

Menuario: la mejor ayuda para empezar el curso cumpliendo con los buenos propósitos alimentarios

Una herramienta que facilita la planificación de los menús familiares para conseguir una alimentación sana y equilibrada

El inicio de un nuevo curso resulta una buena oportunidad para renovar retos. La vuelta a la rutina brinda la oportunidad de cumplir objetivos que contribuyan a desarrollar unos hábitos de vida más saludables. La alimentación ocupa siempre un lugar destacado en el listado de “buenos propósitos” que se establecen durante esta época del año. El verano, y sobre todo las vacaciones, suelen ir asociadas al hecho de relajarse también en aquello que se come, así que reorganizar la dieta alimentaria para comer más sano, es un planteamiento recurrente como los de practicar más deporte o reforzar el nivel de inglés.

Para hacer realidad los buenos propósitos alimentarios y que los más pequeños de la casa aprendan que es importante comer de todo (verdura, pescado, legumbres...), Menuario se convierte en el mejor aliado para poder cumplir los objetivos marcados para no abandonar a las primeras de cambio, ya que se trata de una herramienta enfocada a facilitar la planificación de las comidas familiares de la semana. Es fácil, didáctico y divertido y está compuesto por una caja que contiene un libro con consejos nutricionales y un recetario, una pizarra imantada para colgar en la nevera, con espacio para organizar las comidas principales de toda la semana; además de un rotulador para pizarra y 28 piezas imantadas que representan los diferentes grupos de alimentos que conforman la dieta mediterránea: farináceos, hortalizas, huevos, carne roja, legumbres, carne blanca, pescado blanco y marisco, y pescado azul. Cada una de estas fichas se coloca en la pizarra, que también tiene un espacio para planificar la compra y apuntar lo que se necesita para cocinar los menús diarios.

Menuario permite ganar tiempo, al no tener que recurrir permanentemente a la improvisación; consigue un notable ahorro económico en la cesta de la compra familiar, ya que al tenerlo todo previsto se evita comprar productos innecesarios y, sobre todo, ayuda a una alimentación mucho más completa, equilibrada y saludable.

La Fundación Alicia avala el proyecto

La Fundación Alicia, y especialmente su responsable de salud, la Dra. Elena Roura, apoyan esta iniciativa. La Fundación asesora en los contenidos del libro y propone algunas recetas que se incluyen. En el prólogo, la Fundación insiste en que para comer bien “no debemos creer que hay alimentos buenos o malos. El problema es cómo gestionar la presencia de cada uno y controlar su frecuencia, porque los hay de consumo ocasional mientras que otros son imprescindibles a diario”. Por esto, y para evitar el derroche de alimentos, recomiendan la planificación de los menús. La Fundación trabaja con instituciones, entidades y asociaciones para dar respuestas alimentarias a problemas de salud, pero también en el ámbito de la educación alimentaria realiza talleres en su centro Món Sant Benet, en Sant Fruitós de Bages, y colabora con empresas y emprendedores que siguen el mismo objetivo de conseguir que todos comamos mejor.

Datos de contacto:

Xavier Casado

93 240 44 20 / 679 1

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#),

Categorías: [Nutrición Infantil Ocio para niños Cursos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>