford



Duchenne
PARENT PROJECT **España**

Información general
info@duchenne-spain.org +34 685 27 27 94

Ideas de dietas isocalóricas enfocadas a niños con o sin problemas de deglución y para evitar el sobrepeso y la rápida pérdida de masa muscular.

Aquí encontrarás recetas con cantidades que se ajustan a sus necesidades y con unos macronutrientes distribuidos a lo largo del día de la siguiente manera:

33% Hidratos de carbono + 33% Proteína + 33% Grasa para el aporte calórico necesario.



Equivalencia de frutas

Las frutas tienen dos “problemas” importantes. El primero es que son de temporada (lo que hay en verano no existe en invierno y al revés) y estos menús están pensados para cualquier día del año. Es por ello que a veces la fruta que se especifica no está disponible cuando se va a hacer el menú. Y eso nos lleva al segundo “problema” de la fruta: ésta lleva azúcar y la cantidad de azúcar de cada fruta es distinta y por lo tanto no es lo mismo 100gr de fresas que 100gr de plátano y no podemos cambiar la fruta a nuestro antojo sin alterar las calorías (y sobre todo el aporte de hidratos). Además puede que las frutas que se recomiendan no gusten o no sean las más fáciles de tener en casa (frambuesas, moras, papaya, kiwi, níspero, granada o cereza por ejemplo).

Para ello os facilitamos una tabla de equivalencia de frutas donde encontraréis toda la fruta distribuida en 8 grupos. Cuanto más arriba el grupo (grupo número 1) menos azúcar lleva la fruta (más cantidad de agua en proporción) con lo cual, más cantidad podremos comer. Cuando más vayamos bajando, cada vez podremos comer menos porque la fruta contendrá más azúcar. Según la tabla por cada 100gr de grupo 4 (mandarina, kiwi, pera, cerezas...) podemos comer 175gr de grupo 1 (sandía, melón, moras...) o 45gr de grupo 7 (plátano, higos...).

Grupo 1	175gr	Fresa, grosella, melón, mora, sandía y pomelo
Grupo 2	140gr	Albaricoque, frambuesa, melocotón, melón cantaloupe, níspero, papaya, carambola
Grupo 3	120gr	Manzana verde o ácida, naranja, granada y maracuyá
Grupo 4	100gr	Pera, nectarina, cereza, arándanos frescos, kiwi y mandarina ácida
Grupo 5	75gr	Piña, mandarina dulce, ciruela, manzana golden
Grupo 6	65gr	Mango, palosanto, litchi, uva negra y verde, guayaba, membrillo fresco
Grupo 7	45gr	Higo fresco, chirimoya y plátano
Grupo 8	15gr	Dátiles, pasas, higos secos, orejones, arándanos secos

Se pueden intercambiar frutas del mismo grupo por el mismo peso/misma cantidad:

200gr de sandía = 200gr de melón

Se pueden hacer mezclas dentro del mismo grupo en la misma cantidad:

200gr de pera = 50gr arándanos + 50gr cerezas y 100gr kiwi

Si queremos cambiar de grupo tenemos que utilizar la tabla de conversión que os mostramos a continuación:

175gr de melón (grupo 1) = 100gr kiwi (grupo 4) = 45gr Plátano (grupo 7) = 15gr uvas pasas (grupo 8).

NOTA: Durante toda la guía, todos los productos marcados con un asterisco se pueden triturar

Menú ISO 1200kcal

infancia

Desayuno

OPCIÓN 1: 200ml Leche Semidesnatada + revuelto de 1 Huevo + 1 Clara de Huevo y 20gr Pechuga de Pavo + 100gr Kiwi

OPCIÓN 2: 80gr Kiwi + 1 Huevo y 20gr Salmón Ahumado (revuelto) + 100gr Queso Fresco Batido 0%* y 80gr Arándanos*

OPCIÓN 3: 350gr Melón y 70gr Jamón curado sin grasa

OPCIÓN 4: 200ml Leche Semidesnatada + 5gr Cacao Puro en Polvo Desgrasado Puro tipo Valor y 20gr Pan + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 70gr Jamón Cocido

OPCIÓN 5: 45gr Pan integral y a escoger entre:

- 60gr Jamón curado + 1 cucharita de postres de Aceite
- 2 Havarti Light (queso con 16% de materia grasa) + 1/2 lata de Atún al natural
- 1 Havarti Light + 60gr Pavo + 1 cucharita de postres de Aceite
- 50gr Salmón ahumado + 1/2 lata de Atún al natural
- 1 Lata de Atún al natural + 1 Huevo
- 1 Huevo + 60gr Pavo

Comida

OPCIÓN 1: 200gr Calabacín + 100gr Puerro + 100gr Lentejas cocidas (que puede ser salteado o triturado) + Pescado Blanco y 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva + 100gr Frambuesas Rojas y 10gr Cacahuetes

OPCIÓN 2: 125gr Salmón fresco + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada + 50gr Cebolla + 50gr Pimiento Rojo + 100gr Calabaza + 50gr Garbanzos Cocidos* + 80gr Papaya

OPCIÓN 3: 100gr Papaya + 50gr Remolacha + 100gr Pepino* + 300gr Espinacas y 100gr Patata + 100gr Pescado Blanco y 2 cucharitas de postres de Aceite de Oliva

OPCIÓN 4: 150gr Brócoli + 100gr Lentejas cocidas* + 80gr Atún fresco + 2 cucharitas de postres de Aceite de Oliva y 100gr Pimiento asado/escalibado + 150gr Frambuesas Rojas

Almuerzo y Merienda

OPCIÓN 1: 175gr Queso Fresco Batido 0% + 15gr Semillas de Lino, Girasol, Calabaza, Sésamo y Bayas de Goji (Linwoods o similar) + 5gr Cacao Desgrasado en polvo y 125gr Fresas*

OPCIÓN 2: 175gr Queso Fresco Batido 0 % + 15 gr Copos de Avena + 10 gr Almendras/Nueces/Avellanas*

OPCIÓN 3: 250gr Yogur de soja natural (Sojade o Soja Sun) + 100gr Sandía + 200ml Leche Desnatada sin Lactosa*

OPCIÓN 4: 250gr Yogur de soja natural (Sojade o Soja Sun) y 25gr Avena*

OPCIÓN 5: 35gr Pan integral y a escoger entre:

- 50gr Jamón curado
- 2 Havarti Light (queso con 16% de materia grasa)
- 1 Havarti Light + 30gr Pavo
- 50gr Salmón ahumado
- 1 Lata de Atún al natural + 1 cucharita de postres de Aceite



OPCIÓN 5: (Crema de) 200gr Zanahoria + 50gr Cebolla y 15gr Parmesano + Ensalada con (o batido de) 50gr Remolacha Natural y 150gr Sandía + 125gr Salmón fresco

OPCIÓN 6: 100gr Ternera Magra y 150gr Champiñones + 150gr Calabacín y 40gr Quinoa pesada en crudo* + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva

OPCIÓN 7: 150gr Alubia Blanca Cocida + 200gr Espinacas + 2 Huevos

OPCIÓN 8: 30gr Pasta blanca pesada en crudo + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada + 100gr Pepino + 50gr Aceitunas verdes + 1 Lata de Atún Claro al Natural y 60gr Salmón Ahumado

OPCIÓN 9: 35gr Arroz Integral pesado en crudo + 200gr Champiñones + 90gr Gambas + 50gr Philadelphia Light y 15gr Parmesano

Cena

OPCIÓN 1: 200gr Brócoli + 100gr Zanahoria (hervido, salteado o en puré) + 1 Huevo + 1/2 lata de Atún al natural (en tortilla o en ensalada con la zanahoria) y 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva + 80gr Kiwi

OPCIÓN 2: 100gr Remolacha Natural + 100gr Pepino + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada y Espinacas (ensalada o batido) + 100gr Atún fresco + 50gr Cebolla + 80gr Zanahoria (en ensalada, salteado con el pescado o triturado con el pescado) + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva

OPCIÓN 3: 100gr Pimiento asado/escalibado + 20gr Anchoas en Aceite de Oliva + 1/2 lata de Atún Claro al Natural* + 1 Huevo (que puede ser tortilla) y 300gr Sandía

OPCIÓN 4: Ensalada de 80gr Frambuesas Rojas + 50gr Arándanos + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada y 50gr Aguacate + 100gr Pescado Blanco y 100gr Calabacín

OPCIÓN 5: 200gr Espinacas + 40gr Jamón Curado sin grasa + 50gr Cebolla + Caldo de Pollo y 20gr Pasta + 15gr Parmesano

OPCIÓN 6: 200gr Col + 80gr Patata + 1 Huevo + 40gr Jamón dulce y 15gr Parmesano (tortilla) // **OPCIÓN de** 100gr Calabacín + 80gr Patata + 1 Huevo + 40gr Jamón dulce y 15gr Parmesano (tortilla) y 100gr Moras

OPCIÓN 7: 200gr Calabaza salteada o en puré con 30gr Cebolla + 100gr Pechuga de Pollo + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 100gr Sandía



Menú ISO 1500kcal

adolescentes

Desayuno

OPCIÓN 1: 200ml Leche Semidesnatada + revuelto de 1 Huevo + 1 Clara de Huevo y 50gr Pechuga de Pavo + 150gr Kiwi

OPCIÓN 2: 80gr Kiwi + 1 Huevo y 20gr Salmón Ahumado (revuelto) + 150gr Queso Fresco Batido 0% y 80gr Arándanos + 5gr Nueces/Almendras/Avellanas

OPCIÓN 3: 450gr Melón y 80gr Jamón curado sin grasa y 5gr Cacahuetes

OPCIÓN 4: 200ml Leche Semidesnatada + 5gr Cacao Puro en Polvo Desgrasado Puro tipo Valor y 20gr Pan + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 70gr Jamón Cocido

OPCIÓN 5: 50gr Pan integral y a escoger entre:

- 75gr Jamón curado + 1 cucharita de postres de Aceite
- 2 Havarti Light (queso con 16% de materia grasa) + 1 lata de Atún al natural + 10gr Anchoas/Salmón ahumado
- 2 Havarti Light + 60gr Pavo + 1 cucharita de postres de Aceite
- 70gr Salmón ahumado + 1/2 lata de Atún al natural
- 1 Lata de Atún al natural + 1 Huevo + 20gr Parmesano
- 1 Huevo + 80gr Pavo y 5gr Nueces/Almendras/Avellanas

Almuerzo y Merienda

OPCIÓN 1: 200gr Queso Fresco Batido 0% + 15gr Semillas de Lino, Girasol, Calabaza, Sésamo y Bayas de Goji (Linwoods o similar) + 5gr Cacao Desgrasado en polvo y 175gr Fresas*

OPCIÓN 2: 200gr Queso Fresco Batido 0% + 20gr Copos de Avena + 15gr Almendras/Nueces/Avellanas*

OPCIÓN 3: 300gr Yogur de soja natural (Sojade o Soja Sun) + 125gr Sandía + 200ml Leche Desnatada sin Lactosa*

OPCIÓN 4: 300gr Yogur de soja natural (Sojade o Soja Sun) y 30gr Avena*

OPCIÓN 5: 40gr Pan integral y a escoger entre:

- 50gr Jamón curado
- 2 Havarti Light (queso con 16% de materia grasa)
- 1 Havarti Light + 30gr Pavo
- 50gr Salmón ahumado
- 1 Lata de Atún al natural + 1 cucharita de postres de Aceite



Comida

OPCIÓN 1: 200gr Calabacín + 100gr Puerro + 150gr Lentejas cocidas (que puede ser salteado o triturado) + 100gr Pescado Blanco y 2 cucharitas de postres de Aceite de Oliva + 150gr Frambuesas Rojas + 10gr Cacahuetes

OPCIÓN 2: 150gr Salmón fresco + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada + 50gr Cebolla + 50gr Pimiento Rojo + 100gr Calabaza + 80gr Garbanzos Cocidos* + 80gr Papaya

OPCIÓN 3: 150gr Papaya + 50gr Remolacha + 100gr Tomate y 100gr Pepino (en ensalada o triturado) + 300gr Espinacas y 100gr Patata + 150gr Pescado Blanco y 2 cucharitas de postres de Aceite de Oliva

OPCIÓN 4: 150gr Brócoli + 150gr Lentejas cocidas* + 80gr Atún fresco + 2 cucharitas de postres de Aceite de Oliva y 100gr Pimiento asado/escalibado + 15gr Parmesano y 150gr Frambuesas Rojas

OPCIÓN 5: (Crema de) 200gr Zanahoria + 50gr Cebolla y 15gr Parmesano + Ensalada con (o batido de) 1/2 lata de Atún al natural + 100gr Remolacha Natural + 100gr Tomate y 150gr Sandía + 125gr Salmón fresco

OPCIÓN 6: 125gr Ternera Magra y 200gr Champiñones + 150gr Calabacín y 40gr Quinoa pesada en crudo* + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 100gr Moras

OPCIÓN 7: 150gr Alubia Blanca Cocida + 200gr Espinacas + 2 Huevos y 30gr Jamón curado sin grasa + 100gr Kiwi

OPCIÓN 8: 40gr Pasta blanca cruda + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada + 100gr Pepino + 50gr Aceitunas verdes + 1 Lata de Atún Claro al Natural y 50gr Salmón Ahumado + 1 Huevo

OPCIÓN 9: 45gr Arroz Integral pesado crudo + 200gr Champiñones + 90gr Gambas + 50gr Philadelphia Light y 30gr Parmesano

Cena

OPCIÓN 1: 200gr Brócoli + 100gr Zanahoria (hervido, salteado o en puré) + 50gr Puerro y 1 Huevo + 1 lata de Atún al natural (en tortilla o en ensalada con la zanahoria) y 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva + 100gr Kiwi

OPCIÓN 2: 100gr Remolacha Natural + 100gr Pepino + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada y Espinacas (ensalada o batido) + 125gr Atún fresco + 50gr Cebolla + 80gr Zanahoria (en ensalada, salteado con el pescado o triturado con el pescado) + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 80gr Moras

OPCIÓN 3: 150gr Pimiento asado/escalibado + 20gr Anchoas en Aceite de Oliva + 1/2 lata de Atún Claro al Natural* + 1 Huevo (que puede ser tortilla) y 15gr Parmesano + 300gr Sandía

OPCIÓN 4: Ensalada de 100gr Frambuesas + 50gr Arándanos + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada y 50gr Aguacate + 125gr Pescado Blanco y 200gr Calabacín

OPCIÓN 5: 300gr Espinacas + 40gr Jamón Curado sin grasa + 50gr Cebolla + Caldo de Pollo y 25gr Pasta + 15gr Parmesano + 5gr Nueces

OPCIÓN 6: 200gr Col + 80gr Patata + 1 Huevo + 70gr Jamón dulce y 15gr Parmesano (tortilla) + 100gr fresas // OPCIÓN de 150gr Calabacín + 80gr Patata + 1 Huevo + 60gr Jamón dulce y 15gr Parmesano (tortilla) y 150gr Moras

OPCIÓN 7: 200gr Calabaza salteada o en puré con 30gr Cebolla + 100gr Pechuga de Pollo + 10gr Parmesano y 100gr Tomate + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 100gr Sandía

Menú ISO 1800kcal

adultos

Desayuno

OPCIÓN 1: 200ml Leche Semidesnatada + revuelto de 2 Huevos + 1 Clara de Huevo y 30gr Pan integral y 20gr Pechuga de Pavo + 80gr Kiwi

OPCIÓN 2: 80gr Kiwi + 1 Huevo y 20gr Salmón Ahumado (revuelto) + 200gr Queso Fresco Batido 0%* y 100gr Arándanos* + 10gr Nueces/Almendras/Avellanas*

OPCIÓN 3: 500gr Melón y 100gr Jamón curado sin grasa y 10gr Cacahuetes

OPCIÓN 4: 200ml Leche Semidesnatada + 5gr Cacao Puro en Polvo Desgrasado Puro tipo Valor y 30gr Pan + 1 Havarti Light y 70gr Jamón Cocido

OPCIÓN 5: 200ml Leche Semidesnatada + 45gr Pan integral y a escoger entre:

- 80gr Jamón curado + 1 cucharita de postres de Aceite
- 2 Havarti Light (queso con 16% de materia grasa) + 1 lata de Atún al natural + 20gr Anchoas/Salmón ahumado
- 2 Havarti Light + 80gr Pavo + 1 cucharita de postres de Aceite
- 70gr Salmón ahumado + 1 lata de Atún al natural
- 1 Lata de Atún al natural + 1 Huevo + 30gr Parmesano
- 1 Huevo + 100gr Pavo y 5gr Nueces/Almendras/Avellanas

Almuerzo y Merienda

OPCIÓN 1: 200gr Queso Fresco Batido 0% + 20gr Semillas de Lino, Girasol, Calabaza, Sésamo y Bayas de Goji (Linwoods o similar) + 10gr Cacao Desgrasado en polvo y 200gr Fresas*

OPCIÓN 2: 250gr Queso Fresco Batido 0% + 25gr Copos de Avena + 15gr Almendras/Nueces/Avellanas*

OPCIÓN 3: 400gr Yogur de soja natural (Sojade o Soja Sun) + 200gr Sandía + 5gr Nueces y 200ml Leche Desnatada sin Lactosa*

OPCIÓN 4: 400gr Yogur de soja natural (Sojade o Soja Sun) y 35gr Avena*

OPCIÓN 5: 50gr Pan integral y a escoger entre:

- 70gr Jamón curado
- 2 Havarti Light (queso con 16% de materia grasa) + 40gr Pavo
- 1 Havarti Light + 60gr Jamón curado sin grasa
- 70gr Salmón ahumado
- 1 Lata de Atún al natural + 1 Huevo
- 1 Huevo + 50gr Pavo



Comida

OPCIÓN 1: 200gr Calabacín + 100gr Puerro + 200gr Lentejas cocidas (que puede ser salteado o triturado) + 150gr Pescado Blanco* y 2 cucharitas de postres de Aceite de Oliva + 150gr Frambuesas Rojas* + 10gr Cacahuets*

OPCIÓN 2: 175gr Salmón fresco + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada + 50gr Cebolla + 50gr Pimiento Rojo + 100gr Calabaza + 125gr Garbanzos Cocidos* + 80gr Papaya

OPCIÓN 3: 150gr Papaya* + 50gr Remolacha* + 100gr Tomate* y 100gr Pepino* (en ensalada o triturado) + 300gr Espinacas* y 150gr Patata + 180gr Pescado Blanco* y 2 cucharitas de postres de Aceite de Oliva

OPCIÓN 4: 300gr Brócoli + 150gr Lentejas cocidas* + 80gr Atún fresco + 2 cucharitas de postres de Aceite de Oliva y 100gr Pimiento asado/escalibado + 15gr Parmesano y 200gr Frambuesas Rojas + 5gr Cacahuets

OPCIÓN 5: (Crema de) 200gr Zanahoria + 50gr Cebolla y 15gr Parmesano + Ensalada con (o batido de) 1/2 lata de atún al natural + 100gr Remolacha Natural + 100gr Fresas y 200gr Tomate y 150gr Sandía + 150gr Salmón fresco

OPCIÓN 6: 150gr Ternera Magra y 200gr Champiñones + 200gr Calabacín y 50gr Quinoa pesada en crudo* + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 80gr Moras + 10gr Cacahuets

OPCIÓN 7: 150gr Alubia Blanca Cocida* + 300gr Espinacas* + 1 Huevo y 100gr Salmón + 1 Cucharita de postres de Aceite + 200gr Manzana Ácida (ej. al horno con canela)

OPCIÓN 8: 45gr Pasta blanca cruda + 150gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada + 150gr Pepino + 50gr Aceitunas verdes + 1 Lata de Atún Claro al Natural y 80gr Salmón Ahumado + 1 Huevo

OPCIÓN 9: 45gr Arroz Integral pesado crudo + 300gr Champiñones + 125gr Gambas + 50gr Philadelphia Light y 30gr Parmesano + 5gr Nueces y 100gr Fresas

Cena

OPCIÓN 1: 300gr Brócoli + 150gr Zanahoria (hervido, salteado o en puré) + 50gr Puerro y 1 Huevo + 1 lata de Atún al natural (en tortilla o en ensalada con la zanahoria) y 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva + 100gr Kiwi

OPCIÓN 2: 100gr Remolacha Natural + 100gr Pepino + 100gr Tomate Kumato, cherry o para ensalada y Espinacas (ensalada o batido) + 150gr Atún fresco + 50gr Cebolla + 80gr Zanahoria (en ensalada, salteado con el pescado o triturado con el pescado) + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 150gr Moras

OPCIÓN 3: 150gr Pimiento asado/escalibado + 200gr Berenjena asada y 20gr Anchoas en Aceite de Oliva + 1 lata de Atún Claro al Natural* + 1 Huevo (que puede ser tortilla) y 10gr Parmesano + 1 Cucharita de postres de Aceite y 300gr Sandía

OPCIÓN 4: Ensalada de 100gr Frambuesas* + 50gr Arándanos* + 100gr Tomate* Kumato, cherry o para ensalada y 50gr Aguacate* + 150gr Pescado Blanco y 200gr Calabacín + 100gr Zanahoria y 1 Cucharita de postres de Aceite (también en puré, con o sin pescado)

OPCIÓN 5: 300gr Espinacas + 40gr Jamón Curado sin grasa + 50gr Cebolla + Caldo de Pollo y 25gr Pasta + 30gr Parmesano + 5gr Nueces + 100gr Fresas

OPCIÓN 6: 200gr Col + 80gr Patata + 1 Huevo + 60gr Jamón dulce y 25gr Parmesano (tortilla) + 150gr Fresas // OPCIÓN de 200gr Calabacín + 80gr Patata + 1 Huevo + 60gr Jamón dulce y 25gr Parmesano (tortilla) y 100gr Moras

OPCIÓN 7: 200gr Calabaza salteada o en puré con 30gr Cebolla + 125gr Pechuga de Pollo + 10gr Parmesano y 100gr Tomate* + 1 cucharita de postres de Aceite de Oliva y 200gr Sandía*



*Únete al
#DesafíoDuchenne*

Información general
+34 685 27 27 94
www.desafioduchenne.org
info@duchenne-spain.org

Con la colaboración de Marisol Montolio,
Directora Científica de DPPE