

Planificación de comidas: Primeros pasos

¿Alguna vez ha ido al refrigerador o al armario de cocina preguntándose qué iba a comer? ¿Qué sucede si está cansado, se queda sin ideas, o no tiene los ingredientes necesarios para preparar una comida saludable y gratificante? En momentos como estos, lo más fácil es elegir comida de restaurantes o comida para llevar, o alimentos envasados fáciles y rápidos de preparar. El problema es que muchas de estas opciones pueden tener un contenido más alto del recomendado en grasa, sal y azúcares añadidos. También pueden tener menos nutrientes de los que su cuerpo necesita.

Los beneficios de planificar las comidas

La planificación de comidas es el acto de pensar de antemano qué comidas y tentempiés hará y prepararse para ello. El esfuerzo requerido para dar esos primeros pasos le recompensa de 3 maneras:

1. *Comerá tentempiés y comidas más saludables.* Planificar las comidas le da la oportunidad de pensar en qué le gusta comer y en cómo esos alimentos nutren su cuerpo. Puede analizar su alimentación desde un punto de vista más general, en vez de comidas aisladas. Esto le da una idea más clara de si está cumpliendo con sus objetivos de alimentación saludable.
2. *Ahorrrá tiempo.* Planificar las comidas hace que la compra de alimentos sea más eficiente ya que reduce o elimina esos viajes de última hora al supermercado. También puede planificar por adelantado haciendo más comida que se puede guardar en el congelador y usar para varias comidas futuras.
3. *Ahorrrá dinero.* Planificar las comidas puede ayudarle a asegurarse de que los alimentos y las sobras de comida se usen y no se desaprovechen. También, si va al supermercado con un plan y una lista de la compra, es menos probable que haga compras espontáneas de alimentos que no necesita.

Consejos para incrementar las posibilidades de éxito

Use los siguientes consejos cuando esté empezando. Empezar poco a poco y siga mejorando a través de sus propios logros. Use lo que le parezca apropiado e ignore el resto o vuelva

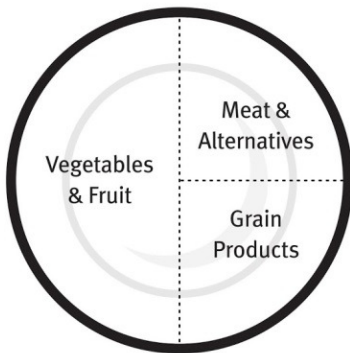
a esos puntos más tarde. ¡La buena noticia es que no existe una manera "equivocada" de planificar las comidas!

1. *Decida qué comidas y tentempiés quiere planificar.* Si actualmente no planifica sus comidas de ningún modo, empezar planificando todas sus comidas y tentempiés puede ser abrumador. Considere empezar planificando solo las cenas durante la semana laboral o almuerzos para 2 o 3 días. Una vez que se sienta preparado, vaya añadiendo más días y más comidas.
2. *Sea realista a la hora de determinar qué le da tiempo a preparar.* Durante algunos días y semanas está más ocupado que durante otros. Cuando no disponga de mucho tiempo, elija comidas simples que ya ha hecho antes o comidas que tengan un tiempo de preparación y cocción corto. Este puede ser un momento ideal para usar la olla de cocción lenta. O, puede preparar la comida por adelantado y simplemente volver a calentarla cuando la necesite.
3. *Piense con quién comparte sus comidas.* Invite a esas personas a que creen el plan de comidas con usted. Tenga en cuenta las necesidades y los deseos de todos a la hora de elegir qué comidas hacer. Esto no significa hacer macarrones con queso todos los días para satisfacer el apetito selectivo de su niño de cuatro años. Pero planear un montón de comidas que no concuerden para nada con lo que a su familia le gusta disminuirá sus posibilidades de éxito y de satisfacción durante las comidas.

Pasos para planificar las comidas

1. Use una plantilla de planificación de comidas para apuntar sus comidas y tentempiés. Puede probar a usar la plantilla que le proporcionamos. O, puede intentar usar una pizarra borrable en su cocina o alacena, una hoja de Excel que puede imprimir, o un archivador o cuaderno de recetas. Es posible que tenga que probar varias plantillas diferentes antes de encontrar la que le funciona mejor.
2. En la plantilla de su elección, escriba la primera comida que planea preparar o el primer ingrediente que planea usar. A continuación, le presentamos varias opciones:

- Elija una comida o receta que ya conoce y le gusta.
 - Elija la carne o sustituto de carne. Puede elegir entre pescado, marisco, carnes blancas, carnes rojas, legumbres, huevos, frutos secos, semillas o tofu.
 - Elija un ingrediente o plato que quiera aprender a preparar. Quizás está interesado en saber más sobre cómo preparar calabaza o quiere intentar hacer lentejas.
 - Elija un ingrediente de la temporada o que esté en oferta.
 - Elija alimentos que ya tenga en el refrigerador, congelador o alacena y que ya tienen que consumirse.
3. Si ha elegido una comida o receta que ya tiene, vaya al paso 4. Si ha elegido un ingrediente, es el momento de utilizar su creatividad. Conéctese a internet, consulte los libros de recetas que tenga en casa o en la biblioteca, o pídale a sus amigos y familiares sus recetas preferidas. Siga los sitios web, los libros y las personas en los que confíe para evitar momentos de decepción.
4. Planifique el resto de la comida. Construya su comida alrededor de lo que ya ha elegido. Algunos alimentos se combinan mejor que otros de manera natural. Aquí puede ser de ayuda el modelo del plato.



Por ejemplo, si ha decidido hacer salmón teriyaki, ¿qué productos de grano va a servir con esto? ¿Y qué fruta o verdura?

5. Haga su lista de la compra. Una vez que haya apuntado la comida que va a hacer y tenga la receta lista, empiece a crear la lista de la compra. No olvide comprobar si tiene los ingredientes básicos como aceite vegetal, harina y cebollas. Siga añadiendo elementos a la lista de la compra a medida que añade más comidas a su plan de comidas.

6. Repita los pasos de 2 al 5 hasta terminar su plan de comidas.

Consejo: Elija recetas que tengan varios ingredientes en común para poder minimizar la lista de la compra. Por ejemplo, si para un día tiene pollo asado, añada dados de pollo con ensalada, desmenuce el pollo en un burrito, o córtelo en trozos para un sándwich el día siguiente. Esto no solo le ahorra tiempo sino también dinero. También puede hacer el doble de comida y congelarla para usarla un día que no tenga tiempo para cocinar.

7. Si los tentempiés y los postres forman parte de su rutina, no olvide planificarlos también. Planificarlos puede ayudarle a evitar la compra de opciones menos saludables cuando tiene hambre y más tentación de comer.

Para más información

- Heart and Stroke Foundation (Fundación del corazón y el derrame cerebral) – Recetas y planes de comidas: <https://etools.heartandstroke.ca/HeartStroke/HWAP2/Recipes.aspx>
- Canadian Diabetes Association (Asociación Canadiense de la Diabetes) – Planificación básica de comidas: www.diabetes.ca/diabetes-and-you/healthy-living-resources/diet-nutrition/basic-meal-planning
- Gobierno de Canadá – Cree una comida saludable: use el plato “Eat Well” (“Comer bien”): www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/tips-conseils/interactive-tools-outils-interactifs/eat-well-bien-manger-eng.php?_ga=1.58424618.1613893488.1423239478

Última actualización: septiembre de 2017

©2017 Provincia de la Columbia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica. Esta información no pretende sustituir el consejo de su médico o el asesoramiento individual de un profesional de la salud. Está destinado solo para propósitos informativos y educativos.

Para obtener más información sobre una alimentación saludable y nutrición, visite www.HealthLinkBC.ca/healthy-eating o llame al **8-1-1** (línea gratuita) para hablar con un nutricionista certificado. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.



Plantilla de planificación de comidas para días laborables

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno					
Tentempié					
Almuerzo					
Tentempié					
Cena					

Notas: