

Organiza tu semana para comer sano.



Ebook gratuito

Derechos reservados

En los casi 30 años que llevo dedicándome a la nutrición, he visto como uno de los problemas que presentaban la mayoría de los pacientes a la hora de seguir una dieta y posteriormente comer de forma saludable, era la organización doméstica.

No hay duda de que si no hacemos una compra “inteligente” y cocinamos, nunca podremos comer bien.

Con muy poco esfuerzo y una mínima programación:

- Ahorraremos tiempo y paseos, innecesarios, al supermercado.
- Evitaremos terminar comiendo un bocadillo, o cualquier cosa, porque no podemos cocinar lo que teníamos previsto
- Conseguiremos gastar mucho menos a fin del mes.

Para empezar, me gustaría definir algunos términos:

NUTRICION: es el proceso involuntario mediante el cual los alimentos ingeridos se absorben.

NUTRIENTES: son las sustancias que componen los alimentos y que el cuerpo usa para efectuar distintas funciones y para mantener la salud. Son las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

ALIMENTACIÓN: es el proceso voluntario de obtención, preparación e ingestión de los alimentos. Es decir hacer la compra, cocinar y comer.

ALIMENTOS: son los productos naturales o industriales que consumimos

La base de una buena nutrición, reside en el equilibrio, variedad y moderación de nuestra alimentación.

Una CORRECTA ALIMENTACIÓN debe estar compuesta de:

- **45-50% de carbohidratos (pan, pasta, arroz, cereales...)**
- **30-35% de grasas (aceites, frutos secos...)**
- **10-15% proteínas (carne, pescado, legumbres...)**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Se obtiene de una dieta variada, equilibrada, que contenga todos los grupos de alimentos la cantidad necesaria para cada persona.

Para ello deberemos hacer:

- Menú semanal.
- Lista de la compra
- Compra “inteligente”
- Cocinar

Menú semanal

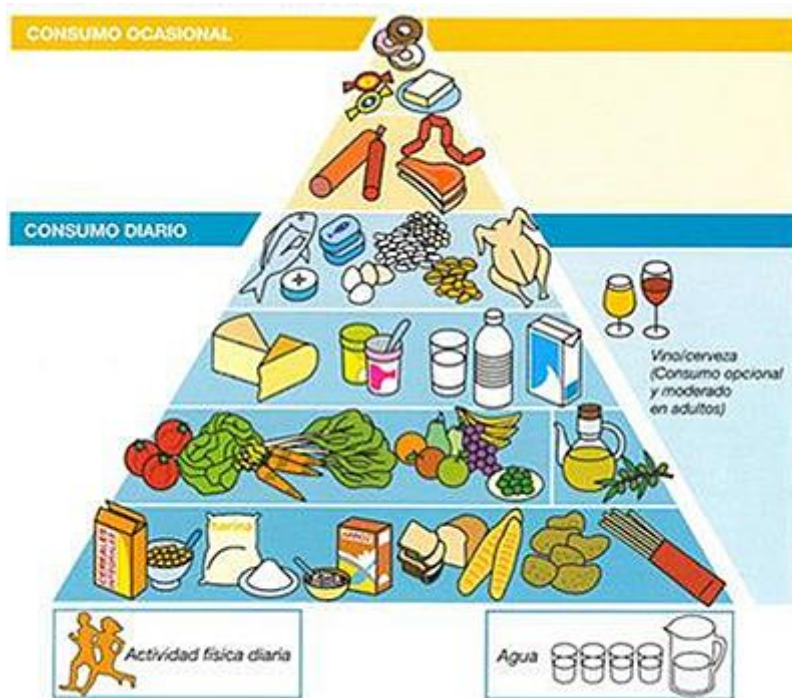
Lo primero que tendremos que hacer, será confeccionar un menú semanal, con él, nuestra alimentación será mucho más variada y saludable.

Lo importante es hacerlo de forma sistemática y regular para que se convierta en un hábito. Cuando lo hayamos hecho 4 ó 5 semanas, la siguiente podremos usar la primera y así sucesivamente.

Un menú tipo (si no hay patología que lo contraindique) podría ser:

- **Desayuno:** carbohidratos (pan, cereales, galletas) , fruta, lácteo y un café o infusión.
- **Media mañana:** fruta, yogur, una pulguita... y un café o infusión
- **Comida:** Pasta, arroz, legumbres...con verduras
- **Merienda :** igual que a media mañana
- **Cena:** carne, pescado, huevos, quesos frescos...con verduras

La pirámide nutricional, simboliza de forma sencilla, los alimentos que son necesarios en nuestra alimentación y con qué frecuencia debemos tomarlos.



Os sugiero que según hagáis el menú, miréis lo que tenéis en la despensa, nevera y congelador, así iremos usando alimentos y evitaremos que caduquen o que se pasen varios meses congelados.

Igualmente os propondría que tuvierais un **cuaderno o carpeta** en el ordenador, tablet o teléfono, donde apuntarais platos que habéis tomado en un restaurante y que os han gustado, recetas que habéis visto en una revista o que os la ha dado un@ amig@... así cuando nos sentemos a confeccionar el menú y no se nos ocurra que hacer, podremos tener nuevas ideas y con ello hacer mucho más variada nuestra alimentación.

Teniendo en cuenta esto y con la plantilla que os dejo, podréis hacer un magnífico menú.

Menú semanal

Semana N°:

DIA	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					



Lista de la compra

“Lista de la compra”



Planificar la lista de la compra no es nada nuevo, lo hacemos todos los días de una forma más o menos organizada por lo que solo haría falta coger papel y lápiz, buscar una página web o descargarnos una aplicación para que nos resulte muy fácil y práctico.

Distintas modalidades...



Son muchas las aplicaciones que podemos encontrar en Apple Store, Play Store...

Estas son, solo, algunas de ellas: Myshopi, Liston free...

Una vez hecho el menú, nos será muy fácil confeccionar la lista de la compra, teniendo en cuenta los ingredientes que ya tenemos en casa y los que nos faltan.

Importante

Además completaremos nuestra lista, echando un vistazo a nuestra despensa, nevera y congelador para que siempre haya:

- **La despensa:** productos básicos como pasta, arroz, legumbres, patatas, conservas de pescado, leche, aceite...

Es conveniente tener alguna conserva de legumbres (podemos hacer una ensalada en 5 minutos) o de verduras (basta rehogarlas un poquito para que tengamos un plato rico y sano en un momento) por si, ocasionalmente, no tenemos tiempo o no hemos podido hacer la compra.

- **La nevera:** Yogures, huevos, fruta, verdura...

- **El congelador:** 2 tipos de alimentos:

- Perecederos: carne, pescado, pan...

- Cocinados: albóndigas, pisto, lentejas, carne asada, caldo....

Podemos usar 2 cajones diferentes para, solo con echar un vistazo, ver lo que tenemos

Así, podríamos incluso hacer una compra mensual de los alimentos no perecederos y de los que podamos congelar y semanalmente comprar solo los perecederos como la fruta, verdura, lácteos...

Sé realista, y piensa que alimentos estás dispuesto a cocinar y con qué esfuerzo. De nada sirve plantearte hacer un sanísimo pisto de verduras si luego no vas a tener tiempo ni ganas de cocinarlo (con lo que gastarás más dinero, desperdiciarás comida y terminarás alimentándote peor).



Compra “inteligente”.

Lo primero que tienes que pensar, es cuál es el objetivo de tu compra. Si se trata de una compra de emergencia (lo que hemos visto que deberíamos hacer de forma muy ocasional) para adquirir un par de productos o si acudes al supermercado de forma programada para hacer la compra semanal o mensual.

Cómo ya hemos visto, si la compra se hace con una buena lista, ahorraremos tiempo y dinero al:

- No adquirir productos innecesarios
- Comparar precios
- Prestar atención al etiquetado de los alimentos y a las fechas de consumo preferente o caducidad (más adelante hablaremos de ellas).

Al hacer la compra también podemos pensar que ya que vamos a dedicar un tiempo a cocinar podemos aumentar las cantidades y **congelar**. Luego no tendremos más que descongelarlos y habremos rentabilizado el tiempo y el esfuerzo.

Deberíamos organizarnos para que después de hacer la compra vayamos a casa y así evitar que lo comprado este horas en el coche (incluso al sol en verano) y se rompa la cadena del frío, lo que podría estropear los alimentos.

Algunos consejos:

- Procura no hacer la compra con hambre. Tendrás tendencia a comprar alimentos poco saludables ricos en grasas y sal o azúcar.
- Aprovecha las frutas y verduras de temporada: no compres fresas en diciembre o manzanas en agosto, serán mucho más caras y tanto sus propiedades nutritivas como su sabor serán mucho menor que si las consumimos en el momento adecuado.
- No compres alimentos precocinados. No son adecuados para una dieta equilibrada ya que son muy ricos en grasas saturadas y sal y, además, su diferencia de precio es considerable. Valdrían solo para situaciones de “emergencia”
- Las marcas blancas son una buena opción, sobre todo para los productos más básicos. Suelen estar fabricados por las “marcas conocidas” y su precio es, significativamente, menor.
- Lee las etiquetas de los alimentos. Recuerda que la publicidad es para vender, no para informar. Las etiquetas, si son para informar. Este hábito te ayudará mucho a la hora de elegir los mejores productos.
- Fíjate bien en las fechas de caducidad y de consumo preferente. Si sabes que no consumirás el producto rápidamente, procura encontrar uno con una fecha

de caducidad posterior. Seguramente lo encontraras al fondo del expositor

- Aprovecha las ofertas, siempre y cuando sea un producto que vayas a consumir, de lo contrario te saldrá muy caro ya que terminará por caducar sin haberlo usado.
- Hacer un pequeño “estudio de mercado” de los productos de consumo habitual. Coger los 2 ó 3 yogures, cereales...que solemos consumir y ver las calorías, las grasas o el precio que tienen. A lo mejor estamos comprando los que parecen más “dietéticos” por la publicidad y en realidad son los que más calóricas tienen y los más caros.
- Lo ideal, seria cocinar el mismo día que hacemos la compra de los productos frescos.
- Podemos cocinar distintos platos a la vez y tendremos la comida lista para varios días.
- Siempre que cocines comidas que se puedan congelar (y son casi todas) no nos supondrá esfuerzo hacer algo más de cantidad, ponerlo en tuper o bolsas monodosis y congelarlas. El día que no hayamos podido cocinar o tengamos un imprevisto, podremos descongelarlo, calentarlo y listo!!!.

CADUCIDAD/ CONSUMO PREFERENTE

- La fecha de caducidad se indica en los productos perecederos y con riesgo de contaminación como las carnes y pescados crudos y frescos. Una vez pasada la fecha de caducidad, el producto no debe consumirse, ya que hay riesgos de que se encuentre en mal estado y pueda, incluso, ser peligroso para nuestra salud.
- La fecha de consumo preferente se pone en productos bastante más duraderos. Una vez superada esta fecha, el producto puede haber perdido propiedades organolépticas como el sabor, textura, aroma...pero no supone ningún riesgo consumirlo.

Cocina saludable.

- Usar alimentos frescos y de temporada.
- Los congelados pueden ser igual de buenos que los frescos, si se descongelan adecuadamente. Lo mejor es dejar que se descongelen lentamente en el frigorífico (no deben estar a temperatura ambiente más de dos horas), o en el microondas.
- Cocinar con aceite de oliva.
- Usar la sal con moderación. No añadirsele a los alimentos que ya la contienen, ni ponerla por rutina en la mesa.
- Aliñar con especias. Potencian el sabor de los alimentos por lo que usaremos menos aceite y menos sal. “Son rentables”, dan sabor con 0 Kcal
- Eliminar, siempre que se pueda, la grasa de los alimentos (piel del pollo, grasa del caldo, “gordo” del jamón. Esto supone muchas calorías y, sobretodo, de “mala calidad”).
- Cocinar al horno, plancha, vapor, microondas...
- Cuidar la presentación de los platos
- Poner “bien” la mesa. Es muy importante satisfacer en cada comida “el hambre psicológica” y esto se consigue, entre otras cosas, con una buena presentación.

Niños

Me gustaría, no terminar sin antes hablar de los niños y su alimentación

Si nosotros comemos bien, nuestros hijos comerán bien, por lo que es importante que les hagamos partícipes de nuestra “gestión doméstica”, será divertido y además aprenderán a comer saludablemente.

- Nos podrán ayudar a confeccionar el menú de la semana con sus sugerencias, pero cuidado!!!, no siempre pizzas, hamburguesas y helados. Podemos dejarles decidir una comida de la semana, así como elegir los bocadillos que se llevaran para el recreo.
- Pueden acompañarnos al supermercado y ayudarnos a buscar los distintos alimentos que componen nuestra lista. Dejarles elegir el tipo de pasta que compraremos, las frutas que pueden ser de distintos colores o el sabor de los yogures...
- Cocinar algún plato sencillo, será una forma de estar juntos y de aprender poco a poco el arte de la cocina. Unos macarrones, unas galletas...pueden servir para empezar.

Y por último: si además de **comer saludablemente**,
hacemos **ejercicio**,



Y cuidamos la “**parte psicológica** (controlamos el estrés,
tenemos una actitud positiva...)”



Llegaremos a ser **viejecitos sanos y felices**

