

PREPARANDO TU MENU SEMANAL

Muchas veces me dicen "es que no tengo tiempo para cocinar". Y es que hoy en día pareciera que lo que más escasea es el tiempo y abunda el estrés por conseguir hacer todo lo que tenemos que hacer.

Es por eso que preparar un menú para la semana, no solo te ahorrará tiempo y dinero, también te ahorrará estrés y calorías vacías de nutrientes.

1 Reserva tiempo para planificar tu menú semanal

Puede ser 30 minutos del día antes de ir a comprar.

- ✓ Ahorrarás tiempo en las compras. Sabrás lo que necesitas para cada receta.
- ✓ Ahorrarás dinero. Con menos visitas al supermercado, menos comidas para llevar o comer fuera de casa. También botas menos comida.
- ✓ Ahorrarás tiempo en la cocina. Podrás planificar mejor qué puedes cocinar en grandes cantidades, preparar las verduras que puedes dejar picadas y los acompañamientos preparados con anticipación.
- ✓ Te asegurarás tener una dieta más balanceada. Evitarás compras impulsivas, productos procesados y elecciones poco saludables.
- ✓ Disminuirá tu estrés. No tendrás que romperte la cabeza pensando todos los días en qué comer. Tendrás mayor control sobre el tipo de alimentos que consumes, asegurándote que tu alimentación sea más sana y nutritiva, además de ayudarte a tener un peso saludable.

2 Ten a mano las recetas que te gustaría preparar

Las recetas de este programa son un excelente recurso que te hemos dejado disponible. También puedes acudir a tu recetario habitual y hacer las adaptaciones necesarias que cumplan con las recomendaciones que te entregamos para cada semana. O bien puedes usar mi **Guía para una comida sana y nutritiva**, para asegurar que tus comidas tienen el balance perfecto de macro y micronutrientes.

3 Ten en cuenta lo que harás durante la semana

Considera los almuerzos familiares, comidas fuera de casa o los días en que tendrás poco tiempo para preparar las comidas. Para esos días te recomiendo elegir recetas simples o aumentar la cantidad de otra de tus preparaciones, para que cuando sea la hora de comer, simplemente tengas que calentar, servir y comer.

4 Deja en un lugar visible el menú semanal

Una vez que ya tengas claro lo que vas a comer cada día, imprímelo (si lo hiciste en el computador) o escríbelo a mano y déjalo en algún lugar visible de la cocina, para que todos en tu familia sepan qué van a comer cada día. Descarga de las herramientas de ayuda una plantilla de menú semanal.

5 Prepara tu lista de compras

Asegúrate de revisar lo que ya tienes en el refrigerador y la despensa, y haz una lista de lo que te haga falta.

6 Algunos tips para recordar

- Reserva tiempo en la semana para cocinar de antemano y dejar almacenadas las comidas en el refrigerador o freezer.
- Cocina una vez para comer dos veces.
- Deja vegetales lavados y picados de antemano.
- Chequea la noche anterior si debes descongelar cualquiera de tus comidas preparadas con anticipación.