

# PLANIFICACIÓN DEL MENÚ Y COMPRA SEMANAL



*¡Aprende a vivir  
de forma saludable!*

1º edición. Taller online.  
Nutriana Talleres de Nutrición  
[www.nutriana.es](http://www.nutriana.es)  
[info@nutriana.es](mailto:info@nutriana.es)  
641223662





# Índice

1. ¿Qué es la alimentación saludable?
2. ¿Qué nos dicen las recomendaciones?
3. Planificación del menú: paso a paso
4. ¿Cómo empezamos el cambio?
5. Principales errores a la hora de planificar el menú
6. Recetas estrella
7. Compra semanal
8. Beneficios de planificar el menú
9. Conclusiones

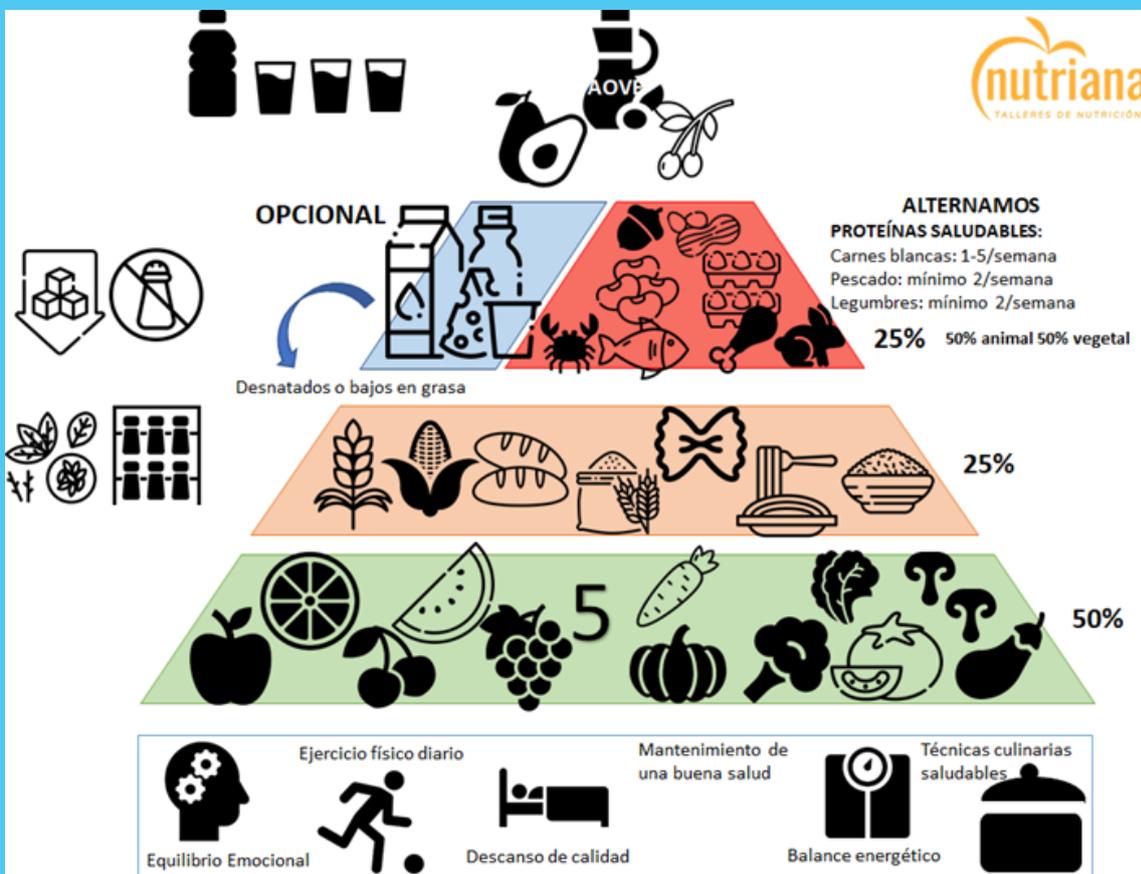
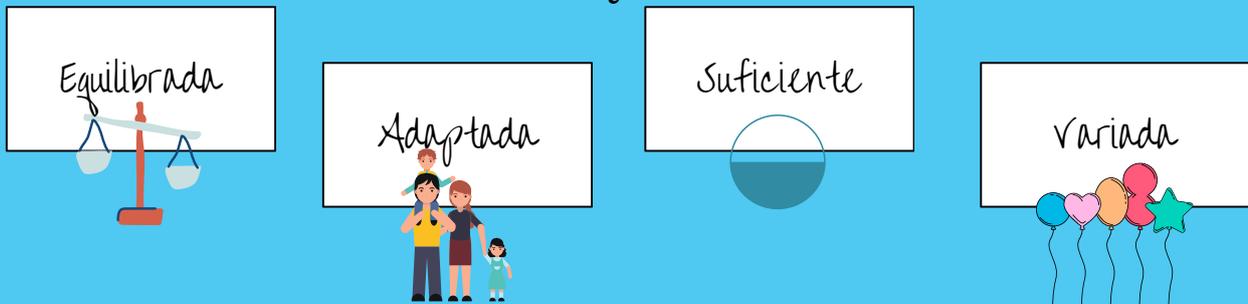


# ¿Qué es la alimentación saludable?

¿Qué es para ti una alimentación saludable?



Es aquella que cubre unas necesidades nutricionales al aportar a cada individuo los alimentos necesarios, durante todas las etapas de su vida y su salud.



# Recomendaciones

## Base de nuestra alimentación.

Nuestra alimentación se debe basar en el consumo de frutas y verduras y cereales.

Se recomienda mínimo 5 raciones de fruta y verdura al día: intentado tomar mínimo 3 de fruta y 2 de verdura (mejor si alternamos entre cocinada y cruda) El consumo de cereales, mejor si son integrales, debe estar entre 3-6 raciones al día, aquí incluimos el pan, el arroz, la pasta, las harinas, trigo, avena,... y también incluimos en este grupo las patatas y el maíz, debido a su alto aporte en hidratos de carbono.

Una vez cubierto nuestro aporte en hidratos de carbono, nutriente esencial para desarrollar nuestra actividad diaria, llega el momento de incluir las proteínas y las grasas.

Las proteínas deben ser de buena calidad, y entre los alimentos que nos aportan este nutriente encontramos: los lácteos, las carnes blancas, los pescados, el marisco, los huevos, las legumbres y los frutos secos. De lácteos se recomienda un consumo de 1-3 raciones al día y de los demás grupos de alimentos de 1-3 al día, alternando entre ellos.

Dentro de las fuentes de grasas saludables encontramos el aceite de oliva, mejor si es virgen extra, las aceitunas y el aguacate, siendo recomendable tomar de 3- raciones al día.



5 raciones al día:  
mínimo: 2 verdura  
mínimo: 3 fruta



3-6 raciones (dependiendo de la actividad física realizada)  
cereales, harinas, arroz, pasta, pan, patata, maíz



Proteínas (carne, pescado, marisco, huevo, legumbres, frutos secos): 1-3 raciones alternando + lácteos (1-3 raciones)

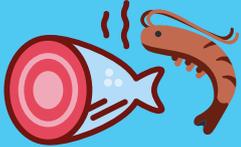


Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate): 3-4 raciones

# Raciones semanales de proteínas de calidad:



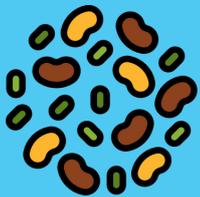
Carnes magras (pollo, pavo, conejo): 1-5 raciones



Pescado y marisco: 2-5 raciones  
Alternar pescado blanco y azul



Huevos: hasta 1 ración al día



Legumbres: mínimo 2 raciones  
Garbanzos, lentejas, guisantes, habichuelas, soja, cacahuetes



Frutos secos: 1-2 raciones diarias  
Almendras, nueces, anacardos, pistachos,...

## RACIONES

**Fruta y verdura:** 150-250 g  
(1 pieza grande, 2 piezas medianas y 1 taza de frutas pequeñas, 1 plato hondo de verduras)

**Pasta y arroz:** 60-80 g

**Pan:** 30 g

**Patata:** 80-120 g (1 mediana)

**Carne y pescado:** 100-150 g (1 filete individual)

**Huevos:** 2 unidades medianas

**Leche:** 200-250 ml (1 vaso)

**Yogur:** 200-250 g (2 yogures)

**Queso curado:** 30 g (2 cuñas)

**Queso semicurado:** 60 g (3 cuñas)

**Queso fresco:** 80-100 g (1 tarrina individual)

**Aceite de oliva:** 10 ml (1 cucharada sopera)

**Aguacate:** 50 g (1/4)

**Frutos secos:** 30-50 g (1 puño)



## ¿Cuáles son tus raciones?

Pesa y escribe la cantidad de diversos alimentos que consumes en tu día a día y comprueba si se corresponden con las raciones o no.



Pan:

Pasta:

Verdura:

Fruta:

Queso:

Pasta:

Arroz:

Leche:

Frutos secos:

Otro:

## Respetar siempre tu hambre y saciedad

### Importancia de las recomendaciones.

#### **Fruta y verdura de consumo diario:**

Nos van a aportar una gran cantidad de vitaminas y minerales, junto con un aporte de fibra, con un aporte calórico muy bajo.

#### **Cereales integrales:**

Tras el refinado, se elimina toda la fibra y gran parte de las vitaminas y minerales. La función de la fibra va más allá de mejorar el tránsito intestinal, la fibra tiene poder saciante, a partir de ella nuestra microbiota produce sustancias beneficiosas y esenciales para nuestro organismo,...

#### **Pescado mínimo 2 veces a la semana:**

El pescado no nos aporta apenas grasa y nos ofrece una proteína de buena calidad, al contrario de lo que ocurre con las carnes, además se recomienda tomar un pescado azul a la semana porque contiene omega-3, que es una grasa esencial para el cuerpo.

#### **Legumbres mínimo 2 veces por semana:**

Las legumbres son la principal fuente de proteína vegetal. Al igual que ocurre con el pescado es un aporte de proteínas no tiene apenas grasa en su composición. Además lo ideal sería tomar 50/50 proteína animal/proteína vegetal. Con lo cual necesitamos un gran aporte de este grupo de alimentos.

#### **Frutos secos:**

Las grasas de estos alimentos más que prejuicios nos aportan beneficios

#### **Grasas saludables de 3-4 raciones al día.**

Aunque el exceso de grasas puede suponer un problema grave para nuestra salud, las grasas son necesarias para un correcto funcionamiento del cuerpo. Por ello hay que tomarlas de forma diaria y siempre asegurando que sean de buena calidad

# ¿Qué ocurre con los demás alimentos?



Ocasional:

en un cumpleaños

Moderado:

1 trozo

Opcional:

Puedes no comerlo si no te  
apetece en ese momento

¿Por qué?

Porque su aporte calórico, de azúcares, de grasas saturadas y/o sal comprometen a la salud aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión,..., además provocan adicción, alteración del gusto e interfieren en nuestro bienestar mental.

## ¿Con qué frecuencia consumes este tipo de alimentos?

**Anota cada día si has consumido alguno de estos alimentos y valora si realmente es algo que quieres consumir con esta frecuencia o cambiarías algo.**

	Carnes grasas: ternera, cordero, partes grasas del cerdo	<input type="checkbox"/>							
	Carnes procesadas comerciales: hamburguesas, salchichas, albóndigas	<input type="checkbox"/>							
	Embutidos: salchichón, chorizo, mortadela + Patés	<input type="checkbox"/>							
	Grasas poco saludables: mantequilla, margarina, manteca	<input type="checkbox"/>							
	Bollería: bizcochos, magdalenas, galletas, chocolate de mala calidad, cereales, donuts	<input type="checkbox"/>							
	Snacks: patatas fritas, galletitas saladas, gusanitos, frutos secos fritos	<input type="checkbox"/>							
	Refrescos: zumos de frutas, coca cola, nestea, fanta,...	<input type="checkbox"/>							
	Alcohol: vino, cerveza, sidra, champagne, ron, ginebra,...	<input type="checkbox"/>							

¿Cambiarías algo?

# ¿Qué más hay que tener en cuenta?

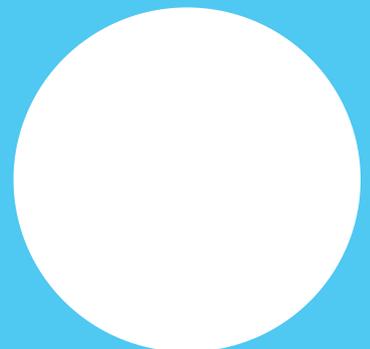
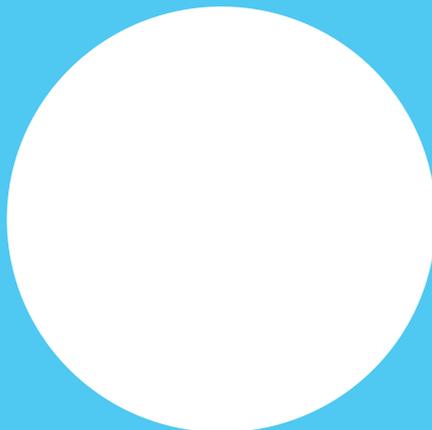
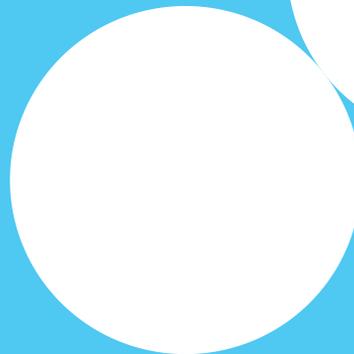
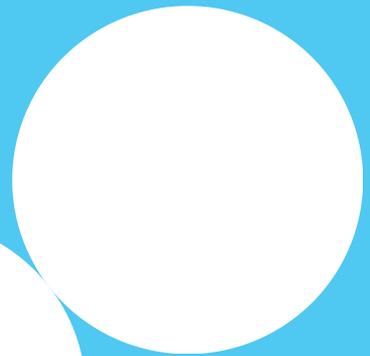
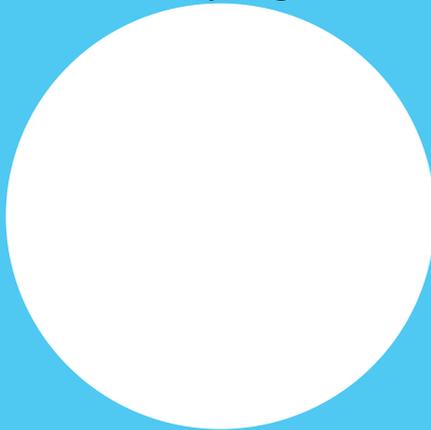
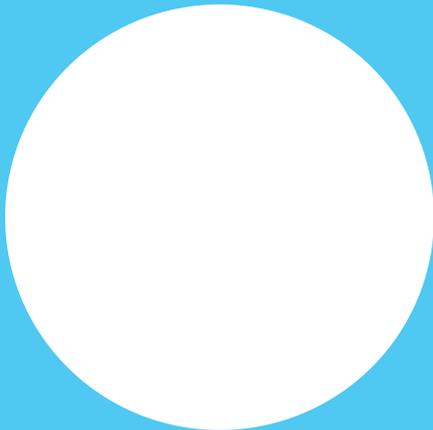


Diseña un plato único, un primero y un segundo y una comida y una cena según el plato del buen comer.

Plato único

Primero y segundo

Comida y cena



# Planificación del menú: paso a paso

Una vez que sabemos qué tenemos que comer y con qué frecuencia, es el momento de planificar el menú. Para ello elige un día para organizar toda la semana

## Claves

- Si desayunas todos los días lo mismo elimina las raciones que incorpores para realizar las comidas y las cenas. Ejemplo: café con leche (1 ración de lácteos) + tostada (6 dedos) de 3 lonchas de pechuga de pavo (40 g) (1 ración de pan + 1 ración de carne blanca).
- Incluye tanto el la comida como en la cena la ración de verdura (puede ser en ensalada, como plato único o como acompañamiento de otro plato)
- Cuadra lo que te quede de hidrato de carbono llegando mínimo a 2 raciones al día.
- Incluye las proteínas alternando los grupos de alimentos: un día carne, otro legumbres, para comer pescado, por la noche huevo,...
- Si incluyes de postre en las comidas y las cenas una ración de fruta ya solo te quedará otra para cumplir con la recomendación.

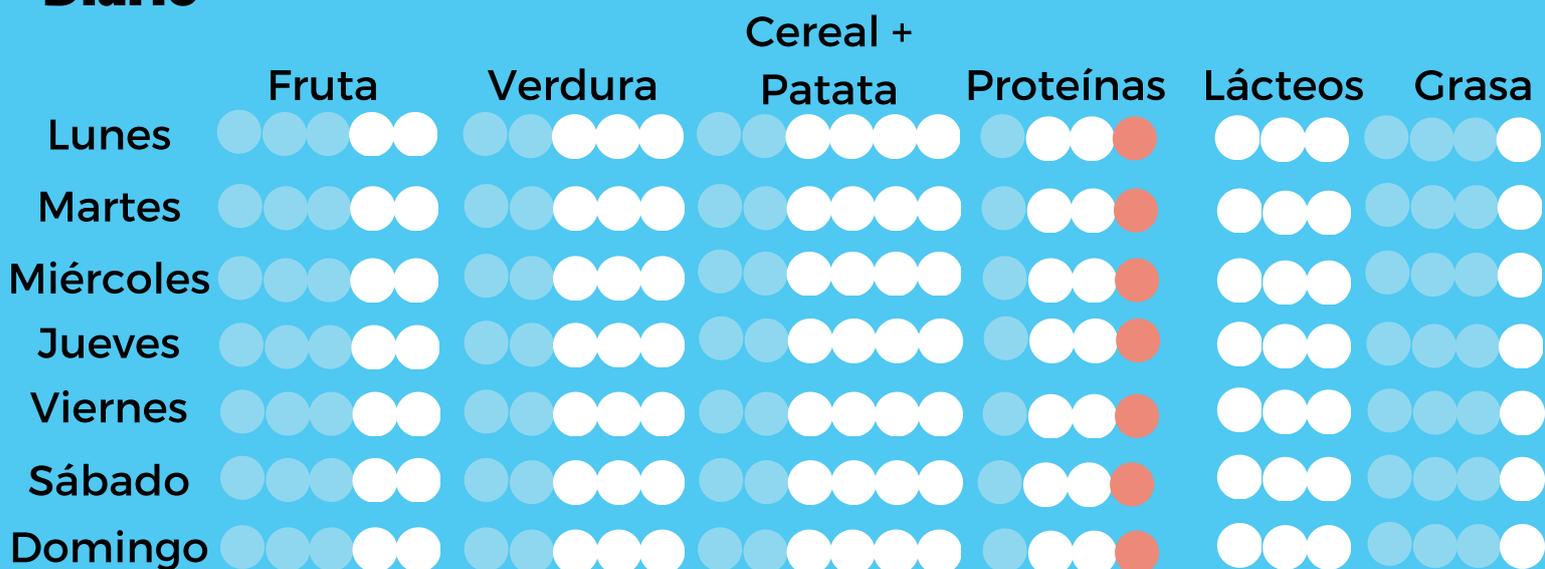
## 1. Incorporamos los grupos de alimentos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

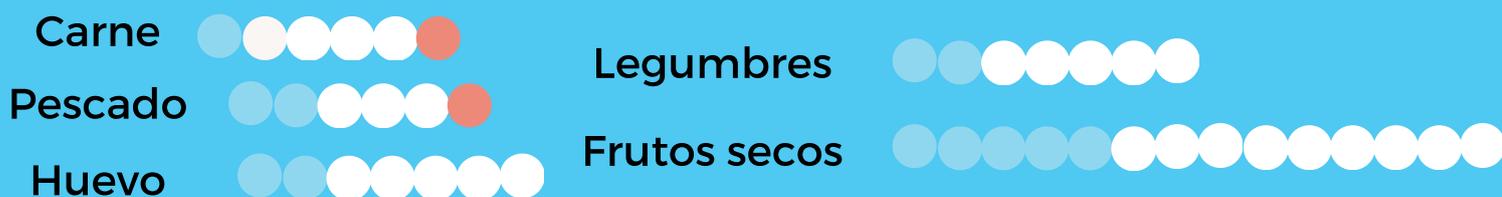
La flexibilidad del menú te permitirá realizarlo con éxito

## 2. Comprobamos que cumplimos con las recomendaciones

### Diario



### Semanal



## 3. Convertimos los grupos de alimentos en recetas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

# Consejos

**Utiliza productos frescos** Utilizar productos frescos, locales y de temporada nos ayudará a ahorrar, a hacer unas comidas más sabrosas y de paso ayudaremos a tener un mundo algo más sostenible.

**A mano conservas y congelados** En el caso de no poder ir a comprar o no tener en un momento determinado productos frescos, tener a mano conservas y congelados saludables nos ayudará a respetar nuestro menú.

**Incluye platos que os gusten a todos** Debemos contar con los gustos de todos. Poco a poco incluye platos nuevos para descubrir nuevos ingredientes y sabores. Daros tiempo a acostumbraros, que no os guste en un primer momento no quiere decir que no os vaya a gustar nunca.

**Comprueba lo que tienes en casa** Antes de pensar en platos concretos revisa los alimentos que tienes en casa y piensa qué preparaciones puedes hacer con ellos, hay muchas apps de recetas que te buscan recetas por ingredientes (nooddle)

**Usa la misma planificación para varias semanas** Como ya has comprobado, con una planificación donde incluyas los grupos de alimentos, en vez de alimentos concreto, puedes variar los platos del mismo menú dependiendo de lo que te apetezca esa semana o lo que tengas en casa

**Usa la imaginación y experimenta** Innovar de vez en cuando, ya sea modificando la forma de cocinado, los ingredientes, la receta o incluso cambiando simplemente las especias y condimentos puede abrirte las puertas a descubrir nuevos sabores. Se trata de disfrutar en la cocina y que comer sea una actividad consciente y agradable. No un mero trámite.

**Ahorra tiempo en la cocina** Una tendencia muy de moda para ahorrar tiempo en la cocina es el Batch cooking o cocina en serie (investiga en ello, te encantará). Además puede aprovechar diversos aparatos de cocina para ahorrar tiempo como el microondas, los robots de cocina, la vaporera. Puedes tener los ingredientes ya cortados y listos. Puedes cocinar varias raciones de una y guardar esas raciones para los días que no tengas tiempo. Utiliza un ingrediente para varias preparaciones de la semana. Puedes dejarte preparados os desayunos y las meriendas, así como la fruta en el frigorífico.

*ya no habrá más excusas para comer de forma saludable en casa*

# ¿Cómo empezamos el cambio?

El cambio debemos hacerlo poco a poco, un pequeño cambio después de otro, y contando con todos los miembros de la familia

1. ¿Qué cambios debes hacer?

		Objetivo
○	_____	_____
○	_____	_____
○	_____	_____
○	_____	_____
○	_____	_____
○	_____	_____

2. Numera los cambios estableciendo el orden de partida (numera con un 1 aquel cambio que consideras más fácil de conseguir y con un 6 el más difícil)

3. Escribe el comienzo del cambio. Ponte objetivos pequeños, que no te cuesten mucho esfuerzo

## Ejemplo:

No como cereales integrales:

- Cambio el pan: alterno un día compro pan blanco, otro de cereales, otro integral,... hasta que al final coma todo el pan integral
- Cambio la pasta normal por pasta integral
- Cambio el arroz blanco por arroz integral para hacer ensaldas, salteados,...
- Comenzaré mezclando en distintas proporciones harina refinada con harina integral para hacer repostería, utilizaré otros cereales que no sean trigo para hacer la repostería (espelta, avena), hasta que al final realice toda la repostería con harina integral



# Errores más frecuentes



## Error más frecuente

Aunque está genial repetir los menús, uno de los errores más comunes es caer en la **monotonía**, ya que llega un momento que nos aburrimos y caemos en la tentación de salir de ahí tomando alimentos procesados o platos poco saludables. Por este motivo es recomendable cambiar y variar recetas. No hace falta hacer cada día y cada semana platos distintos, pero sí que podemos variar dos o tres platos por semana, o realizar preparaciones nuevas.

Si te resulta muy difícil innovar márcate objetivos pequeños cada semana: por ejemplo, cada semana cambiar 1 plato por otro diferente, si te resulta cómodo y te gusta, inclúyelo en las semanas posteriores.

## Otros errores

**Planificaciones muy estrictas:** Cuando realizamos planificaciones muy estrictas, posiblemente aparezcan imprevistos que no permitan que realicemos el menú como planificamos. Por ello es importante flexibilizar el menú, ¿cómo?, por ejemplo podemos poner verduras sin especificar que tipo vamos a consumir, de esta forma si tenemos ya verdura en la nevera utilizaremos la que tengamos o si hay oferta en el mercado podemos comprarla y sabemos que la vamos a utilizar. También puede ser que tengamos un día invitado y tengamos que improvisar un poco, con un menú flexible podemos hacerlo.

**No involucrar a los miembros de la familia:** Cuando no involucramos a los miembros de la familia posiblemente llegue la hora de la comida y a alguno no le apetezca lo que hemos preparado, por tanto hay discusión o hay que hacer otra comida. Cuando involucramos a todos, todos se comprometen a seguir el menú, y si se ha decidido una cosa es decisión de todos. Por supuesto que se puede modificar un día, y que se haga otra cosa, ya hemos visto que con una planificación flexible se puede hacer, sin embargo, el compromiso de los miembros hace que el menú se respete con éxito.

**Platos diferentes con muchos ingredientes:** Cuando queremos innovar continuamente la mente se puede saturar y que no se nos ocurran más platos, eso puede provocar estrés a la hora de planificar el menú. Además el utilizar muchos ingredientes, a no ser que seamos muchos en casa hará que tengamos más desperdicio, por ejemplo, hacemos un día calabaza, para cenar pimiento, al día siguiente champiñones,... y al final tenemos mucha verdura en el frigo que se nos puede poner mala si no la consumimos o conservamos.

**Realizar cambios bruscos en nuestros hábitos:** Si realizamos cambios bruscos y pasamos de no comer nada de pescado a consumirlo 3-4 veces por semana y de no comer nada de legumbres a consumirlas otra 3-4 veces, posiblemente no lleguemos a adquirir el nuevo hábito y volvamos a nuestros hábitos de siempre. Empieza incorporando un plato, y un plato que no te cueste mucho y continua conforme adquieras el hábito.

**No tener idea de conservación y recetas de aprovechamiento:** Como bien hemos dicho se debe respetar nuestro estado de hambre y saciedad, por lo que es posible que tengamos sobras de alguna preparación o que se nos quede en la nevera algo que tengamos que utilizar, por ello es importante saber de qué forma podemos conservar los distintos alimentos y cómo podemos aprovecharlos para hacer nuevas recetas con ellos.

# Recetas



## Desayuno

### Pan de zanahoria y plátano

#### Ingredientes:

100 g zanahoria rallada, 300 g plátano maduro + 1 decorar, 1/4 taza leche (vegetal), 1/4 taza aceite de oliva, 1/4 taza pasta de dátiles, 2 tazas (250 g aprox) de harina integral, 1 cucharada de levadura, 1 cucharadita de bicarbonato, 1 pizca sal, especias (canela, cardamomo, nuez moscada), 50 g nueces

#### Preparación:

Precalentar el horno a 180°C. Mezclar los ingredientes húmedos (plátanos, zanahoria, leche, aceite y dátiles y triturar bien) y mezclar por otra parte los ingredientes secos (harina, levadura, bicarbonato, especias y sal). Añadimos los ingredientes secos a los húmedos y mezclar bien hasta que se quede bien integrado (se puede añadir un poco más de leche si está demasiado espeso). Incorporamos las nueces picadas y mezclamos. Verter en un molde previamente engrasado, colocar encima un plátano cortado a la mitad y hornear unos 45 min a 180°C. Dejar enfriar y desmoldar.



### Gofre de espinacas con queso y salmón

#### Ingredientes:

100 g harina integral de espelta, 1 huevo, 1 cucharadita de levadura, 70 ml de leche (vegetal), 200 g espinacas crudas, una pizca de sal, salmón ahumado, queso fresco o requesón o queso crema.

#### Preparación:

Trituramos con una batidora las espinacas junto a la leche y el huevo. En un bol mezclamos la harina con la levadura y una pizca de sal. Agregamos la mezcla anterior, e integramos todos los ingredientes. Ponemos la masa en moldes para gofres y horneamos durante 12 min a 180°C. Servimos con el queso fresco y el salmón ahumado.



# Almuerzos y meriendas



## Cookie gigante

### Ingredientes:

1 huevo, 20 g queso fresco batido, 40 ml leche (vegetal), 50 g chocolate 85% cacao y sin azúcar, 100 g harina de avena integral, 30 g copos de avena, 5 g levadura

### Preparación:

Precalentamos el horno a 180°C. En un bol tamizamos la harina de avena y la levadura. Añadimos los copos de avena. Añadimos poco a poco los ingredientes húmedos: huevo, leche, queso batido. Puedes endulzar con pasta de dátil. Mezclamos todo bien y añadimos el chocolate picado en cuadraditos. Hacemos bolitas con la masa y las colocamos sobre una bandeja de horno con papel vegetal. Cocinamos en unos 25 min (vigilamos). Cuando las saquemos las dejamos sobre una rejilla reposando para que no se reblandezcan.



## Garbanzos especiados

### Ingredientes:

200 g garbanzos cocidos, 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra, 1 cucharadita de pimentón dulce, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de cebolla en polvo, 1/2 cucharadita de comino, 1/2 cucharadita de pimienta negra y 1/2 cucharadita de sal.

### Preparación:

Lavamos y escurrimos los garbanzos cocidos, que queden bien secos, y los mezclamos con todas las especias y el aceite (podemos ajustar las cantidades al gusto o cambiar las especias). Horneamos 35 min a 200°C.



# Comidas

## Bacalao con crema de espinacas y espárragos

### Ingredientes:

4 piezas de bacalao, espárragos verdes frescos, espinacas con crema, 2 dientes de ajo, aceite oliva.

### Preparación:

Encendemos el horno y lo precalentamos a 150°C. Extendemos las piezas de bacalao en una bandeja de horno, aliñamos con aceite, los dientes de ajo laminados y perejil, y horneamos durante 25-30 min. Preparamos las espinacas con crema en una sartén. Limpiamos y pelamos los espárragos y los hacemos a la plancha. Cuando el bacalao esté listo le damos 2 min con el horno por encima para que se quede crujiente y emplatamos.



## Moussaka de berenjenas con ternera

### Ingredientes:

Para el relleno: 400 g carne de ternera picada o soja texturizada, 400 g tomate triturado, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 zanahorias, 1 cucharada de orégano, 1 cucharada de salsa de soja, 2-3 cucharadas de leche (vegetal), aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

Para montar la moussaka: 500 g patatas medianas, 2-3 berenjenas, bechamel y queso para gratinar.

### Preparación:

Ponemos a calentar 1 cucharada de aceite de oliva en una cazuela. Cortamos las zanahorias y las cebollas y los ajos en daditos pequeños. Pochamos durante 5 min. Añadimos la carne o la soja texturizada y doramos 2 min más. Incorporamos el tomate triturado, junto con el orégano, y la salsa de soja. Cocinamos en la cazuela tapada durante 20 min. Buscamos que tenga una textura bastante espesa para que la moussaka no se deshaga.

Lavamos bien las patatas y las cocemos con la piel en agua con sal durante 20-30 min. Todo depende del tamaño. Pinchamos para comprobar que están blandas. Colamos y pasamos por agua fría. Pelamos las patatas y las chafamos con un tenedor junto con la leche, la idea es conseguir un puré espeso. Cortamos las berenjenas a lo largo en láminas finas. Las cocinamos con poco aceite a la plancha unos 7-10 min. Las reservamos en un plato mientras se cocinan el resto. Mientras podemos aprovechar para hacer la bechamel.

Precalentemos el horno a 180°C. Podemos montar la moussaka como más nos guste, pero una forma muy fácil de hacerlo es en este orden: patata, soja o carne, bechamel y berenjena. Cubrimos con queso y horneamos 10-15 min hasta que gratine.



## Pastel de espinacas y pimiento verde

### Ingredientes:

4 huevos, 200 ml leche (vegetal), 150 g espinacas, 1 pimiento verde grande, 6-7 tomates cherry, 1 puñado de pasas, 1 puñado de piñones, 1 trozo de gorgonzola o al gusto y sal.

### Preparación:

Salteamos el pimiento picado y las espinacas troceadas. Hidratamos 10 min las pasas en un vaso con agua caliente. Batimos los huevos, la leche, las verduras salteadas y ponemos una pizca de sal. Añadimos los piñones y las pasas escurridas. Ponemos la mezcla en un molde rectangular, forrado con papel de hornear. Decoramos por encima con tomates cherry partidos por la mitad y queso troceado. Horneamos en torno 200°C con aire unos 15-20 min.



## Ensalada de judías verdes y arroz

### Ingredientes:

2 puñados de judías verdes partidas en trozos, 150 g de arroz integral, 1/4 cebolla roja en juliana, 1 pepino troceado, 2 cucharadas de almendras, 1 cucharadas de arándanos deshidratados  
Para la vinagreta de limón: 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharadas de sumo de limón, 1 pizca de sal y 1/2 ajo bien picado

### Preparación:

Cocinamos el arroz. Dejamos que se enfríe antes de añadirlo a la ensalada. Lavamos y partimos las judías en trozos grandes, las cocemos en agua hirviendo con sal durante unos 10 min. Escurre y viértelas en un bol de agua muy fría o con hielo para cortar la cocción. Escurre y reserva.

Para la vinagreta echamos un poco de sal en la tabla de cortar y aplastamos los trozos de ajo frotando con la sal y con ayuda del cuchillo, hasta formar una pasta. En un vaso mezclamos el ajo, el aceite de oliva y el zumo de limón.

Preparamos el resto de ingredientes y los colocamos en una ensaladera junto con el arroz y las judías. Aliñamos con la vinagreta.



# Cenas

## Espárragos trigueros con jamón y salsa de mostaza

### Ingredientes:

Espárragos trigueros, jamón serrano, aceite de ajo y perejil, queso fresco batido, mostaza Dijon, sal y pimienta

### Preparación:

Cortamos la parte dura de los espárragos. Calentamos la sartén con un chorrito de aceite, perejil y ajo, y hacemos los espárragos hasta que estén tiernos. Lo sacamos y los envolvemos con jamón serrano, los metemos de nuevo a la sartén y le damos una vuelta.

Para la salsa mezclamos el queso batido, la mostaza, la sal y la pimienta.



## Hummus de alcachofas

### Ingredientes:

6 corazones de alcachofas en conserva, 200 g garbanzos cocidos, 3 cucharadas de zumo de limón, 1 diente de ajo pelado, 1/2 cucharadita de comino molido, 2 cucharadas de tahini (opcional), 4-6 cucharadas de agua (según textura a desear), 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 pizca de sal, nueces para decorar

### Preparación:

Colocamos las alcachofas escurridas en el vaso de la batidora junto con los garbanzos, el zumo de limón, el ajo, el comino, el tahini, el agua y la sal. Trituramos hasta formar una pasta, añadimos el aceite de oliva y más agua si es necesario. Trituramos un poco más. Lo podemos servir con un corazón de alcachofa en el medio y nueces pecanas alrededor.

(Puedes guardar el hummus en la nevera tapado 5 días)



# Postres

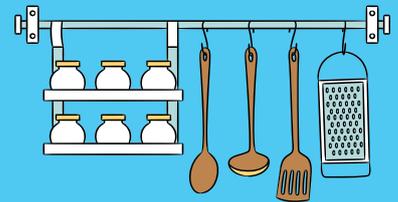
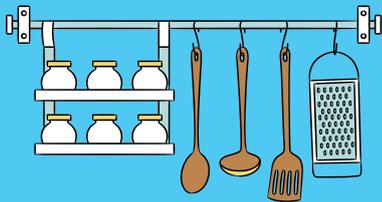
## Flan de limón

Ingredientes (para 6):

1 limón, 150 g yogur griego o queso batido, 100 ml leche (vegetal), 4 hojas de gelatina (o agar agar), un puñado de pistachos.

Preparación:

Hidratamos las hojas de gelatina y calentamos un poco de leche. Una vez la gelatina hidratada le añadimos la leche caliente y mezclamos hasta disolver. Añadimos el yogur a la leche, junto al zumo de limón y un poco de ralladura de la cáscara. Batimos a máxima potencia durante 45 segundos. Vertemos la mezcla en moldes individuales y refrigeramos durante 2 horas. Sacamos el flan del molde y decoramos con pistachos.



## Mousse de fresa

Ingredientes:

500 g fresas, 500 g queso fresco batido o yogur natural o griego, 2 g agar agar

Preparación:

Trituramos las fresas hasta obtener un puré, añadimos el queso fresco batido y batir de nuevo. Incorporamos el agar agar y llevamos a ebullición en un cazo sin dejar de remover. Servir en vasitos y dejar cuajar en la nevera unas horas.



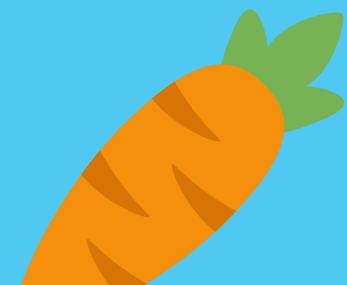
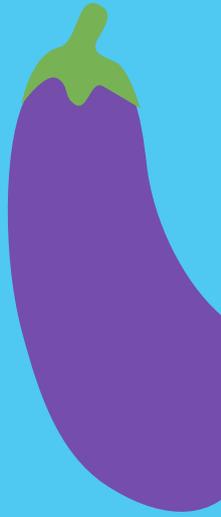
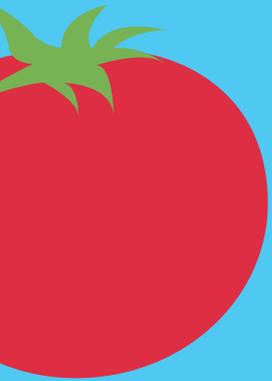
# Compra semanal

Antes de hacer la compra es recomendable preparar la lista de lo que necesitamos, de esta forma no olvidaremos nada de lo que nos hace falta. Echemos un vistazo a lo que tenemos en la despensa, el frigorífico y el congelador. Al mismo tiempo, también evitaremos comprar cosas que no vamos a utilizar en los próximos días.

Es importante controlar cuanta comida es necesario comprar para que no tengamos carencias ni excesos. Consultar las recetas nos puede ayudar a calcular lo que vamos a necesitar. Otra forma de calcular lo que podemos gastar es pararnos a pensar en lo que solemos comer. Toma conciencia de lo que comes, si te sueles pasar en las raciones o si te quedas con hambre.



Escribe los alimentos que necesitas comprar para hacer tu menú semanal. Una vez realizada la lista, mira en la despensa, frigorífico y congelador y tacha aquellos alimentos que ya tengas en casa.



# Consejos a la hora de ir al supermercado

## Mercado antes que supermercado

Si vamos principalmente al mercado local y a las tiendas locales (fruterías, pescaderías, carnicerías, panaderías,...) solo tendremos que visitar el supermercado para comprar aquellos productos no perecederos (arroz, pasta, conservas,...) y evitaremos en gran medida comprar alimentos no necesarios.

## Planifica el momento de ir a comprar

Planifica el mejor momento para ir a comprar. Debes tener tiempo pero no mucho, cuanto más nos entretengamos en el supermercado más fácil será comprar cosas que no necesitamos.

## No te olvides de la lista de la compra

Si nos olvidamos de la lista de la compra hay muchas posibilidades de comprar aquello que no necesitamos y que además se nos olviden aquellas que sí necesitamos.

## No vaya con hambre

Se ha demostrado que cuando vamos con hambre a comprar compramos más productos de los que realmente necesitamos, y que estos productos además suelen ser bastante calóricos y muy poco nutritivos.

## Compra con cabeza, que las ofertas no te tienten

Cuando vayamos al supermercado posiblemente nos encontremos con promociones muy atractivas. Pero antes de echar al carrito cualquier cosa piensa ¿está en mi lista de la compra? ¿es algo que me beneficia su consumo? ¿lo voy a consumir los próximos días? De esta forma escaparás del comprar por comprar y no te verán en casa cargado/a de productos innecesarios que posiblemente se pongan malos antes de consumirlos.

La ofertas son buenas opciones cuando hablamos de frutas y verduras, ya que podemos cambiar el menú adaptándolo a las frutas y verduras en oferta o para aquellos productos no perecederos con los que salen promociones (pasta, arroz,...)

## Revisa las fechas de caducidad

Será una forma de evitar tirar productos y evitar el desperdicio

# Pequeña guía para una lectura de etiquetas rápida y efectiva

Lista de ingredientes

¿Tiene más de 5 ingredientes?

**No**

**Si**

¿El azúcar se encuentra entre los 3 primeros?

**No**

**Si**

¿El nombre corresponde con el primer ingrediente?

**Si**

**No**

¿Contiene aceite de palma o coco?

**No**

**Si**



Valoración nutricional

¿Contiene más de la mitad de grasas saturadas?

**No**

**Si**

¿Contiene más de un 5%? de azúcares?  
(cuando tiene azúcares añadidos)

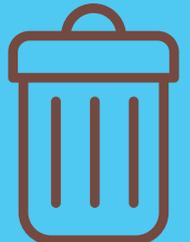
**No**

**Si**

¿Contiene más de 1.5 g de sal por cada 100 g de producto?

**No**

**Si**



# Beneficios de hacer una planificación del menú



## **Compra adecuada:**

Cuando sabemos lo que vamos a comer, conseguimos hacer una compra adecuada, en la cual añadimos simplemente aquellos productos o alimentos que vamos a necesitar, en las cantidades más o menos exactas y evitando añadir aquellos productos no recomendados.



## **Menos desperdicio:**

El hacer una compra adecuada nos ayuda a disminuir el desperdicio, ya que si compramos simplemente lo que vamos a consumir evitamos tener en la despensa alimentos que no consumiremos y que tendremos que tirar.



## **Ahorrar tiempo:**

Cuando sabemos lo que vamos a comer, hacemos una compra adecuada, cocinando bajo una planificación, por ejemplo, cocinamos una tarde para varios días; podremos ahorrar mucho tiempo.



## **Mejor salud y bienestar:**

Comer alimentos de verde y cocinar de forma saludable influye en nuestra salud y bienestar.



## **Menos estrés:**

La planificación también nos ayudará a no tener que preocuparnos cada día en qué vamos a cocinar y que tenemos que comprar. Nos da paz. Sobre todo si eres una persona que lleva una vida llena de estrés.



## **Ahorramos tiempo y dinero:**

Todo esto nos ayuda a ahorrar tiempo, ya que es una tarde podemos planificarnos, e incluso cocinar. Y a ahorrar dinero, al evitar el desperdicio y comprar lo necesario.

# Conclusión final

## Sé realista.

Muchas veces queremos cambiar todos nuestros hábitos de una y al final nos cansamos porque son demasiados. Sé realista y proponte pequeños cambios. Se realista también a la hora de hacer la lista también a la hora de hacer la compra, no compres para cocinar todos los días si sabes que siempre te salen imprevistos los días de semana.

## Organiza tu semana.

Te ayudará a gastar menos tiempo a lo largo de la semana pensando en comidas, evitarás tirar comida y al mismo tiempo ahorrarás dinero.

## Para beber: agua.

El agua es la única bebida necesaria, que nos hidrata y no nos aporta calorías.

## Revisa lo que tienes en casa.

Antes de planificar el menú y cuando vayas a comprar, revisa lo que tengas en la despensa, el frigorífico y el congelados, de este modo evitarás el desperdicio.

## Cocina para varios días.

Cocinar para varios días te permite organizarte mejor, ahorrar tiempo y también dinero (con el ahorro de energía y reduciendo el desperdicio).

## Lista de la compra: un imprescindible.

El realizar la lista de la compra te permite llevar un control, evitar que se nos olviden productos necesarios para cocinar a lo largo de la semana y de este modo no compraremos productos que no necesitamos.

## No te pasees por el supermercado.

Cuando te entretienes en el supermercado puede caer en la tentación de comprar productos innecesarios y poco saludables.

## No vayas al supermercado con hambre.

Es muy probable que si vas al supermercado con hambre llenes el carrito de alimentos que no necesitas y seguramente sean bastante calóricos.

## Más mercado vs menos supermercado.

Visita más la verdulería y la frutería de tu barrio, la pescadería más cercana y tu carnicería de confianza, además de conseguir alimentos más saludables, apoyarás el negocio local, aportando un beneficio social en tu comunidad.

## Lee las etiquetas.

El etiquetado es la única herramienta que tiene un consumidor de conocer que está realmente comiendo.



# Anexos

## Planificadores

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

### Diario

	Fruta	Verdura	Cereal + Patata	Proteínas	Lácteos	Grasa
Lunes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Martes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Miércoles	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Jueves	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Viernes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Sábado	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Domingo	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

### Semanal

Carne	●●●●●	Legumbres	●●●●●
Pescado	●●●●●	Frutos secos	●●●●●
Huevo	●●●●●		

# Anexos

## Planificadores

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

### Diario

	Fruta	Verdura	Cereal + Patata	Proteínas	Lácteos	Grasa
Lunes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Martes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Miércoles	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Jueves	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Viernes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Sábado	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Domingo	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

### Semanal

Carne	●●●●●	Legumbres	●●●●●
Pescado	●●●●●	Frutos secos	●●●●●
Huevo	●●●●●		

# Anexos

## Planificadores

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

### Diario

	Fruta	Verdura	Cereal + Patata	Proteínas	Lácteos	Grasa
Lunes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Martes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Miércoles	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Jueves	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Viernes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Sábado	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Domingo	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

### Semanal

Carne	●●●●●	Legumbres	●●●●●
Pescado	●●●●●	Frutos secos	●●●●●
Huevo	●●●●●		

# Anexos

## Planificadores

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

### Diario

	Fruta	Verdura	Cereal + Patata	Proteínas	Lácteos	Grasa
Lunes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Martes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Miércoles	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Jueves	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Viernes	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Sábado	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●
Domingo	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●

### Semanal

Carne	●●●●●	Legumbres	●●●●●
Pescado	●●●●●	Frutos secos	●●●●●
Huevo	●●●●●		









# MUCHAS GRACIAS

Dudas y preguntas

Ana Belén Hernández  
Nutriana Talleres de Nutrición

[www.nutriana.es](http://www.nutriana.es)

[info@nutriana.es](mailto:info@nutriana.es)

641223662

Servicios y otros

Consulta nutricional (educación alimentaria): individual, en parejas o familiar

PlanificaAcción para familias (*próximamente*)

Cumpleaños saludables

Otros talleres:

- Alimentación saludable
- Lectura de etiquetas (*próximamente*)
- Comidas fuera de casa (*próximamente*)
- Introducción al mundo vegetariano (*próximamente*)