

Sabores que nutren: tu guía saludable para la penúltima semana de abril

19/04/2026



Planificar con anticipación qué vamos a comer durante la semana es una de las claves para mantener una alimentación equilibrada, ahorrar tiempo y evitar decisiones impulsivas de último momento. Un **menú semanal con recetas saludables** no solo ayuda a organizar las compras y optimizar el presupuesto, sino que también permite asegurar variedad de nutrientes, incorporar más frutas y verduras y reducir el consumo de ultraprocesados.

En esta nota te proponemos un **menú día por día, del lunes 20 al domingo 26 de abril**, con ideas prácticas, sabrosas y fáciles de preparar. Las recetas están pensadas para adaptarse a la rutina cotidiana, combinando platos livianos y reconfortantes, opciones rápidas y comidas completas que se pueden dejar listas con anticipación, para que comer bien durante la semana sea simple y disfrutable.



Qué puedo cocinar esta semana: menú del lunes 20 al domingo 26 de abril

Lunes 20: pollo grillado con ensalada fresca

Pechuga de pollo a la plancha acompañada de hojas verdes, tomate y zanahoria, ideal para empezar la semana con una comida liviana y completa.

Martes 21: bowl de quinoa con verduras y palta

Quinoa cocida con brócoli, zanahoria y cebolla salteadas, más palta, una opción vegetal rica en proteínas y fibra.

También podría interesarte



Miércoles 22: pescado al horno con puré de calabaza

Filet de merluza o pescado blanco al horno con un puré suave y natural. Se trata de un plato fácil de digerir y nutritivo.

Jueves 23: guiso liviano de lentejas y verduras

Lentejas cocidas con cebolla, zanahoria y zapallo, un plato reconfortante y saciante, ideal para los días frescos.



Guiso de lentejas, ideal para combatir el frío de manera saludable.

Viernes 24: salmón a la plancha con ensalada verde

Salmón dorado con limón y hierbas, acompañado de lechuga, pepino y semillas, rico en grasas saludables.

Sábado 25: pastas integrales con verduras salteadas

Fideos integrales con salsa simple de tomate casera y vegetales, una opción equilibrada para disfrutar el fin de semana.

Domingo 26: hamburguesas caseras con ensalada completa

Hamburguesas de carne hechas en casa, cocidas a la plancha o al horno, servidas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y cebolla.

Receta saludable: cómo hacer hamburguesas caseras

Ingredientes para una hamburguesa casera saludable

- 500 g de carne picada magra
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena o pan rallado integral
- 1/2 cebolla picada bien chiquita
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta a gusto
- Perejil fresco picado (opcional)
- 1 cucharadita de mostaza (opcional)



Hamburguesa casera. Foto: Gemini IA.

Paso a Paso: cómo cocinar una hamburguesa casera saludable

1. En un bowl colocar la carne picada y agregar el huevo, la avena o pan rallado integral, la cebolla y el ajo picados.
2. Condimentar con sal, pimienta, perejil y mostaza si se desea.
3. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una preparación homogénea.
4. Dividir la mezcla en cuatro partes y formar las hamburguesas con las manos.
5. Cocinar en una plancha caliente con apenas unas gotas de aceite o en el horno a 200 °C durante unos 15 a 20 minutos, dándolas vuelta a mitad de cocción.

Cómo armar un plato completo y nutritivo

La nutricionista Sofía Martínez (@nutri.sm) nos enseña a armar un plato completo:

- **½ plato de vegetales:** todos menos papa, choclo, batata y mandioca. Intenta incluir variedad de colores para obtener más vitaminas.
- **¼ plato de carbohidratos:** papa, batata, choclo, mandioca, cereales (arroz integral, yamaní, pastas, masas) y legumbres.
- **¼ plato de proteínas:** de origen animal (carne, pollo, pescado, cerdo, huevo) o vegetal (tofu, tempeh, seitán, soja texturizada, legumbres, levadura nutricional).
- **Grasas saludables:** palta, frutos secos, aceites vegetales, aceitunas.

Fuente: Con información de canal 26

