



Desafío personal de planificación alimentaria

Te invitamos a dar el primer paso:

Planifica al menos 3 días de tus comidas, organiza tu lista de compras y prepara una base de alimentos.

Pequeñas acciones pueden facilitar una alimentación más saludable en tu día a día.

Mi compromiso esta semana:

Día(s) que planificaré: _____

Alimentos que prepararé con anticipación:

Planifica tu alimentación

Con batch cooking y meal prep



¿Por qué planificar la alimentación?

Planificar la alimentación es una estrategia práctica que permite organizar las comidas de la semana, facilitando elecciones saludables incluso cuando el tiempo es limitado. Reduce la improvisación y favorece una alimentación equilibrada en el día a día.

Existen dos métodos clave para lograrlo:

I. Meal prep

Consiste en planificar y preparar con anticipación comidas completas o partes de ellas para varios días.

II. Batch cooking

Implica cocinar en grandes cantidades una o dos veces por semana y reutilizar esas preparaciones como base para distintos platos.

Beneficios

✓ Ahorro de tiempo durante la semana.

✓ Optimización del presupuesto familiar.



✓ Mejora de la calidad de la alimentación.

✓ Reducción del desperdicio de alimentos.

✓ Disminución del consumo de alimentos ultraprocesados.



Anticiparnos facilita decisiones saludables, optimiza el tiempo y contribuye a mantener una alimentación equilibrada en contextos de alta demanda diaria.

1 Planificar el menú semanal



Definir las comidas principales considerando una adecuada variedad y equilibrio nutricional:

- Verduras y frutas variadas.
- Fuentes de proteína: legumbres, huevos, lácteos, pescados, carnes o alternativas vegetales.
- Carbohidratos: arroz, papas, pastas o cereales integrales.
- Grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos o palta.

2 Organiza una lista de compras basada en tu planificación del menú semanal.



Esto te va a permitir:

- Comprar solo lo necesario.
- Evitar compras impulsivas.
- Reducir desperdicios.

3 Preparación de platos o bases



Cocinar preparaciones versátiles que puedan utilizarse en distintos platos:

- Legumbres cocidas.
- Cereales o granos (arroz, quinoa, cuscús).
- Verduras asadas o salteadas.
- Proteínas cocidas (pollo, pescado, huevo, tofu, etc.).

4 Conservar adecuadamente



Para asegurar la inocuidad alimentaria:

- Utilizar envases herméticos que permitan almacenar porciones de manera individual.
- Refrigerar o congelar según corresponda.
- Rotular con nombre y fecha de la preparación.
- Consumir en tiempos adecuados.

Ejemplos de bases para la semana

Verduras asadas



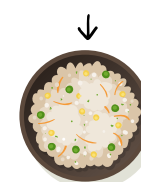
Ensaladas, bowls o acompañamientos

Legumbres cocidas



Guisos, ensaladas o hamburguesas vegetales

Arroz o quinoa



Base de platos principales

Proteínas cocidas



Wraps, ensaladas o platos calientes