Tu Peso Saludable

GUÍA PRÁCTICA DE MENÚS

POR COLORES

SERGIO MUÑOZ

MENÚ

POR COLORES

DESAYUNO



PAN TOSTADO (CON UN CHORRITO DE ACEITE) HUEVOS REVUELTOS Y AGUACATE

Naranja por el aguacate, que es muy saludable pero tiene alta densidad calórica.

COMIDA



🔴 Pizza
Rojo porque la pizza comercial es alta en grasas, harinas refinadas y calorías, con pocos nutrientes.
🟠 Si es casera, con ingredientes saludables y controlando el queso y la masa, se considera naranja, porque sigue siendo calórica pero más nutritiva y moderada.

PIZZA

FRUTA

CENA



PESCADO A LA PLANCHA O AL HORNO CON ENSALADA

YOGUR GRIEGO CON MIEL

Naranja porque, aunque el yogur griego es nutritivo y aporta proteínas y calcio, contiene más grasa y azúcares naturales por la miel, lo que eleva la densidad calórica y debe tomarse con moderación.

MENÚ

POR COLORES

DESAYUNO



PAN TOSTADO (CON UN CHORRITO DE ACEITE) TOMATE Y JAMÓN

- 🟢 Verde → si se usa poco aceite y se controla la cantidad.
- 🟠 Naranja → si se usa más aceite de lo recomendable.
- 🔴 Rojo → si se abusa del aceite, aumentando mucho las calorías de la comida.

COMIDA



POLLO GUISADO CON VERDURAS

FRUTOS SECOS

Naranja porque son saludables y ricos en grasas buenas, pero muy calóricos. Conviene comerlos con moderación, unas pocas veces por semana.

CENA



PURÉ DE VERDURAS Y CARNE A LA PLANCHA

PEQUEÑO TROZO DE PASTEL

Rojo porque es alto en azúcar, harinas refinadas y grasas poco saludables. Aporta muchas calorías y pocos nutrientes, por eso debe comerse solo de forma ocasional.