

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas

BCN



Edición

Ayuntamiento de Barcelona

Coordinación de la edición

Departamento de Comunicación del Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI.

Coordinación del estudio

Departamento de Investigación y Conocimiento del Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI del Ayuntamiento de Barcelona.

Grupos de Pedagogía, Sociedad e Innovación, con el apoyo de las TIC (PSITIC) y Global Research on Wellbeing (GRoW), de la Fundació Blanquerna - Universitat Ramon Llull.

Autores y autoras

Elena Carrillo-Álvarez

Irene Cussó Parcerisas

Marta Anguera Salvatella

Júlia Muñoz Martínez

Jordi Riera Romani

Esta guía se basa en los resultados de una investigación realizada por los autores y autoras con una ayuda de la Secretaría de Universidades e Investigación del Departamento de Empresa y Conocimiento de la Generalitat de Catalunya, siguiendo la metodología utilizada en el proyecto ImPRovE, financiado por el 7FP-UE, en el que se desarrollaron presupuestos de referencia para la ciudad de Barcelona para el año 2014.

2020





Área de Derechos
Sociales, Justicia Global,
Feminismos y LGTBI

Guía para una
alimentación saludable
y de mínimo coste para
familias con niños y niñas



ÍNDICE

1. Presentación	7
Introducción y antecedentes	7
Marco conceptual	10
Estructura y uso de la guía	12
2. Planificación mensual de menús saludables de mínimo coste	15
3. Frecuencia y cantidades recomendadas por grupos de alimentos	21
4. Listas de la compra para 16 tipos de familia	22
5. Recomendaciones para una alimentación saludable, atractiva y de bajo coste	38
6. Recursos adicionales	42
7. Anexos	43
Anexo 1. Estimación del cálculo de tres menús diarios para un adulto	43
Anexo 2. Estimación del cálculo de cuatro listas de la compra mensuales	46

Área de Derechos
Sociales, Justicia Global,
Feminismos y LGTBI

Guía para una
alimentación saludable
y de mínimo coste para
familias con niños y niñas



1. PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN Y ANTECEDENTES

La crisis económica del 2008 hizo aflorar situaciones de pobreza y de vulnerabilidad social que pusieron de manifiesto las dificultades de las familias para llevar una dieta adecuada, entre otras necesidades básicas. El incremento de los bancos de alimentos y de ayudas por parte de la Administración y entidades sociales son claros ejemplos de respuesta a esta necesidad básica.

Aunque en los años posteriores a la recesión, del 2013 al 2018, en el conjunto de la Unión Europea se ha observado un descenso del número de hogares con hijos e hijas dependientes que no pueden permitirse una comida con carne, pollo, pescado o el equivalente vegetariano cada dos días, del 10,4 % al 7 %, no podemos decir lo mismo en el caso del Estado español. Aquí este porcentaje, a pesar de haberse reducido ligeramente, se ha mantenido bastante estable en este periodo, en torno a un 3,5 % (Eurostat, 2020)¹. Según datos del Idescat por áreas básicas de servicios sociales, en el año 2017 un 3 % de la población catalana recibía ayuda alimentaria, un 2 % en el caso del área de Barcelona². En cuanto a los niños y niñas, en el 2013 un 8 % de los menores de 0 a 8 años recibían ayuda alimentaria, un 6 % en el caso de Barcelona. En paralelo, si observamos el comportamiento de los indicadores de pobreza, tal como apuntan Navarro-Varas y Porcel (2018)³, en el Estado español, tanto en el ámbito nacional como en el local, la tasa de pobreza moderada de los niños y niñas se sitúa prácticamente en los

mismos niveles que durante el contexto recesivo, y es una de las más altas de Europa. En concreto, según este estudio, el 29,5 % de los niños y niñas de 0 a 17 años en Barcelona vive con unos ingresos anuales inferiores al umbral de pobreza moderada. Aun así, en los últimos años y, según el mismo informe, se ha conseguido reducir la intensidad de la pobreza entre este colectivo en la ciudad, es decir, el riesgo de pobreza severa y extrema, gracias a programas de urgencia social impulsados desde el 2014 por el Gobierno local, como, por ejemplo, el Fondo 0-16.

La situación de incertidumbre económica mundial que estamos viviendo a raíz de la crisis sanitaria provocada por el SARS-CoV-2 podría provocar un repunte de las situaciones de pobreza y de vulnerabilidad social. Sobre todo, entre las familias que ya vivían en precariedad económica, ya sea por encontrarse en situaciones de paro de larga duración o en la economía sumergida, pero también entre las que tenían una cierta estabilidad y cuyos puestos de trabajo están en peligro a causa de la pandemia. Aún es pronto para valorar y extraer datos concretos sobre los efectos económicos y sociales que tendrá esta crisis sanitaria, particularmente sobre aquellas familias con hijos e hijas a cargo, y sobre qué medidas de carácter más estructural serán necesarias para hacerle frente. Sin embargo, en este contexto es fundamental llevar a cabo tareas de prevención de carácter socioeducativo para facilitar herramientas y apoyo a las familias para que puedan mantener en este contexto un

7

Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas

1 EUROSTAT (2020). Households with dependent children with inability to afford a meal with meat, chicken, fish (or vegetarian equivalent) every second day, 2013-2018.

2 Instituto de Estadística de Cataluña (2019). [Indicadores relativos a la protección social. Áreas básicas de Servicios Sociales 2/2](#). Catalunya, 2017. Ayuda alimentaria.

3 Navarro-Varas, L. y Porcel, S. (2018). [Pobresa i infàncies desiguals a la ciutat de Barcelona, 2016-17](#). Barcelona: Área de Derechos Sociales. Ayuntamiento de Barcelona.

buen estado de salud que pasa, también, por cubrir las principales necesidades básicas, como es el caso de la alimentación.

Si bien en los últimos años algunas instituciones públicas y privadas han publicado varios recursos y guías de gran calidad con orientaciones y recomendaciones para una alimentación saludable, son más escasas las referencias sobre cómo poder ponerla en práctica de manera más económica. Así, pues, el presente documento es una guía de orientación que responde a la necesidad de promover una alimentación saludable y de mínimo coste económico para familias con niños y niñas estimada a partir del indicador social “presupuestos de referencia”.

En el marco de la investigación internacional de ImPRovE⁴, los presupuestos de referencia —en inglés *reference budgets*— ilustran cestas de bienes y servicios para conseguir tener un nivel de vida aceptable para diversos tipos de familia. El indicador refleja el mínimo de recursos necesarios para que las personas participen en la sociedad, e incluye las siguientes dimensiones: alimentación saludable, ropa adecuada, descanso y ocio, higiene y salud, relaciones sociales, vivienda, movilidad, bienestar en la infancia y educación.

Durante el curso 2018-2019 se elaboró el proyecto “Actualización y revisión del indicador europeo ‘reference budgets’ para la ciudad de Barcelona: pilotaje

para la dimensión de la alimentación saludable”⁵. En este proyecto se determinaron las necesidades alimentarias para niños y niñas de 0 a 3 y de 3 a 5 años, y también se calculó su coste. Además, se actualizó el coste para el año 2019 de la cesta de la alimentación saludable para los niños y niñas de 6 a 18 años y los adultos⁶. El precio de estas cestas para individuos a partir de los 12 meses y hasta la edad adulta oscila entre 50 y 165 €/mes en función de la edad y las características personales, con un coste máximo aproximado de 5,4 €/día por persona.

A partir de los resultados de esta última investigación, se ha elaborado la guía que se presenta en este documento. La finalidad de esta guía no es prescribir cómo deben alimentarse las personas, sino promover una dieta saludable y económica para diferentes tipos de familia. Por lo tanto, la guía se dirige principalmente a familias con niños de 18 meses a 18 años, proporcionando orientaciones y recomendaciones para preparar con autonomía comidas diarias saludables y económicas por tipo de hogar, y posibilitando la opción de adaptarlas a sus gustos y costumbres. Adicionalmente, la guía puede ser una herramienta de referencia para agentes o entidades sociales para dar apoyo a las familias en situación de vulnerabilidad social en el ámbito de la alimentación. De esta manera, los profesionales pueden hacer uso de esta guía para acompañar y capacitar a este colectivo a la hora de planificar y organizar las comi-

4 FP7-SCIENCE-IN-SOCIETY (ref. 290613).

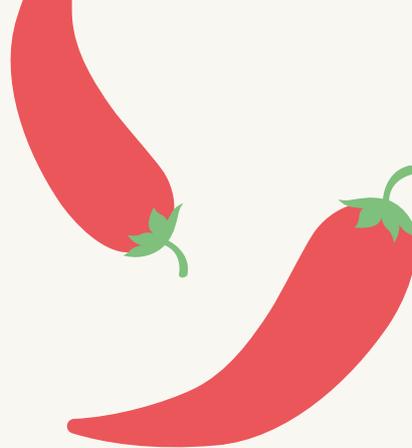
5 Investigación realizada con una ayuda de la Secretaría de Universidades e Investigación del Departamento de Empresa y Conocimiento de la Generalitat de Catalunya (ref. 2018-URL- Proj-038).

6 En este proyecto se siguió la misma metodología utilizada en el proyecto ImPRovE financiado por el 7.º FP-UE (2012-2016), y liderado por la Universidad de Amberes, en la que participamos desarrollando presupuestos de referencia para la ciudad de Barcelona para el año 2014.

das y la compra familiar o en la distribución de ayudas sociales.

En síntesis, la aportación principal de esta guía es su carácter integrador, eminentemente práctico y aplicado, en la medida en que engloba diferentes perfiles individuales y es útil para la alimentación de adultos y de menores de todas las edades, porque propone, también, una alimentación saludable, atractiva y de abajo coste, y porque comprende las diferentes acciones que las familias pueden hacer para cubrir sus necesidades alimentarias desde la compra hasta la cocina. Así, la [Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas](#), basada en los “presupuestos de referencia”, pretende ser una herramienta que familias y entidades sociales puedan utilizar para gestionar de una manera ágil el derecho fundamental a una alimentación adecuada con un presupuesto reducido.

En el próximo apartado detallamos primero cómo hemos estimado esta cesta saludable a partir del indicador “presupuestos de referencia”. Y acabamos este apartado de presentación detallando cómo se organiza el contenido de la guía y cómo debe utilizarse.



MARCO CONCEPTUAL

Para entender cómo utilizar esta guía, es importante destacar algunas cuestiones previas, especialmente con respecto a qué es una alimentación saludable y cómo se ha integrado en la elaboración de las cestas de alimentación saludable y económica.

¿Cómo hemos elaborado la cesta para una alimentación saludable a un mínimo coste económico?

Para elaborar una cesta de alimentación saludable y de mínimo coste económico hemos utilizado una aproximación normativa basada en el desarrollo de “presupuestos de referencia”. Es decir, se ha puesto precio a las recomendaciones alimentarias elaboradas por las autoridades de salud pública y sociedades científicas competentes vigentes en nuestro contexto.

Así, pues, para configurar la cesta de alimentación saludable a un mínimo coste se han seguido los siguientes pasos:

1. Confección de los menús, a partir de las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y la Agencia de Salud Pública de Cataluña en relación con la frecuencia y cantidad de cada grupo de alimentos que es aconsejable para cada grupo de edad en el contexto de la dieta mediterránea. Estas recomendaciones han sido adaptadas a los diferentes perfiles de menores y adultos por dietistas-nutricionistas, partiendo de los siguientes supuestos:

- todos los miembros del hogar se encuentran en buen estado de salud y no tienen intolerancias, alergias ni patologías que requieran una alimentación especial.
 - los miembros del hogar encargados de la alimentación tienen las competencias necesarias para desarrollarse de manera autónoma.
 - los miembros del hogar tienen un nivel de actividad física de intensidad moderada, por lo tanto, dichas recomendaciones deberían adaptarse si el esfuerzo físico diario es grande.
2. Evaluación de la aceptabilidad de las cestas, mediante diferentes olas de grupos de discusión con un total de 90 familias de diferentes niveles socioeconómicos.
 3. Cálculo del precio de la cesta, teniendo en cuenta la duración del producto alimenticio y su mínimo coste, en un supermercado de fácil acceso dentro de la ciudad con un precio un 10 % por encima del supermercado más barato⁷, siguiendo la metodología desarrollada en el proyecto ImPROvE citado anteriormente.

⁷ Se ha utilizado el estudio “Supermercados 2018” de la OCU, publicado en *Compra Maestra*, 440, octubre del 2018.

¿Qué es una alimentación saludable y cómo se integra en esta guía?

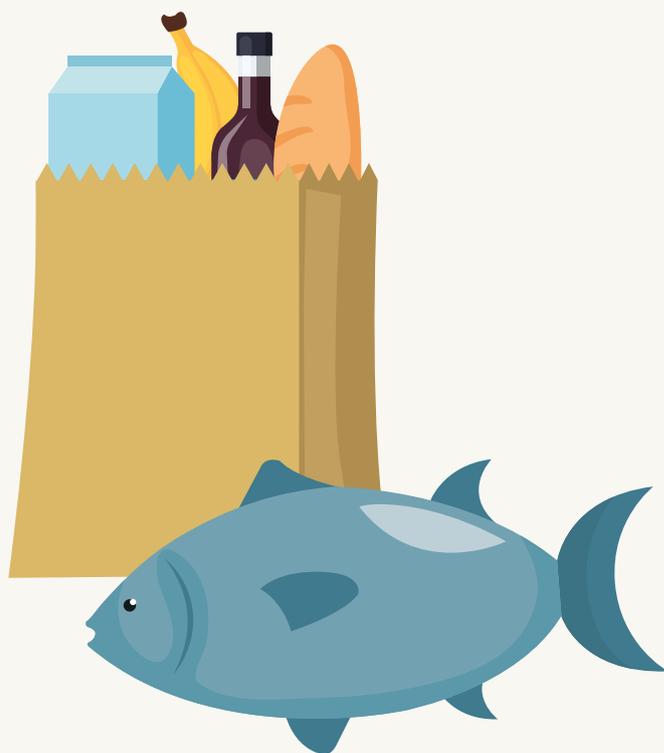
Una alimentación saludable es aquella que, además de cubrir los requerimientos nutricionales y energéticos del organismo en cada etapa de la vida, y de estar libre de tóxicos que puedan comportar un riesgo para la salud, también satisface necesidades psicosociales como el disfrute y el placer, la identificación sociocultural y religiosa o la socialización y el establecimiento de relaciones afectivas entre individuos y grupos.

De la misma manera, la alimentación es algo muy personal, y a buen seguro que cada familia tiene una manera propia de comer. La finalidad de esta guía no es prescribir cómo deben alimentarse las personas y las familias, sino proporcionarles herramientas para que puedan seguir una dieta saludable y económica. En este sentido, las listas de la compra, los menús y las recomendaciones que facilitamos pueden servir como base para adaptar las recomendaciones de alimentación saludable a la alimentación familiar.

Por ejemplo, de acuerdo con los resultados de los grupos de discusión, se han incluido en las cestas alimentos como el chocolate, la mermelada o la mayonesa, que si bien no son necesarios para una alimentación saludable, para muchas personas contribuyen a esta función de proporcionar placer en la dieta. No obstante, quizás para otras personas son otros los alimentos que hacen que la alimentación sea más sabrosa, con lo que ese presupuesto puede destinarse a otros productos... ¡o ahorrarlo!

Del mismo modo, hemos incluido productos de consumo habitual, como el café, el cacao o las infusiones, para los que no hay recomendación de consumo. Siguiendo los grupos de discusión, la cesta de la alimentación incluye cacao para los niños y niñas y adolescentes, y café e infusiones para los adultos, pero cada familia puede adaptar estos productos cómo más le guste.

Por último, esta guía recomienda el agua como bebida de elección. Además, siguiendo las recomendaciones de la Agencia de Salud Pública de Cataluña, las cestas de alimentación saludable y económica no prevén la compra de agua embotellada, entendiendo que el agua del grifo es la opción más segura, económica y sostenible.



ESTRUCTURA Y USO DE LA GUÍA

Esta guía se estructura en cuatro apartados que detallamos a continuación:

1. Propuesta de menús saludables y de mínimo coste

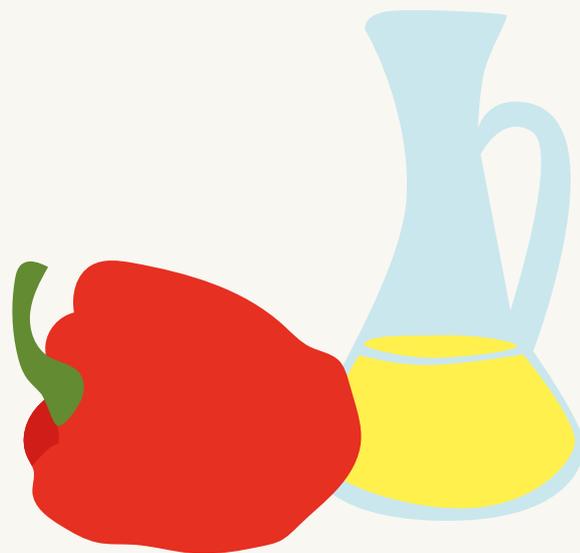
Esta sección contiene una propuesta de menús mensuales saludables y económicos primavera-verano y otoño-invierno que se podrían elaborar con el contenido de la cesta de la alimentación. Estos menús incluyen las dos comidas principales (comida y cena) para adultos y niños y niñas de más de 3 años. Para el resto de comidas del día (desayunos, media mañana y meriendas) solo se detalla el ejemplo de una semana. Se trata de menús cualitativos, donde no aparecen cantidades, entendiendo que todos los miembros de la familia pueden compartir las mismas comidas, si adaptan las cantidades (véase la sección 2), y así el momento de la comida pasa a ser un espacio educativo compartido.

La alimentación de los más pequeños, de 18 meses a 3 años, es considerablemente diferente de la del resto de la familia, por eso la guía proporciona también un ejemplo de menú semanal adecuado para esta franja de edad.

En la elaboración de los menús se ha tenido en cuenta que estos sean variados, atractivos y sabrosos, y su preparación sigue siendo sencilla. Así, se trata de platos que son fáciles de preparar sin necesidad de utensilios de cocina o técnicas culinarias específicas, ya que pueden prepararse utilizando material de cocina de uso común.

2. Frecuencia de consumo y cantidades orientativas de alimentos por edades.

En este apartado se proporciona información sobre el tamaño de la ración y la frecuencia de consumo que recomiendan las sociedades científicas para cada grupo de alimentos según las edades.



3. Listas de la compra adaptadas a diversos tipos de familia

En este bloque se detallan listas de la compra para elaborar los menús anteriores, teniendo en cuenta la cantidad y frecuencia de compra (semanal, quincenal, mensual, etc.) según el alimento y el tipo de familia. La siguiente tabla sintetiza los tipos de familia para las que se han preparado listas de la compra:

1 adulto con 1 niño/a

- 1 adulto + 1 niño/a de 18 meses a 3 años
- 1 adulto + 1 niño/a de 3 a 5 años
- 1 adulto + 1 niño/a de 6 a 12 años
- 1 adulto + 1 adolescente de 12 a 18 años

2 adultos con 2 niños/as

- 2 adultos + 2 niños/as de 3 a 5 años
- 2 adultos + 1 niño/a de 3 a 5 años + 1 niño/a de 6 a 12 años
- 2 adultos + 2 niños/as de 6 a 12 años
- 2 adultos + 1 niño/a de 6 a 12 años + 1 adolescente de 12 a 18 años

13

Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas

2 adultos con 1 niño/a

- 2 adultos + 1 niño/a de 18 meses a 3 años
- 2 adultos + 1 niño/a de 3 a 5 años
- 2 adultos + 1 niño/a de 6 a 12 años
- 2 adultos + 1 adolescente de 12 a 18 años

2 adultos con 3 niños/as

- 2 adultos + 2 niños/as de 3 a 5 años + 1 niño/a de 6 a 12 años
 - 2 adultos + 1 niño/a de 3 a 5 años + 2 niños/as de 6 a 12 años
 - 2 adultos + 3 niños/as de 6 a 12 años
 - 2 adultos + 2 niños/as de 6 a 12 años + 1 adolescente de 12 a 18 años
-

4. Recomendaciones adicionales

Por último, se proporcionan una serie de recomendaciones adicionales para llevar una alimentación saludable y de mínimo coste económico, que facilitan que las familias adapten el material propuesto a sus gustos y costumbres manteniendo el carácter saludable y económico.

5. Anexos con ejemplos del coste de los menús y listas de la compra

En este apartado mostramos la estimación del coste de tres menús diarios para un adulto teniendo en cuenta la presencia de diferentes alimentos proteicos (carne, pescado, huevo, legumbre), cuyo precio oscila entre 3,73 € y 4,99 €/día.

También ofrecemos la estimación de coste de listas de la compra para cuatro tipos de familia, desde dos hasta cinco miembros. En este caso, el precio total varía entre 184,12 € y 729,69 € mensuales.



Cómo utilizar esta guía

La [Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas](#) ha sido desarrollada para proporcionar una herramienta práctica que facilite organizar la alimentación familiar para que esta sea saludable con un coste económico reducido. Por lo tanto, la guía está pensada como complemento a cada uno de los pasos que habitualmente damos para alimentarnos, con un especial énfasis en la adquisición de los alimentos.

Así, las listas de la compra facilitan una indicación concreta de qué alimentos hay que adquirir y con qué frecuencia hacerlo, con el fin de tener todo lo necesario para que cada determinado tipo de familia lleve una alimentación saludable. La tabla de frecuencias y cantidades recomendadas para cada perfil individual indica cómo distribuir entre los diferentes miembros de la unidad familiar todo lo que hemos comprado.

Los menús dan ideas de qué platos se pueden cocinar con lo que tendremos en la despensa y en la nevera, dejando espacio para la creatividad y la adaptación a las costumbres y los gustos familiares, especialmente con la ayuda de las recomendaciones al final de la guía.

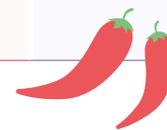


2. PLANIFICACIÓN MENSUAL DE MENÚS SALUDABLES DE MÍNIMO COSTE

MENÚS PARA ADULTOS Y NIÑOS/AS DE MÁS DE 3 AÑOS

SEMANA 1 PRIMAVERA-VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZOS	Ensalada de tomate, cebolla, zanahoria y olivas Arroz a la cazuela con pollo 1 tajada de melón	Espaguetis con salsa de tomate y queso rayado Perca o panga rebozada con pimiento verde frito 1 kiwi	Ensalada de tomate y queso fresco con orégano Lentejas guisadas con arroz 1 melocotón	Macarrones con pisto y queso rayado Sonsos a la andaluza con tomate aliñado Fresas	Puré de patatas con cebolla y gratinado con queso Conejo guisado con zanahoria, cebolla y calabacín Naranja	Ensalada de arroz con cebolla, zanahoria y tomate Garbanzos guisados con verduras 1 plátano	Ensalada de pasta de espirales con dados de zanahoria, pepino, olivas y tomate Bistec a la plancha con pimiento escalivado 1 tajada de sandía
CENAS	Crema de guisantes con tacos de jamón serrano Tortilla de calabacín y cebolla 1 yogur	Picadillo de col y patata salteado con ajo Tiras de lomo salteado con tomate aliñado 1 yogur con fresas	Ensalada variada de lechuga, cebolla, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de patata con pan con tomate 1 yogur	Escalivada de pimiento, berenjena y cebolla Pollo guisado con cebolla y laurel 1 yogur	Ensalada de timbal de tomate, calabacín, lechuga y pasta de aceitunas Huevo frito con pan 1 yogur	Judía y patata Sepia a la plancha con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de nido de espaguetis de calabacín y zanahoria Bikini de jamón de York y queso 1 yogur



SEMANA 2 PRIMAVERA-VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZOS	Ensalada de tomate, cebolla y olivas Arroz a la cubana con huevo frito 1 melocotón	Ensalada de lechuga, zanahoria, pimiento y nueces Lomo a la plancha con patata asada 1 yogur	Ensalada de lechuga, pepino, pimiento y tomate Tallarines con camarones al ajillo 1 yogur	Hummus de garbanzos con bastoncillos de zanahoria, apio y pan Tortilla de ajos tiernos 1 yogur	Macarrones con pisto Bistec con tomate aliñado 1 yogur	Ensaladilla rusa con atún en lata Calamares a la romana 1 naranja	Ensalada de tomate con queso fresco y orégano Hamburguesa de garbanzos con arroz y verduras 1 yogur
CENAS	Ensalada de lacitos de pasta con tomate, olivas y calabacín Boquerones a la andaluza 1 yogur	Gazpacho de alubias con dados de tomate, cebolla y pimiento Tortilla de queso 1 pera	Arroz integral con tomate Pollo con pisto 1 naranja	Ensalada de patata con pimiento, cebolla y olivas Caballa guisada con cebolla 1 tajada de sandía	Ensalada de endibias y tomates cherry Bikini de jamón y queso 1 tajada de melón	Tomate aliñado y olivas Burritos de pimiento, cebolla, zanahoria y tiras de pollo 1 yogur	Judía verde con patata Huevos rellenos de atún y mayonesa 1 bol de fresas



SEMANA 3 PRIMAVERA-VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZOS	Espaguetis con salsa napolitana Ensalada de tomate con atún de lata con aceite y olivas 1 manzana	Ensalada de tomate con queso fresco y orégano Arroz a la cazuela con pollo 1 pera	Lechuga con tomate y zanahoria Guiso de garbanzos con bacalao 1 yogur	Ensaladilla rusa con mayonesa y olivas Conejo a la brasa con pimiento escalivado 1 bol de fresas	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pimiento Hamburguesa con escalivada 1 naranja	Ensalada de tomate con cebolleta y olivas Espaguetis con camarones 1 yogur	Timbal de calabacín y tomates cortados en dados y aliñados con pasta de aceitunas Lentejas guisadas con arroz 1 pera
CENAS	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y pipas Guiso de legumbres con patata 1 yogur	Ensalada de pasta con tomates cherry, maíz y pepino Pan de coca con base de pimiento escalivado y sardinas en lata 1 yogur	1 bol de gazpacho Tortilla de calabacín y patata Pan con tomate 1 tajada de melón	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y lacitos de pasta Salchichas y pimiento escalivado 1 yogur	Bastoncillos de verduras (zanahoria, calabacín y apio) con hummus Tortilla de patata y cebolla 1 yogur	Ensalada de tomate y pepino Pizza Margarita 1 tajada de sandía	Crema de calabacín con puerros Huevo frito con patatas fritas 1 bol de fresas

SEMANA 4 PRIMAVERA-VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZOS	Gazpacho de garbanzo con dados de tomate, cebolla y pimiento Huevo frito con pan 1 kiwi	Espaguetis con salsa pesto Calamares a la romana con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de arroz integral con tomate, cebolla y remolacha Magro de cerdo con salsa de tomate 1 pera	Ensalada de pasta con calabacín, maíz, tomate y pimiento Lomo rebozado 1 yogur	Ensaladilla rusa Bistec con escalivada 1 manzana	Ensalada de col lombarda con pipas de calabaza y salsa de yogur Hamburguesa de lentejas con arroz y verduras 1 melocotón	Brochetas de tomate, calabacín y berenjena a la plancha Macarrones con salsa boloñesa 1 plátano
CENAS	Arroz integral con verduras Muslos de pollo guisados con tomate y cebolla 1 tajada de sandía	Ensalada de judía verde con tomate Tortilla de patata 1 naranja	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y nueces Crepe de queso de cabra 1 yogur	Crema de guisantes y cebolla Merluza a la plancha o fritura, con patatas panaderas 1 bol de fresas	Sopa de letras Tortilla de patata y calabacín 1 yogur con fresas	Judía verde con zanahoria y patata Salchichas con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de tomate y cebolla Coca de recapte con sardinas 1 yogur

SEMANA 1 OTOÑO-INVIerno

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZOS	Arroz a la cazuela con verduras Pollo a la plancha con salteado de champiñones 1 naranja	Espaguetis con salsa de tomate y queso rayado Perca o panga rebozada con pimienta verde frito 1 kiwi	Ensalada de escarola con zanahoria y olivas Lentejas guisadas con arroz y verduras 1 yogur	Macarrones con pisto y queso rayado Calamares a la plancha con tomate aliñado Uva	Puré de calabaza con patata y puerro Lomo a la plancha con lechuga Naranja o mandarinas	Alcachofas hervidas o al vapor Hamburguesa de garbanzos con arroz y verduras 1 plátano	Sopa de pasta Bistec a la plancha con tomate aliñado 1 yogur
CENAS	Acelgas con patata Tortilla francesa y escarola 1 yogur	Picadillo de col y patata salteado con ajo Tiras de pechuga de pollo salteadas con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada variada de lechuga, cebolla, pimiento rojo y zanahoria Tortilla de patata con pan con tomate 1 naranja o mandarinas	Escalivada de pimiento, berenjena y cebolla Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de arroz 1 yogur	Sopa de cebolla, pan y queso Huevo frito con pan y escarola 1 yogur	Judía y patata Brochetas de sepia a la plancha con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Bikini de jamón de York y queso Pera



SEMANA 2 OTOÑO-INVIERNO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZOS	Ensalada de tomate, cebolla y olivas Arroz a la cubana con huevo frito 1 naranja	Coliflor con patata gratinada con queso Conejo guisado con cebolla 2 mandarinas	Escalivada de berenjena y cebolla Tallarines con camarones al ajillo 1 yogur	Hummus de garbanzos con bastoncillos de zanahoria, apio y bastoncillos de pan Tortilla de ajos tiernos 1 yogur	Macarrones con pisto Bistec con tomate aliñado 1 yogur	Brócoli y patata Calamares a la romana con tomate aliñado 1 naranja	Ensalada de tomate con queso fresco y orégano Hamburguesa de garbanzos, arroz y verduras 1 yogur
CENAS	Sopa de pasta Merluza a la plancha o al vapor con lechuga y zanahoria 1 yogur	Lentejas guisadas con zanahoria y cebolla Tortilla de queso 1 pera	Arroz integral con tomate Pollo con pisto 1 naranja o mandarinas	Timbal de picadillo de col con patata y ajos Caballa a la plancha con tomate aliñado 1 manzana	Ensalada de endibias y tomates cherry Bikini de jamón y queso 1 bol de uvas	Crema de maíz Burritos de pimiento, cebolla, zanahoria y bastoncillos de pollo 1 yogur	Alcachofas con patatas hervidas Revoltillo de huevo con champiñones o setas 1 bol de uvas

SEMANA 3 OTOÑO-INVIERNO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZOS	Espaguetis con salsa napolitana Salmón con lecho de puerros y ajos tiernos 1 manzana	Alcachofas salteadas con puerro y virutas de jamón Arroz a la cazuela con pollo 1 pera	Guiso de alubias Halibut o perca fritos con tomate aliñado 1 yogur	Picadillo de col y patata con ajo Conejo a la brasa con pimiento escalivado 1 bol de uvas	Crema de espinacas Hamburguesa con arroz integral 1 naranja o mandarinas	Ensalada de escarola con zanahoria y olivas Espaguetis con camarones 1 yogur	Brócoli y zanahoria al vapor Lentejas guisadas con arroz 1 bol de uvas
CENAS	Ensalada de escarola, zanahoria, tomate y pipas Guiso de legumbres con patata 1 yogur	Sopa de pasta Rebanada de pan de payés con base de pimiento escalivado y sardinas en lata 1 yogur	Crema de calabaza y patata Tortilla de puerros Pan con tomate 1 plátano	Escudella de galets Carn d'olla y verduras del caldo 1 yogur y 1 mandarina	Hummus de garbanzos con bastoncillos de zanahoria y apio Tortilla de patata y cebolla 1 yogur	Crema de patata, zanahoria, cebolla y queso rallado Pizza Margarita 1 manzana	Ensalada de lechuga, tomate y olivas Huevo frito con patatas fritas 1 yogur



SEMANA 4 OTOÑO-INVIerno

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZOS	Ensalada de lechuga con zanahoria y maíz Guiso de garbanzos con espinacas y huevo duro 1 yogur	Espaguetis con salsa pesto Calamares a la romana con tomate aliñado 1 yogur	Arroz integral con tomate frito Pechuga de pollo rebozado y zanahoria rayada 1 pera	Sopa de pasta Salchichas con escarola, tomate y maíz 1 plátano	Brócoli con patata al vapor o hervidos Pollo guisado con cebolla y tomate 1 manzana	Crema de calabaza y puerros Hamburguesa de lentejas, arroz y verduras 1 naranja o mandarinas	Macarrones con salsa napolitana Bistec de ternera con tomate aliñado y patatas fritas 1 plátano
CENAS	Arroz integral con verduras Muslos de pollo guisados con cebolla y laurel 1 bol de uvas	Picadillo de col y patata Huevo frito con pan 1 naranja o mandarinas	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y nueces Bikini de jamón y queso 1 yogur	Hummus con bastoncillos de pan y zanahoria Merluza rebozada 1 bol de uvas	Sopa de letras Tortilla de patata y cebolla con tomate aliñado 1 yogur	Acelgas con patata Salchichas con tomate aliñado 1 yogur	Ensalada de tomate y cebolla Coca de recapte con sardinas 1 yogur



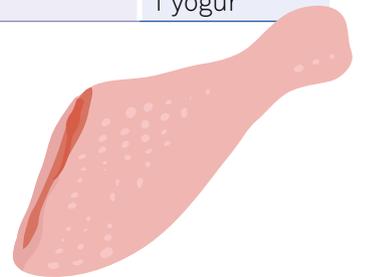
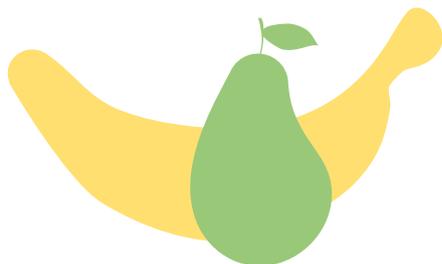
PROPUESTA DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur con granola* y mermelada	Leche con cereales sin azúcar 1 pera	Yogur con cereales y frutos secos 1 manzana	Leche con galletas tipo maría 1 naranja	Leche con cereales sin azúcar 1 pera	Yogur con granola* y manzana	1 vaso de leche o chocolate a la taza con pan tostado Brocheta de fruta: fresas y naranja
MEDIA MAÑANA	1 plátano y un puñado de almendras	Pan con jamón	Pan con queso	Pan con tomate y atún	Pan con jamón	Tostada de pan con láminas de tomate y queso fresco	1 puñado de frutos secos: nueces y avellanas
MERIENDA	Pan con queso 1 manzana	1 yogur natural con avellanas 1 plátano	Pan con chocolate 1 naranja	1 yogur con manzana y un puñado de cereales sin azúcar	1 yogur con mermelada Galletas tipo maría 1 plátano	Pan con chocolate Plátano	Pan tostado con aceite y azúcar 1 yogur y 1 pera

* La granola está hecha con copos de avena, semillas, frutos secos y miel o azúcar o similar. Se puede cambiar por muesli o cereales.

ALMUERZOS DE 18 MESES A 3 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Taza de leche de vaca Cereales						
MEDIA MAÑANA	Gajos de naranja o mandarina o 1 fresón						
ALMUERZO	Judía verde con patata y zanahoria Pollo a la plancha Pera	Pasta de espirales con salsa de tomate Merluza a la plancha con zanahoria rayada Naranja	Lentejas guisadas con arroz, cebolla y zanahoria Ciruela	Macarrones con salsa napolitana Rosada a la plancha con tomate aliñado Manzana	Guiso de patata, zanahoria, judía y conejo Pera	Lechuga y tomate aliñados Garbanzos* guisados con arroz (chafados con tenedor para niños/as de 1-2 años) Naranja	Tomate aliñado Fideos con salsa boloñesa (tomate, cebolla y carne de ternera) Plátano
MERIENDA	1 yogur con manzana	1 rebanada de pan integral con aceite y queso tierno	1 yogur con fresas	1 rebanada de pan integral con aceite y queso tierno	1 yogur con kiwi	1 rebanada de pan integral con aceite y queso tierno	1 yogur con pera
CENA	Arroz hervido con salsa de tomate Tortilla de calabacín 1 yogur	Patata con brócoli al vapor Pollo a la plancha 1 yogur	Tomate aliñado Tortilla de patata 1 yogur	Arroz integral con brócoli y zanahoria Croquetas de pollo 1 yogur	Sopa de letras Salmón en papillote con puerros 1 yogur	Zanahoria rayada Huevo frito con pan 1 yogur	Crema de calabaza y patata Merluza al vapor 1 yogur



3. FRECUENCIA Y CANTIDADES RECOMENDADAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS

	Frecuencia recomendada	Peso en porciones para ADULTOS ¹	Peso en porciones para ADOLESCENTES (12-18 años) ²	Peso en porciones para NIÑOS/AS (6-12 años) ²	Peso en porciones para NIÑOS/AS (3-6 años) ³	Peso en porciones para NIÑOS/AS (18 meses-3 años) ⁴
Patatas, arroz, pan, pasta	4-6 porciones/día	60-80 g arroz, pasta 40-60 g pan 150-200 g patata 30 g cereales de desayuno	60-80 g arroz, pasta 40-60 g pan 150-200 g patata 30 g cereales de desayuno	60-80 g arroz, pasta 40-60 g pan 150-200 g patata 30 g cereales de desayuno	40 g arroz, pasta 30-60 g pan 150 g patata 30 g cereales de desayuno	30 g arroz, pasta 20-40 g pan 80 g patata 30 g cereales de desayuno
Verduras y hortalizas	≥2 porciones/día	150-200 g	200 g	200 g	300 g	200 g
Fruta	≥3 porciones/día	120-200 g	120-150 g	120-150 g	100 g	100 g
Aceite de oliva	3-6 porciones/día	10 ml	10 ml	10 ml	35 ml	25 ml
Lácteos	2-4 porciones/día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	250 ml leche 125 ml yogur 30-40 g queso curado 80 g queso fresco	250 ml leche 125 ml yogur 30-40 g queso curado 80 g queso fresco	250 ml leche 125 ml yogur 20 g queso fresco	250 ml leche 125 ml yogur 30 g queso fresco
Pescado	3-4 porciones/semana	125-150 g	140-150 g	100-120 g	40 g	35 g
Carne magra	3-4 porciones/semana	100-125 g	120 g	80-100 g	30 g	25 g
Huevos	3-4 porciones/semana	100-125 g	60-120 g	60-120 g	60 g	60 g
Legumbres	2-4 porciones/semana	60-80 g	80 g	60 g	30 g	25 g
Frutos secos	3-7 porciones/semana	20-30 g	20-30 g	20-30 g	10 g	15 g
Carne roja y procesada	Ocasional y de manera moderada	100-125 g	100-125 g	80-100 g	30 g	25 g
Dulces y snacks	Ocasional y de manera moderada	-	-	-	-	-
Mantequilla y pastelería	Ocasional y de manera moderada	-	-	-	-	-
Agua	4-8 porciones/día	200 ml aprox.	250 ml aprox.	250 ml aprox.	según sensación de sed	según sensación de sed
Actividad física	Diario	≥30 minutos	60 minutos	60 minutos	60 minutos	

Fuente: ¹SENC (2004); ²PERSEO (2007); ³ASPCAT (2016); ⁴ASPCAT (2017).

4. LISTAS DE LA COMPRA PARA 16 TIPOS DE FAMILIA

1 adulto + 1 niño/a de 18 meses a 3 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
5 barras de cuarto	Semanal
250 g de jamón serrano	Semanal
1 docena de huevos medianos	Semanal
320 g de pescado fresco	Semanal
400 g de pescado congelado	Semanal
5,4 kg de fruta	Semanal
3,6 kg de verdura	Semanal
1,6 kg de verdura congelada	Semanal
200 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
450 g de pollo o conejo	Semanal
2 l de leche	Semanal
5,5 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
2 paquetes de 2 tarrinas de queso fresco de 250 g	Cada semana y media
1 cuña de 250 g de queso seco	Cada dos semanas
3 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
3 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
1 kg de arroz	Cada dos o tres semanas
1 bote de mermelada	Cada tres semanas
1 caja de infusiones	Cada tres semanas
2 tabletas pequeñas de chocolate	Mensual
2 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
3 paquetes de 200 g de frutos secos sin freír y sin sal	Mensual
6 kg de patatas	Mensual
1 bote de especias	Mensual
1 paquete de café molido	Cada mes y medio
1 kg de azúcar	Cada mes y medio
3 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Cada dos meses
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada dos meses
3 kg de pasta	Cada dos meses
1 bote de mayonesa	Cada dos meses
1 l de vinagre	Cada tres meses
1 kg de harina	Cada cinco meses
1 kg de sal yodada	Cada cinco meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada dieciocho meses

1 adulto + 1 niño/a de 3 a 5 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
1 barra de cuarto	Diaria
250 g de jamón serrano	Semanal
1 docena de huevos medianos	Semanal
300 g de pescado fresco	Semanal
400 g de pescado congelado	Semanal
6,7 kg de fruta	Semanal
4,3 kg de verdura fresca	Semanal
1,8 kg de verdura congelada	Semanal
200 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
500 g de pollo o conejo	Semanal
6,5 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
2 l de leche	Semanal
2 paquetes de 2 tarrinas de queso fresco de 250 g	Cada semana y media
1 cuña de 250 g de queso seco	Cada dos semanas
3 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
3 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
1 bote de mermelada	Cada tres semanas
2 paquetes de 200 g de frutos secos sin freír y sin sal	Cada tres semanas
1 caja de infusiones	Cada tres semanas
3 tabletas pequeñas de chocolate	Mensual
7,5 kg de patatas	Mensual
2 kg de arroz	Mensual
1 bote de especias	Mensual
1 paquete de café molido	Cada mes y medio
1 kg de azúcar	Cada mes y medio
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada mes y medio
1 paquetes de 4 tubos de galletas tipo maría	Cada dos meses
3 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Cada dos meses
5 paquetes de 6 latas de atún	Cada dos meses
3 kg de pasta	Cada dos meses
1 bote de mayonesa	Cada dos meses
1 kg de azúcar	Cada tres meses
1 l de vinagre	Cada tres meses
1 kg de sal yodada	Cada cuatro meses
1 kg de harina	Cada cinco meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada año y medio

1 adulto + 1 niño/a de 6 a 12 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
1-2 barras de cuarto	Diaria
1 cuña de 250 g de queso seco	Semanal
1 docena de huevos grandes	Semanal
1 paquete de 6 latas de atún	Semanal
1 paquete de pan tostado	Semanal
1 tableta pequeña de chocolate	Semanal
2 paquetes de 2 tarrinas de queso fresco de 250 g	Semanal
2,4 kg de verdura congelada	Semanal
280 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
4,4 kg de verdura	Semanal
250 g de jamón serrano	Semanal
400 g de pescado fresco	Semanal
2 l de leche	Semanal
550 g de pescado congelado	Semanal
670 g de pollo o conejo	Semanal
7 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
8 kg de fruta	Semanal
3 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
3 paquetes de 200 g de frutos secos sin freír y sin sal	Cada dos semanas
5 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
1 caja de infusiones	Cada tres semanas
1 bote de tomate frito sin azúcares añadidos	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada siete semanas
2 bote de especias	Mensual
2,5 kg de arroz	Mensual
2 kg de pasta	Mensual
3 botes de mermelada	Mensual
7,5 kg de patatas	Mensual
1 kg de azúcar	Cada mes y medio
1 paquete de café molido	Cada mes y medio
1 bote de cacao soluble	Cada mes y medio
1 l de vinagre	Cada mes y medio
3 botes de mayonesa	Cada dos meses y medio
1 kg de harina	Cada tres meses
1 kg de sal yodada	Cada tres meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada seis meses

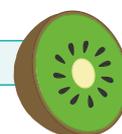
1 adulto + 1 adolescente de 12-18 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
250 g de jamón serrano	Diaria
1 cuña de 250 g de queso seco	Semanal
1 docena de huevos medianos	Semanal
450 g de pescado fresco	Semanal
600 g de pescado congelado	Semanal
8 kg de fruta	Semanal
4,4 kg de verdura	Semanal
2,4 kg de verdura congelada	Semanal
320 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
800 g de pollo o conejo	Semanal
7 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
1 tableta pequeña de chocolate	Semanal
1 paquete de 6 latas	Semanal
3 botes de legumbre cocida	Semanal
2 l de leche	Semanal
4,5 kg de patatas	Semanal
3 paquetes de pan tostado	Semanal
1 bote de tomate frito sin azúcares añadidos	Cada dos semanas
1 caja de infusiones	Cada dos semanas
5 paquetes de 2 terrinas de queso fresco de 250 g	Cada dos semanas
3 botes de mermelada	Cada tres semanas
2,5 kg de pasta	Cada tres semanas
3 kg de arroz	Mensual
1 bote de cacao soluble	Mensual
1 paquete de café molido	Mensual
1 kg de azúcar	Mensual
1 l de vinagre	Mensual
2 botes de especias	Mensual
3 botes de mayonesa	Cada mes y medio
1 kg de harina	Cada mes y medio
1 kg de sal yodada	Cada mes y medio
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada mes y medio
2 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos meses y medio
2 paquetes de 200 g de frutos secos sin freír y sin sal	Cada tres meses
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada tres meses
1-2 barras de cuarto	Cada seis meses

25

Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas



2 adultos + 1 niño/a de 18 meses a 3 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
1-2 barras de pan	Diaria
3 paquetes de 2 terrinas de queso fresco de 250 g	Semanal
1 cuña de 250 g de queso seco	Semanal
1 docena y media	Semanal
550 g de pescado fresco	Semanal
670 g de pescado congelado	Semanal
9,5 kg de fruta fresca	Semanal
5,8 kg de verdura fresca	Semanal
2,8 kg de verdura congelada	Semanal
350 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
850 g de pollo o conejo	Semanal
11 paquetes de 6 yogures	Semanal
3 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
1 tableta de chocolate	Semanal
1 paquete de 6 latas	Semanal
2 l de leche entera	Semanal
7 l de leche semidesnatada	Semanal
2,5 kg de patatas	Semanal
400 g de jamón serrano	Semanal
1 kg de arroz	Cada semana y media
5 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
3 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
2 kg de pasta	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada cinco semanas
2 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Mensual
3 botes de mermelada	Mensual
1 kg de azúcar	Mensual
2 botes de especias	Mensual
1 l de vinagre	Cada mes y medio
3 botes de mayonesa	Cada dos meses y medio
1 kg de harina	Cada tres meses
1 kg de sal yodada	Cada tres meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada ocho meses
2 cajas de té	Cada mes



2 adultos + 1 niño/a de 3 a 5 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
2 barras de pan	Diaria
460 g de jamón serrano	Semanal
3 paquetes de 2 terrinas de queso fresco de 250 g	Semanal
1 cuña de 250 g de queso seco	Semanal
1 docena y media de huevos	Semanal
500 g de pescado fresco	Semanal
680 g de pescado congelado	Semanal
10,7 kg de fruta fresca	Semanal
6,5 kg de verdura fresca	Semanal
3 kg de verdura congelada	Semanal
350 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
900 g de pollo o conejo	Semanal
11 paquetes de 6 yogures	Semanal
3 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
1 paquete de 6 latas	Semanal
7 l de leche semidesnatada	Semanal
3 kg de patatas	Semanal
5 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
3 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
1 kg de arroz	Cada dos o tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
2 kg de pasta	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada cuatro o cinco semanas
5 tabletas de chocolate	Mensual
2 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Mensual
3 botes de mermelada	Mensual
1-1,5 kg de azúcar	Mensual
2 botes de especias	Mensual
2 cajas de té	Mensual
1 l de vinagre	Cada mes y medio
1 paquetes de 4 tubos de galletas tipo maría	Cada dos meses
3 botes de mayonesa	Cada dos meses y medio
1 kg de sal yodada	Cada dos meses y medio
1 bote de cacao soluble	Cada tres meses
1 kg de harina	Cada tres meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada ocho meses

2 adultos + 1 niño/a de 6 a 12 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
2 barras de pan	Diaria
600 g de jamón serrano	Semanal
600 g de pescado fresco	Semanal
840 g de pescado congelado	Semanal
12,1 kg de fruta fresca	Semanal
6,6 kg de verdura fresca	Semanal
3,6 kg de verdura congelada	Semanal
450 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1 kg de pollo o conejo	Semanal
12 paquetes de 6 yogures	Semanal
3 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
1 bote de mermelada	Semanal
3 botes de legumbre cocida	Semanal
7 l de leche semidesnatada	Semanal
2 paquetes de 200 g de nueces	Semanal
3 kg de patatas	Semanal
1 paquete de pan tostado	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Cada semana y media
7 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Cada dos semanas
3 docenas y media de huevos	Cada dos semanas
3 tabletas de chocolate	Cada dos semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
3 kg de pasta	Cada tres o cuatro semanas
4 kg de arroz	Cada tres o cuatro semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada cuatro o cinco semanas
2 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Mensual
5 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
2 botes de mayonesa	Mensual
1 kg de azúcar	Mensual
1 l de vinagre	Mensual
2 botes de especias	Mensual
2 cajas de té	Mensual
1 bote de cacao soluble	Cada mes y medio
1 kg de harina	Cada dos meses
1 kg de sal yodada	Cada dos meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada cuatro meses

2 adultos + 1 adolescente de 12 a 18 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
2-3 barras de pan	Diaria
700 g de jamón serrano	Semanal
650 g de pescado fresco	Semanal
900 g de pescado congelado	Semanal
12 kg de fruta fresca	Semanal
6,6 kg de verdura fresca	Semanal
3,6 kg de verdura congelada	Semanal
450 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1 kg de pollo o conejo	Semanal
12 paquetes de 6 yogures	Semanal
1 bote de mermelada	Semanal
7 l de leche semidesnatada	Semanal
3,5 kg de patatas	Semanal
1 kg de arroz	Semanal
7 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Cada dos semanas
3 cuñas de 250 g de queso seco	Cada dos semanas
3 docenas y media de huevos	Cada dos semanas
7 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
3 tabletas de chocolate	Cada dos semanas
7 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
5 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
3 paquetes de pan tostado	Cada dos semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
3 kg de pasta	Cada tres o cuatro semanas
2 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Mensual
6 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Mensual
2 botes de mayonesa	Mensual
1 kg de azúcar	Mensual
1 l de vinagre	Mensual
2 botes de especias	Mensual
2 cajas de té	Mensual
1 bote de cacao soluble	Cada mes y medio
1 kg de harina	Cada dos meses
1 kg de sal yodada	Cada dos meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada cinco meses

2 adultos + 2 niños/as de 3 a 5 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
2 barras de pan	Diaria
520 g de jamón serrano	Semanal
3 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal
1 cuña de 250 g de queso seco	Semanal
550 g de pescado fresco	Semanal
760 g de pescado congelado	Semanal
13,5 kg de fruta	Semanal
8,6 kg de verdura fresca	Semanal
3,6 kg de verdura congelada	Semanal
400 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1 kg de pollo o conejo	Semanal
11 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
3 botes de legumbre cocida	Semanal
7 l de leche semidesnatada	Semanal
3,5 kg de patata	Semanal
2 docenas de huevos	Cada semana y media
7 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
3 tabletas de chocolate	Cada dos semanas
2 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Cada dos semanas
3 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada tres semanas
1 kg de azúcar	Cada tres semanas
1 paquetes de 4 tubos de galletas tipo maría	Mensual
5 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
3 botes de mermelada	Mensual
3 kg de pasta	Mensual
4 kg de arroz	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
1 bote de especias	Mensual
1 bote de cacao soluble	Cada mes y medio
3 l de vinagre	Cada mes y medio
1 kg de sal yodada	Cada dos meses
3 botes de mayonesa	Cada dos meses y medio
1 kg de harina	Cada dos meses y medio
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada ocho meses

2 adultos + 1 niño/a de 3 a 5 años + 1 adolescente de 6 a 12 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
2-3 barras de pan	Diaria
660 g de jamón serrano	Semanal
2 docenas de huevos	Semanal
11 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
2 tabletas de chocolate	Semanal
1 bote de mermelada	Semanal
7 l de leche semidesnatada	Semanal
1 kg de pasta	Semanal
3,5 kg de patata	Semanal
1 kg de arroz	Semanal
1 paquete de pan tostado	Semanal
660 g de pescado fresco	Semanal
920 g de pescado congelado	Semanal
14,8 kg de fruta fresca	Semanal
8,7 kg de verdura fresca	Semanal
4,2 kg de verdura congelada	Semanal
500 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1,2 kg de pollo o conejo	Semanal
4 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Cada semana y media
2 cuñas de 250 g de queso seco	Cada semana y media
7 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
7 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
5 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
1 bote de mayonesa	Cada dos semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada tres semanas
1 kg de azúcar	Cada tres semanas
3 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Cada cinco semanas
1 bote de cacao soluble	Mensual
6 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
3 l de vinagre	Mensual
2 botes de especias	Mensual
1 paquetes de 4 tubos de galletas tipo maría	Cada dos meses
1 kg de harina	Cada dos meses
1 kg de sal yodada	Cada dos meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada cuatro meses



2 adultos + 2 niños/as de 6 a 12 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
2-3 barras de pan	Diaria
800 g de jamón serrano	Semanal
4 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal
2 docenas y media de huevos	Semanal
800 g de pescado fresco	Semanal
1 kg de pescado congelado	Semanal
16 kg de fruta fresca	Semanal
9 kg de verdura fresca	Semanal
4,8 kg de verdura congelada	Semanal
600 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1400 g de pollo o conejo	Semanal
12 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
4 botes de legumbre cocida	Semanal
7 l de leche semidesnatada	Semanal
1 kg de pasta	Semanal
4 kg de patata	Semanal
3 paquetes de 200 g de nueces	Semanal
2 paquetes de pan tostado	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Cada semana y media
1 bote de mayonesa	Cada semana y media
7 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas
5 tabletas de chocolate	Cada dos semanas
2 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Cada dos semanas
3 botes de mermelada	Cada dos semanas
1 bote de cacao soluble	Cada tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada tres semanas
1 kg de azúcar	Cada tres semanas
3 l de vinagre	Cada tres semanas
7 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
5 kg de arroz	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
2 botes de especias	Mensual
1 kg de harina	Cada mes y medio
1 kg de sal yodada	Cada mes y medio
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada tres meses



2 adultos + 1 niño/a de 6 a 12 años + 1 niño/a de 12 a 18 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
3 barras de pan	Diaria
900 g de jamón serrano	Semanal
2 docenas y media de huevos	Semanal
800 g de pescado fresco	Semanal
1,2 kg de pescado congelado	Semanal
16 kg de fruta fresca	Semanal
9 kg de verdura fresca	Semanal
4,8 kg de verdura congelada	Semanal
600 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1400 g de pollo o conejo	Semanal
12 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
4 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
2 paquetes de 6 latas de atún	Semanal
5 botes de legumbre cocida	Semanal
8 l de leche semidesnatada	Semanal
1 kg de pasta	Semanal
4,5 kg de patata	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Cada semana y media
1 bote de mayonesa	Cada semana y media
9 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Cada dos semanas
5 tabletas de chocolate	Cada dos semanas
2 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Cada dos semanas
3 botes de mermelada	Cada dos semanas
6 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
5 paquetes de pan tostado	Cada dos semanas
1 bote de cacao soluble	Cada tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada tres semanas
1 kg de azúcar	Cada tres semanas
3 l de vinagre	Cada tres semanas
5 kg de arroz	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
2 botes de especias	Mensual
1 kg de harina	Cada mes y medio
1 kg de sal yodada	Cada mes y medio
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada tres meses

2 adultos + 2 niños/as de 3 a 5 años + 1 niño/a de 6 a 12 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
2-3 barras de pan	Diario
720 g de jamón serrano	Semanal
2 docenas de huevos	Semanal
750 g de pescado fresco	Semanal
1 kg de pescado congelado	Semanal
17,5 kg de fruta fresca	Semanal
11 kg de verdura fresca	Semanal
4,8 kg de verdura congelada	Semanal
500 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1,3 kg de pollo	Semanal
13 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
4 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
1 bote de mermelada	Semanal
9-10 l de leche semidesnatada	Semanal
1 kg de pasta	Semanal
4,6 kg de patata	Semanal
1 paquete de pan tostado	Semanal
4 botes de legumbre cocida	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Cada semana y media
7 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Cada dos semanas
5 tabletas de chocolate	Cada dos semanas
5 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada dos semanas y media
1 bote de cacao soluble	Cada tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
1 paquetes de 4 tubos de galletas tipo maría	Mensual
3 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Mensual
6 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
5 kg de arroz	Mensual
2 botes de mayonesa	Mensual
1,5 kg de azúcar	Mensual
3 l de vinagre	Mensual
3 botes de especias	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
1 kg de sal yodada	Cada mes y medio
1 kg de harina	Cada dos meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada cuatro meses

2 adultos + 1 niño/a de 3 a 5 años + 2 niños/as de 6 a 12 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
3 barras de pan	Diario
860 g de jamón serrano	Semanal
2 docenas y media de huevos	Semanal
850 g de pescado fresco	Semanal
1,6 kg de pescado congelado	Semanal
19 kg de fruta fresca	Semanal
11 kg de verdura fresca	Semanal
5,4 kg de verdura congelada	Semanal
600 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1,5 kg de pollo o conejo	Semanal
13,5 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
4 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
5 botes de legumbre cocida	Semanal
9-10 l de leche semidesnatada	Semanal
3 paquetes de 200 g de nueces	Semanal
4,5 kg de patata	Semanal
2 paquetes de pan tostado	Semanal
3 tabletas de chocolate	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Cada semana y media
8 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Cada dos semanas
3 botes de mermelada	Cada dos semanas
3 kg de arroz	Cada dos semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada dos o tres semanas
1 bote de cacao soluble	Cada tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
3 l de vinagre	Cada tres semanas
3 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Mensual
8 paquetes de 6 latas	Mensual
5 kg de pasta	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
3 botes de mayonesa	Mensual
1,5 kg de azúcar	Mensual
3 botes de especias	Mensual
1 kg de harina	Cada mes y medio
1 kg de sal yodada	Cada mes y medio
1 paquetes de 4 tubos de galletas tipo maría	Cada dos meses
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada tres meses

35

Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGBTI

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas



2 adultos + 3 niños/as de 6 a 12 años



Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
3-4 barras de pan	Diario
1 kg de jamón serrano	Semanal
5 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Semanal
3 docenas de huevos	Semanal
20 kg de fruta fresca	Semanal
11 kg de verdura fresca	Semanal
6 kg de verdura congelada	Semanal
700 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1,7 kg de pollo o conejo	Semanal
14 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
4 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
4 tabletas de chocolate	Semanal
9-10 l de leche semidesnatada	Semanal
4,5 kg de patata	Semanal
3 paquetes de pan tostado	Semanal
3 botes de mayonesa	Semanal
1 kg de pescado fresco	Semanal
1,3 kg de pescado congelado	Semanal
11 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas
7 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas
3 kg de arroz	Cada dos semanas
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada dos o tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
1 kg de harina	Cada cinco semanas
1 kg de sal yodada	Cada cinco semanas
2 botes de cacao soluble	Mensual
3 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Mensual
8 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
7 botes de mermelada	Mensual
5 kg de pasta	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
1,5 kg de azúcar	Mensual
3 botes de especias	Mensual
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada dos meses
3 l de vinagre	Cada dos meses

2 adultos + 2 niños/as de 6 a 12 años + 1 adolescente de 12 a 18 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra
3-4 barras de pan	Diario
5 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal
2 cuñas de 250 g de queso seco	Semanal
3 docenas de huevos	Semanal
20 kg de fruta fresca	Semanal
11 kg de verdura fresca	Semanal
6 kg de verdura congelada	Semanal
700 g de carne roja (cerdo, ternera, cordero)	Semanal
1,7 kg de pollo o conejo	Semanal
14 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal
5 cajas de cereales sin azucarar	Semanal
4 tabletas de chocolate	Semanal
6 botes de legumbre cocida	Semanal
5 kg de patata	Semanal
3 paquetes de pan tostado	Semanal
3 botes de mayonesa	Semanal
10 l de leche semidesnatada	Semanal
4 paquetes de 200 g de nueces	Semanal
1,1 kg de jamón serrano	Semanal
1 kg de pescado fresco	Semanal
1,4 kg de pescado congelado	Semanal
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada dos o tres semanas
1 paquete de café molido	Cada tres semanas
5 kg de arroz	Cada tres semanas
1 kg de harina	Cada cinco semanas
1 kg de sal yodada	Cada cinco semanas
2 botes de cacao soluble	Mensual
3 botes de tomate frito sin azúcares añadidos	Mensual
9 paquetes de 6 latas de atún	Mensual
7 botes de mermelada	Mensual
6 kg de pasta	Mensual
2 cajas de infusiones	Mensual
1,5 kg de azúcar	Mensual
3 botes de especias	Mensual
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada dos meses
3 l de vinagre	Cada dos meses

5. RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ATRACTIVA Y DE BAJO COSTE

1. **Planifica** el menú de la semana, es la norma número 1 para evitar consumir alimentos superfluos o que no necesitamos, y encarecer la cesta.
2. Ve a comprar con la **lista de la compra**, que habrás hecho basándote en el menú semanal. Comprueba, antes de salir de casa, qué hay en la nevera y en la despensa y qué necesitas. No tirar comida es una de las claves del ahorro.
3. De entre lo que has apuntado en la lista de la compra, **sé flexible** con los alimentos específicos de cada grupo de alimentos. Así podrás aprovechar mejor las ofertas y promociones.
4. Todos los **productos preparados**, aunque puedan ser un recurso para ahorrar tiempo, incrementan notablemente el coste de la cesta de la compra (y no siempre son buenas opciones de salud).
5. Compra **productos de temporada**. Los productos frescos (fruta, verdura, pescado) son más económicos cuando son estacionales. En [este enlace](#) dispones de un calendario completo de productos de temporada.
6. Compra a granel siempre que puedas. Permite controlar las cantidades y ahorrar, y es una opción más respetuosa con el planeta. Puedes ir a comprar con el carro y llevar de casa las bolsas y los envases de vidrio para rellenar y evitar así los envoltorios y los plásticos.
7. Fíjate en el **precio por kilo**, no en el precio por paquete, ya que es lo único que nos permite comparar adecuadamente el coste entre productos y, por lo tanto, nos ayuda a escoger el más económico.
8. Normalmente, los **envases más grandes** suelen ser más baratos. Priorízalos si sabes que los consumirás. Productos como la harina, el azúcar, la pasta, el arroz y el aceite es recomendable adquirirlos en envase más grande, ya que almacenados de manera adecuada difícilmente se estropearán. Si dispones de espacio para congelar, también puedes comprar producto fresco en más cantidad y conservarlo limpio para próximas preparaciones.
9. Haz un **reconocimiento de los establecimientos de alimentación** de tu zona, para identificar los más económicos y enterarte de ofertas y promociones. Puedes buscar los puestos del mercado más próximo que venden su **propio producto y las cooperativas de consumo agroecológico** del barrio. Son dos opciones para acceder a producto fresco, de temporada, de proximidad y ecológico a un mejor precio.

10. Identifica las tiendas o establecimientos del barrio que distribuyen **productos de proximidad**.
11. Aprovecha los **planes de fidelización** o el consejo personal de tu tendero o tendera.
12. Recupera la **cocina de aprovechamiento** y la creatividad en la cocina:
 - Preparar caldos a partir de restos de carne, pescado y verduras.
 - Limpiar pollo y pescado en casa o pedir los sobrantes para aprovecharlos para dar sabor a algunas preparaciones.
 - Aprovechar carne de los caldos para elaborar croquetas o pelota.
 - El pan duro es perfecto para hacer tostadas o corruscos.
 - Utilizar las sobras del día anterior combinadas con otros alimentos para elaborar nuevos platos: *coca de recapte*, tortilla de sobras, *wok* de verduras de la noche anterior...
 - Evitar tirar los trozos de verduras que no sabes cómo aprovechar... por ejemplo, el tronco del brócoli o las bases de los espárragos. ¡Te pueden servir para complementar cremas de verduras deliciosas! Si te han quedado sobras de la comida anterior y no vas a consumirlas en los próximos días, **congelarlas** es la mejor opción. Las legumbres, la pasta, la carne, el pescado y las verduras se pueden congelar durante unos meses y disponer de ellos cuando convenga.
13. Recuerda que los **alimentos proteicos más económicos** son los huevos y las legumbres. Por lo tanto, si no es posible comer carne y pescado con la frecuencia que proponemos, reduce la cantidad de consumo de carne roja y compensa las proteínas con estos alimentos más asequibles, que son una opción igual de saludable y que además su consumo contribuye a cuidar el planeta y el clima.
14. Da preferencia al **agua** como bebida de elección. En casa siempre habrá si optas por la del grifo, que es igual de saludable que la envasada. Además, te resultará más económica y no se generan residuos.
15. Súmate a los **pequeños cambios para comer mejor**:
 - Come más frutas, hortalizas, legumbres y frutos secos.
 - Haz una vida activa y social (en función de las posibilidades de cada momento).
 - Consume agua, alimentos integrales, aceite de oliva virgen y alimentos de temporada y proximidad.
 - Reduce la sal, los azúcares y los alimentos procesados.
 - Reduce el consumo de carne roja y procesada y, cuando la comas, prioriza la carne procedente de ganadería extensiva y/o de proximidad.

Recomendaciones para adaptar los menús propuestos a otros estilos alimentarios

En la siguiente página encontrarás una parrilla mensual de distribución de los alimentos básicos que sigue las frecuencias de consumo recomendadas, para elaborar menús saludables y de bajo coste. Junto con las recomendaciones anteriores, la puedes utilizar para crear tus propios platos.

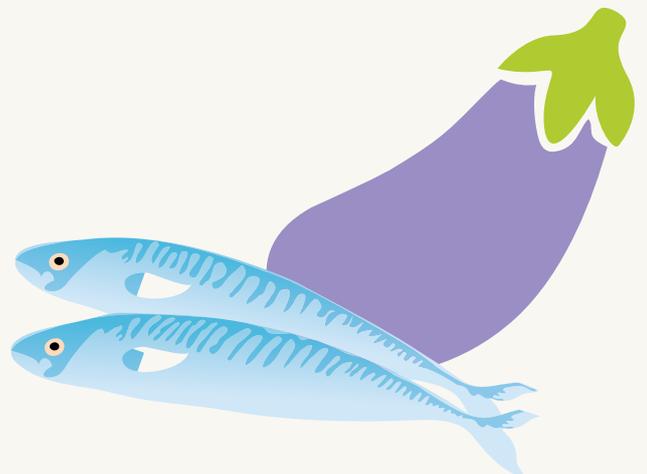
Si no comes cerdo, puedes cambiar...

- el jamón por queso fresco, hummus casero, pechuga de pollo, huevo o conserva de pescado
- el lomo por legumbres, pollo o conejo o pescado fresco, congelado o en conserva

Si no comes carne o pescado, puedes cambiar...

- el pollo, conejo, lomo y pescado por legumbres, huevos y queso

Además, recuerda que algunos de los alimentos propuestos, como el chocolate o la mermelada, tienen una función de disfrute en la dieta. No es necesario que los consumas, y puedes destinar este pequeño presupuesto a otros alimentos que te gusten más, o ahorrarlo.



INGREDIENTES BÁSICOS PARA ELABORAR LOS MENÚS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Almuerzos	Verdura/ ensalada Arroz Pollo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Pasta Pescado Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Arroz Legumbres Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Pasta Pescado Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Patata Conejo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Arroz Legumbres Fruta o yogur
	Cenas	Verdura/ ensalada Legumbres Huevo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Patata Pollo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Patata Huevo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Arroz Cerdo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pan Huevo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Patata Pescado Yogur o fruta
SEMANA 2	Almuerzos	Verdura/ ensalada Arroz Huevo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Patata Cerdo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Pasta Pescado Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Legumbres Huevo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Pasta Ternera Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Arroz Legumbres Fruta o yogur
	Cenas	Verdura/ ensalada Pasta Pescado Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Legumbres Huevo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Arroz Pollo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Patata Pescado Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pan Queso Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pizza/ burritos Pollo Yogur o fruta
SEMANA 3	Almuerzos	Verdura/ ensalada Pasta Pescado Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Arroz Pollo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Legumbres Pescado Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Patata Conejo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Arroz Ternera Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Arroz Legumbres Fruta o yogur
	Cenas	Verdura/ ensalada Patata Legumbres Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pasta Pescado Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pan Huevo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pasta Cerdo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Legumbres Huevo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pan/pizza Queso Yogur o fruta
SEMANA 4	Almuerzos	Verdura/ ensalada Legumbres Huevo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Pasta Pescado Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Arroz Cerdo o conejo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Pasta Pollo Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Patata Ternera Fruta o yogur	Verdura/ ensalada Arroz Legumbres Fruta o yogur
	Cenas	Verdura/ ensalada Arroz Pollo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Patata Huevo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pan Jamón/ queso Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Legumbres Pescado Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Pasta Huevo Yogur o fruta	Verdura/ ensalada Patata Pollo Yogur o fruta

6. RECURSOS ADICIONALES

Otros recursos de interés:

Agencia de Salud Pública de Cataluña (2018). *Petits canvis per menjar millor.*

Agencia de Salud Pública de Cataluña (2019). *L'alimentació saludable en l'etapa escolar.*

Agencia de Salud Pública de Cataluña (2017). *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys).*

Agencia de Salud Pública de Cataluña (2016). *Menjar sa amb menys diners.*

Departamento de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación. Calendario de productos de temporada.

Agencia de Salud Pública de Barcelona. Vivir con Salud. Alimentación.

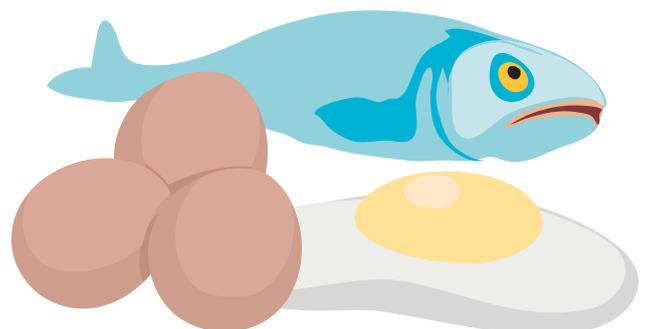
Ayuntamiento de Barcelona. Mercados de Barcelona.

Acuerdo Ciudadano por una Barcelona Inclusiva. Red para el derecho a una alimentación adecuada en Barcelona.

Ayuntamiento de Barcelona. Economía social y solidaria en Barcelona.

Ayuntamiento de Barcelona. Barcelona desde casa por la COVID-19.

Ayuntamiento de Barcelona. Mis ayudas.



7. ANEXOS

Anexo 1. Estimación del cálculo de tres menús diarios para un adulto

MENÚ 1: legumbre y huevo						
	Alimentos	Peso neto	Unidades	Peso paquete	Precio paquete	Coste menú
Desayuno	Leche semidesnatada	200	ml	1000	0,59 €	0,12 €
	Cereales sin azúcar	40	g	400	0,87 €	0,09 €
	Café molido	10	g	500	2,05 €	0,04 €
	Azúcar	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
	Naranja	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
Media mañana	Pan barra	80	g	210	0,43 €	0,16 €
	Tomate de untar	30	g	1000	1,13 €	0,04 €
	Atún en lata aceite	40	g	1000	8,07 €	0,32 €
Ensalada de tomate y queso						
	Tomate	150	g	1000	1,13 €	0,22 €
	Queso fresco	125	g	500	1,59 €	0,40 €
	Orégano	2	g	44	0,60 €	0,03 €
Guiso de lentejas con verduras						
Almuerzo	Lentejas cocidas	80	g	400	0,59 €	0,12 €
	Arroz redondo	40	g	1000	0,79 €	0,03 €
	Cebolla	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Zanahoria	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Aceite de oliva virgen extra	20	g	3000	10,65 €	0,07 €
	Sal yodada	2	g	1000	0,18 €	0,00 €
	Mandarinas	250	g	1000	1,26 €	0,40 €
	Café molido	10	g	500	2,05 €	0,04 €
	Leche semidesnatada	50	ml	1000	0,59 €	0,03 €
	Azúcar	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
Merienda	Yogur	250	g	750	0,58 €	0,19 €
	Fresas	100	g	1000	1,26 €	0,16 €
	Azúcar	10	g	1000	0,69 €	0,01 €
	Infusión 1 sobre	1	U	25	0,49 €	0,02 €
Ensalada verde						
	Lechuga	60	g	1000	1,13 €	0,09 €
	Cebolla	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Zanahoria	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Vinagre	7	ml	1000	0,49 €	0,00 €
Tortilla de patata con pan con tomate						
Cena	Huevos	100	g	730,56	1,29 €	0,20 €
	Patata	150	g	5000	3,99 €	0,13 €
	Cebolla	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Pan barra	50	g	210	0,43 €	0,10 €
	Tomate	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Aceite de oliva	30	ml	3000	10,65 €	0,11 €
	Sal yodada	3	g	1000	0,18 €	0,00 €

43

Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas

* Los cálculos se han hecho con el precio en bruto, aplicando los factores de porción comestible correspondiente.

3,73 €

MENÚ 2: carne y huevo

MENÚ 2: carne y huevo						
	Alimentos	Peso neto	Unidades	Peso paquete	Precio paquete	Coste menú
Desayuno	Leche semidesnatada	200	ml	1000	0,59 €	0,12 €
	Cereales sin azúcar	40	g	400	0,87 €	0,09 €
	Pera	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
	Café molido	10	g	500	2,05 €	0,04 €
Media mañana	Pan barra	80	g	210	0,43 €	0,16 €
	Jamón serrano	40	g	1000	8,61 €	0,34 €
	Tomate	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Aceite de oliva virgen extra	5	g	3000	10,65 €	0,02 €
Ensalada variada						
	Tomate	150	g	1000	1,13 €	0,24 €
	Cebolla	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Zanahoria	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Olivas	15	g	400	1,70 €	0,06 €
	Vinagre	7	ml	1000	0,49 €	0,00 €
Arroz a la cazuela						
Almuerzo	Arroz redondo	80	g	1000	0,79 €	0,06 €
	Cebolla	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Pimiento	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Pollo	80	g	1000	3,35 €	0,27 €
	Costilla de cerdo	20	g	1000	8,57 €	0,17 €
	Sal yodada	2	g	1000	0,18 €	0,00 €
	Aceite de oliva virgen extra	15	ml	3000	10,65 €	0,05 €
	Naranja	200	g	1000	1,26 €	0,32 €
	Café molido	10	g	500	2,05 €	0,04 €
	Leche semidesnatada	50	ml	1000	0,59 €	0,03 €
	Azúcar	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
Merienda	Yogur natural	250	g	750	0,58 €	0,19 €
	Avellana sin tostar	25	g	200	2,45 €	0,31 €
	Manzana	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
Crema de guisantes						
	Guisantes congelados	150	g	1000	1,36 €	0,20 €
	Cebolla	100	g	1000	1,13 €	0,16 €
	Jamón serrano	25	g	1000	8,61 €	0,22 €
Tortilla de patata y calabacín						
Cena	Huevos	100	g	730,56	1,29 €	0,20 €
	Patata	100	g	5000	3,99 €	0,09 €
	Calabacín	70	g	1000	1,13 €	0,11 €
	Aceite de oliva virgen extra	30	ml	3000	10,65 €	0,11 €
	Sal yodada	2	g	1000	0,18 €	0,00 €
	Yogur natural	125	g	750	0,58 €	0,10 €
	Azúcar	5	g	1000	0,69 €	0,00 €

* Los cálculos se han hecho con el precio en bruto, aplicando los factores de porción comestible correspondiente.

4,49 €

MENÚ 3: carne y pescado

	Alimentos	Peso neto	Unidades	Peso paquete	Precio paquete	Coste menú
Desayuno	Yogur natural	250	g	750	0,58 €	0,19 €
	Cereales sin azúcar	40	g	400	0,87 €	0,09 €
	Nueva	25	g	200	2,45 €	0,31 €
	Manzana	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
Media mañana	Pan barra	80	g	210	0,43 €	0,16 €
	Queso semicurado	40	g	1000	7,20 €	0,29 €
	Tomate	30	g	1000	1,13 €	0,05 €
	Aceite de oliva virgen extra	5	g	3000	10,65 €	0,02 €
Espaguetis con tomate						
	Pasta	80	g	1000	0,75 €	0,06 €
	Salsa de tomate frito	40	g	500	0,94 €	0,08 €
	Queso rayado	20	g	1000	7,20 €	0,14 €
	Aceite de oliva virgen extra	15	ml	3000	10,65 €	0,05 €
Pescado con pimiento verde						
Almuerzo	Perca o halibut	150	g	1000	7,13 €	1,07 €
	Harina	20	g	1000	0,43 €	0,01 €
	Pimiento verde	150	g	1000	1,13 €	0,24 €
	Aceite de girasol	30	ml	5000	4,79 €	0,03 €
	Sal yodada	3	g	1000	0,18 €	0,00 €
	Kiwi	150	g	1000	1,26 €	0,24 €
	Café molido	10	g	500	2,05 €	0,04 €
	Leche semidesnatada	50	ml	1000	0,59 €	0,03 €
	Azúcar	5	g	1000	0,69 €	0,00 €
	Merienda	Pan barra	80	g	210	0,43 €
Chocolate		20	g	30	1,17 €	0,08 €
Infusión		1	g	25	0,49 €	0,02 €
Picadillo de col y patata						
	Col	150	g	1000	1,13 €	0,24 €
	Patata	150	g	5000	3,99 €	0,15 €
	Ajos	2	g	1000	1,13 €	0,00 €
	Panceta	20	g	1000	8,57 €	0,17 €
Pollo salteado						
Cena	Pollo	100	g	1000	3,35 €	0,42 €
	Pimienta	2	g	44	0,60 €	0,03 €
	Pimiento verde	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Pimiento rojo	50	g	1000	1,13 €	0,08 €
	Aceite de oliva virgen extra	15	ml	3000	10,65 €	0,05 €
	Sal yodada	3	g	1000	0,18 €	0,00 €
	Yogur natural	125	g	750	0,58 €	0,10 €
	Fresas	50	g	1000	1,26 €	0,08 €
	Azúcar	5	g	1000	0,69 €	0,00 €

* Los cálculos se han hecho con el precio en bruto, aplicando los factores de porción comestible correspondiente.

4,99 €

45

Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas

Anexo 2. Estimación del cálculo de cuatro listas de la compra mensuales

1 adulto + 1 niño/a de 1 a 3 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra	Número de paquetes/mes	Coste mensual
5 barras de cuarto	Semanal	21,50	9,25 €
250 g de jamón serrano	Semanal	0,86	7,41 €
1 docena de huevos medianos	Semanal	4,30	5,55 €
320 g de pescado fresco	Semanal	1,38	6,15 €
400 g de pescado congelado	Semanal	1,72	12,27 €
5,4 kg de fruta	Semanal	23,22	29,31 €
3,6 kg de verdura	Semanal	15,48	17,46 €
1,6 kg de verdura congelada	Semanal	6,88	9,33 €
200 g de carne roja	Semanal	0,86	7,37 €
450 g de pollo o conejo	Semanal	2,00	6,71 €
2 l de leche	Semanal	4,00	2,32 €
2 l de leche	Semanal	4,00	2,32 €
5,5 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal	22,36	17,66 €
2 paquetes de 2 tarrinas de 250 g	Cada semana y media	3,00	4,77 €
1 cuña de 250 g	Cada dos semanas	0,50	3,60 €
3 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas	6,00	5,22 €
3 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas	6,00	3,54 €
1 kg de arroz	Cada dos o tres semanas	1,30	1,03 €
1 bote de mermelada	Cada tres semanas	1,25	1,31 €
2 tabletas pequeñas de chocolate	Mensual	1,00	1,17 €
2 paquetes de 6 latas de atún	Mensual	2,00	7,00 €
3 paquetes de 200 g de frutos secos oleaginosos sin freír y sin sal	Mensual	3,00	7,35 €
6 kg de patatas	Mensual	1,20	4,79 €
1 caja de infusiones	Mensual	1,00	0,49 €
1 bote de especias	Mensual	1,00	0,60 €
1 paquete de café molido	Cada mes y medio	0,66	1,35 €
1 kg de azúcar	Cada mes y medio	0,66	0,46 €
3 botes de tomate sin azúcares añadidos	Cada dos meses	1,50	1,41 €
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada dos meses	0,50	5,33 €
3 kg de pasta	Cada dos meses	0,50	0,38 €
1 bote de mayonesa	Cada dos meses	0,50	0,70 €
1 l de vinagre	Cada tres meses	0,33	0,16 €
1 kg de harina	Cada cinco meses	0,20	0,09 €
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada dieciocho meses	0,06	0,29 €
			184,12 €

2 adultos + 1 niño/a de 3 a 5 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra	Número de paquetes/mes	Coste mensual
12 barras de pan	Semanal	52,00	22,36 €
460 g de jamón serrano	Semanal	1,98	17,05 €
3 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal	12,90	20,51 €
1 cuña de 250 g de queso seco	Semanal	1,00	7,20 €
1 docena y media de huevos	Semanal	6,45	8,32 €
500 g de pescado fresco	Semanal	2,15	9,60 €
680 g de pescado congelado	Semanal	2,92	20,86 €
10,7 kg de fruta fresca	Semanal	46,00	58,06 €
6,5 kg de verdura fresca	Semanal	27,95	31,53 €
3 kg de verdura congelada	Semanal	12,90	17,50 €
350 g de carne roja	Semanal	1,51	12,90 €
900 g de pollo o conejo	Semanal	3,87	12,98 €
9 paquetes de 6 yogures	Semanal	38,70	30,57 €
3 cajas de cereales sin azucarar	Semanal	12,00	10,44 €
1 paquete de 6 latas	Semanal	4,30	15,05 €
7 l de leche semidesnatada	Semanal	6,00	3,48 €
3 kg de patatas	Semanal	2,58	10,29 €
5 botes de legumbre cocida	Cada dos semanas	10,00	5,90 €
3 paquetes de 200 g de nueces	Cada dos semanas	6,00	14,70 €
2 kg de arroz	Cada dos o tres semanas	3,40	2,69 €
1 paquete de café molido	Cada tres semanas	0,75	1,54 €
2 kg de pasta	Cada tres semanas	2,80	2,10 €
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva virgen extra	Cada cuatro o cinco semanas	0,22	2,34 €
5 tabletas de chocolate	Mensual	2,50	2,93 €
2 botes de tomate sin azúcares añadidos	Mensual	2,00	1,88 €
3 botes de mermelada	Mensual	3,00	3,15 €
1 kg de azúcar	Mensual	1,00	0,69 €
1 bote de especias	Mensual	2,00	1,20 €
2 cajas de té	Mensual	2,00	0,98 €
1 l de vinagre	Cada mes y medio	0,66	0,32 €
1 paquetes de 4 tubos de galletas tipo maría	Cada dos meses	0,50	0,50 €
3 botes de mayonesa	Cada dos meses y medio	1,20	1,68 €
1 bote de cacao soluble	Cada tres meses	0,33	0,98 €
1 kg de harina	Cada tres meses	0,33	0,14 €
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada ocho meses	0,13	0,60 €
			353,03 €

47

Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas

2 adultos + 2 niños/as de 6 a 12 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra	Número de paquetes/mes	Coste mensual
19 barras de pan	Semanal	81,70	35,13 €
800 g de jamón serrano	Semanal	3,44	29,63 €
4 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal	17,20	27,35 €
2 docenas y media de huevos	Semanal	10,75	13,87 €
800 g de pescado fresco	Semanal	3,44	15,37 €
1 kg de pescado congelado	Semanal	4,30	30,67 €
16 kg de fruta fresca	Semanal	68,80	86,83 €
9 kg de verdura fresca	Semanal	38,70	43,66 €
4,8 kg de verdura congelada	Semanal	20,64	28,00 €
600 g de carne roja	Semanal	2,58	22,11 €
1400 g de pollo o conejo	Semanal	6,02	20,19 €
12 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal	51,60	40,76 €
4 botes de legumbre cocida	Semanal	17,20	10,15 €
7 l de leche semidesnatada	Semanal	30,10	17,46 €
1 kg de pasta	Semanal	4,30	3,23 €
4 kg de patata	Semanal	3,20	12,77 €
3 paquetes de 200 g de nueces	Semanal	12,00	29,40 €
2 paquetes de pan tostado	Semanal	8,00	5,52 €
2 cuñas de 250 g de queso seco	Cada semana y media	1,43	10,26 €
1 bote de mayonesa	Cada semana y media	2,30	3,22 €
7 cajas de cereales sin azucarar	Cada dos semanas	14,00	12,18 €
5 tabletas de chocolate	Cada dos semanas	5,00	5,85 €
3 botes de mermelada	Cada dos semanas	6,00	6,30 €
1 bote de cacao soluble	Cada tres semanas	1,30	3,87 €
1 paquete de café molido	Cada tres semanas	1,30	2,67 €
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada tres semanas	1,25	13,31 €
1 kg de azúcar	Cada tres semanas	1,25	0,86 €
3 l de vinagre	Cada tres semanas	1,25	0,61 €
3 botes de tomate sin azúcares añadidos	Mensual	3,00	2,82 €
7 paquetes de 6 latas de atún	Mensual	7,00	24,50 €
5 kg de arroz	Mensual	5,00	3,95 €
2 cajas de infusiones	Mensual	2,00	0,98 €
1 bote de especias	Mensual	4,00	2,40 €
1 kg de harina	Cada mes y medio	0,66	0,28 €
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada tres meses	0,33	1,58 €
			567,75 €





2 adultos + 2 niños/as de 6 a 12 años + 1 adolescente de 12 a 18 años

Indicación de lista de la compra	Frecuencia de compra	Número de paquetes/mes	Coste mensual
3-4 barras de pan	Diaria	112,00	48,16 €
1,1 kg de jamón serrano	Semanal	4,73	40,74 €
5 paquetes de 2 terrinas de 250 g de queso fresco	Semanal	21,50	34,19 €
2 cuñas de 250 g de queso seco	Semanal	2,15	15,48 €
3 docenas de huevos	Semanal	12,90	16,64 €
1 kg de pescado fresco	Semanal	4,30	19,21 €
1,4 kg de pescado congelado	Semanal	6,00	42,80 €
20 kg de fruta fresca	Semanal	86,00	108,54 €
11 kg de verdura fresca	Semanal	47,30	53,36 €
6 kg de verdura congelada	Semanal	25,80	35,01 €
700 g de carne roja	Semanal	3,00	25,71 €
1,7 kg de pollo o conejo	Semanal	7,31	24,52 €
14 paquetes de 6 yogures naturales	Semanal	60,00	47,40 €
5 cajas de cereales sin azucarar	Semanal	21,20	18,44 €
4 tabletas de chocolate	Semanal	8,00	9,36 €
6 botes de legumbre cocida	Semanal	24,00	14,16 €
5 kg de patata	Semanal	4,00	15,96 €
3 paquetes de pan tostado	Semanal	13,00	8,97 €
10 l de leche semidesnatada	Semanal	40,00	23,20 €
4 paquetes de 200 g de nueces	Semanal	16,00	39,20 €
1 garrafa de 3 l de aceite de oliva	Cada dos o tres semanas	1,65	17,57 €
1 paquete de café molido	Cada tres semanas	1,40	2,87 €
5 kg de arroz	Cada tres semanas	6,50	5,14 €
1 kg de harina	Cada cinco semanas	0,80	0,34 €
2 botes de cacao soluble	Mensual	2,00	5,96 €
3 botes de tomate sin azúcares añadidos	Mensual	3,00	2,82 €
8,5 paquetes de 6 latas de atún	Mensual	8,50	29,75 €
7 botes de mermelada	Mensual	7,00	7,35 €
6 kg de pasta	Mensual	6,00	4,50 €
2 cajas de infusiones	Mensual	2,00	0,98 €
3 botes de mayonesa	Mensual	3,00	4,20 €
3 botes de especias	Mensual	5,00	3,00 €
1 garrafa de 5 l de aceite de girasol	Cada dos meses	0,50	2,40 €
3 kg de azúcar	Cada dos meses	1,50	1,04 €
3 l de vinagre	Cada dos meses	1,50	0,74 €
			729,69 €

49

Área de Derechos Sociales, Justicia Global, Feminismos y LGTBI

Guía para una alimentación saludable y de mínimo coste para familias con niños y niñas

BCN

Guía para una alimentación saludable y de mínimo
coste para familias con niños y niñas

