

# Planificación del menú semanal

1/3

Nuestro ritmo de vida nos impide dedicar tiempo suficiente a tareas como la planificación de la compra de alimentos o la planificación de un menú, a pesar de ser dos elementos que podrían ahorrarnos tiempo y dinero.

## ¿Cuáles son las ventajas de planificar un menú semanal, quincenal o mensual?

1. Evita que cada día nos preguntemos ¿qué comemos hoy? Decidir qué comer cada día constituye para muchos una labor aburrida y poco motivante. Organizar el menú con antelación nos ahorra tiempo y esfuerzos.
2. Facilita la compra de alimentos. Al saber con antelación qué comeremos a lo largo de la semana podremos elaborar una lista de la compra. Ceñirnos a dicha lista nos ahorrará dinero, porque compraremos sólo lo que necesitamos, y tiempo, porque evita paseos interminables por los pasillos del mercado o supermercado para decidir qué necesitamos.
3. Permite diseñar un plan de comidas ajustado a los alimentos de temporada, lo que nos ayudará a ahorrar dinero y a hacer una compra más responsable.
4. La planificación semanal de comidas es una herramienta útil para seguir una dieta variada, saludable y acorde a nuestros gustos y habilidades para cocinar.
5. Desperdicio cero. Al organizar nuestras comidas cocinaremos las cantidades justas, ya sea para que no sobre o bien para cocinar un poco más y congelar una parte con la idea de tener preparada la comida para otro día.
6. Dedicaremos menos tiempo a cocinar. Al saber qué comidas realizaremos, podemos disponer de un par de días a la semana para cocinar la mayoría de preparaciones.
7. Permite escoger recetas fáciles de preparar, saludables y que necesiten poco tiempo. Para ello es útil cualquier fuente de inspiración (blogs gastronómicos, libros de recetas, recetas publicadas en revistas, libros, el recetario de la abuela... cualquier fuente de inspiración es útil y facilitará la tarea de planificación).
8. Si trabajas fuera de casa, hace más fácil la tarea de llevar la comida a la oficina, lo que te permite comer de forma más saludable y económica.
9. Tomas el control de tu salud. Al escoger tus alimentos tienes control sobre la calidad y cantidad de los alimentos y el tipo de preparaciones, lo que beneficiará tu salud y la de tu familia.



## Planificando el menú semanal

Antes de planificar el menú semanal, quincenal o mensual de comidas, debemos tener en cuenta:

- ▶ El presupuesto familiar que se dedica a la alimentación.
- ▶ El número de personas que habitualmente comen en el hogar.
- ▶ Los gustos de la familia, procurando que la alimentación sea variada y que incluya alimentos de todos los grupos, dando prioridad a los de origen vegetal (verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos).
- ▶ Calcular 5 porciones de fruta y verdura por persona y día.
- ▶ Procurar utilizar productos de temporada.
- ▶ Prever los días que no se comerá o cenará en casa, dejando espacio para improvisar de vez en cuando.
- ▶ No abusar de los fritos. Priorizar recetas que utilicen métodos de cocción como el horno, la plancha o el vapor.



# Planificación del menú semanal

2/3

- ▶ Revisar lo que hay tanto en la despensa como en el refrigerador y el congelador. Ello te permitirá aprovechar los alimentos que ya tienes en casa, reduciendo las posibilidades de que se echen a perder antes de que los utilices.
- ▶ Al mismo tiempo que diseñas el menú, puedes ir haciendo la lista de la compra. Ahorrarás tiempo y tendrás en la mente todo lo que necesites para organizar tus comidas.
- ▶ El día anterior, revisa tu planificación y verifica que cuentas con todos los ingredientes para preparar lo previsto para el día siguiente.

## Durante la planificación del menú semanal

Lo ideal es planificar cinco tiempos de comida: tres comidas principales y dos meriendas. Existen estudios que indican que repartir los alimentos en más de tres tiempos de comida mejora el contenido de nutrientes de la dieta total, aumentando el aporte de vitaminas, minerales y fibra<sup>1</sup>. Si bien la realización de este reparto dependerá de las actividades y el tiempo con el que cuenta de cada uno de los miembros de la familia, los tiempos de comida nunca deben ser menos de tres. Por último y como regla general, se recomienda que la mayor parte de los alimentos se consuman en los primeros tiempos de comida (desayuno y comida) y aligerar las cenas.



### DESAYUNO<sup>2</sup>

Después de pasar una media de 9 a 12 horas en ayuno, este tiempo de comida nos provee de la energía necesaria para empezar el día, por ello nunca deberíamos salir de casa si no hemos desayunado. En términos generales debe incluir:

- Una fruta entera o un vaso de zumo.
- Un lácteo (yogur, queso o leche).
- Cereal (pan, a ser posible integral y ecológico, galletas o cereales de desayuno).

Los desayunos se pueden completar con un poco de embutido, aceite de oliva virgen extra, huevos...

### ¿Fruta entera o zumo?

Se recomienda el consumo frecuente de fruta entera, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de fibra que aporta la fruta entera.

Fuente: Guía de la Alimentación saludable. 2004. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

### TENTEMPÍE A MEDIA MAÑANA / MERIENDA MEDIA TARDE

El tentempié de media mañana o la merienda a media tarde son tiempos de comida que representan una oportunidad para completar la ingesta de ciertos alimentos (por ejemplo, frutas), proveernos de energía y evitar llegar "hambrientos" al siguiente tiempo de comida. En este se pueden incluir cualquiera de estos alimentos:

- Fruta o zumo y yogur.
- Frutos secos.
- Bocado (de queso o embutido).

# Planificación del menú semanal

3/3

## COMIDA

- Una ración de verduras (en ensalada, menestra, guisadas, al horno, en cremas o sopas, a la plancha, al vapor...).
- Una ración de cereales (arroz, pastas) o una ración de patatas (horneadas, al vapor).
- Alternar entre carne y pescado un par de veces por semana o bien combinar legumbres y cereales para un adecuado aporte de proteínas.
- Fruta.

Reducir nuestro consumo de carne, pescado y alimentos de origen animal contribuye a reducir tanto las emisiones de gases de efecto invernadero, como el uso excesivo de agua.

Campaña CRECE. Oxfam Intermón.

## CENA

Al ser el último tiempo de comida del día, lo ideal es que sea el más ligero. La distribución de alimentos debe ser similar al de la comida, pero en menor cantidad para consumir menos calorías.

Teniendo en cuenta que después de cenar, por lo general, la siguiente actividad es dormir, es importante que incluya alimentos fáciles de digerir, así como utilizar preparaciones ligeras.



## Después de la planificación del menú semanal

Después de planificar las comidas que se realizarán a lo largo de la semana, es conveniente hacer la lista de la compra (si no la has hecho al mismo tiempo).

<sup>1</sup> Ortega RM, Requejo AM. Nutriguía. Manual de nutrición clínica en atención primaria. España: Editorial Complutense; 2006.

<sup>2</sup> Aranceta, J. Serra, L. Guía de la alimentación saludable. [Internet]. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria SENC. [acceso 9 de octubre de 2013]. Disponible en [http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come\\_seguro\\_y\\_saludable/guia\\_alimentacion2.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf).