



ADIÓS A LA CONFUSIÓN EN LA COCINA

Cómo armar tu Menú Semanal
sin complicaciones

VA
VERONIKA
ALVARADO

Guía práctica de 2 PASOS:

Te doy la bienvenida a la Guía Práctica que te ayudará a tomar acción con todo lo aprendido en el taller.

Podrás planificar tus menús diarios y semanales, de manera rápida y sencilla.

¿Empezamos?

¡Vamos!

✓ Imprime tus plantillas:

Revisa todo el material que hice para ti, descárgalo e imprímelo para que lo tengas siempre contigo.

- **Menú semanal** (las hojas que necesites)
- **Lista de compras** (1 hoja y puedes reutilizarla)
- **El método del plato** (1 hoja)
- **Ideas de platos saludables** (1 hoja)



✓ Planifica tu menú semanal:

- **Paso 1.** Revisa que alimentos tienes en casa, refrigerador y despensa.
- **Paso 2.** Decide que comerás en la semana y anótalas en la plantilla “Ideas de comidas saludables”. Puedes ayudarte de la plantilla “el método del plato” y buscar recetas con base a ella.
- **Paso 3.** Llena la plantilla de Menú semanal con las recetas que haz decidido hacer.
- **Paso 4.** Escribe en tu Lista de compras, todos los ingredientes que necesites para hacer tus recetas.

MENÚ SEMANAL

Fecha: / /

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SNACK

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

LISTA DE COMPRAS

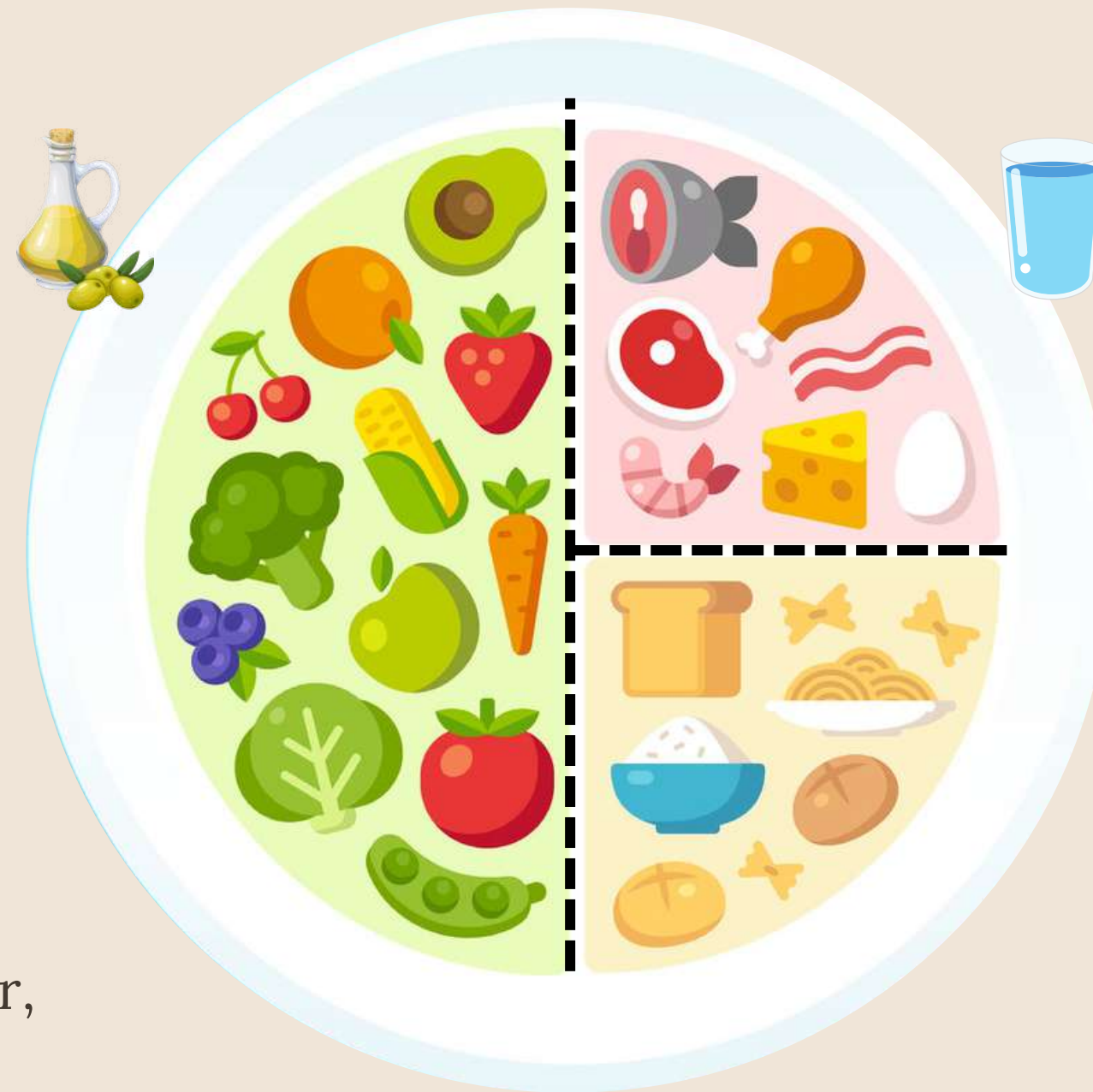
VERDURAS	CARNES, PESCADOS	FRUTAS	CEREALES, TUBÉCULOS
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____			
☐ _____	LÁCTEOS Y HUEVOS	LEGUMBRES, FRUTOS SECOS	ESPECIAS, OTROS
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____	☐ _____

MÉTODO DEL PLATO

Aceites esenciales: Aceite de oliva extra virgen para cocinar o aliñar.

Fruta: Si es de temporada mejor. Dos porciones al día estaría bien.

Verduras: Llena la mitad de tu plato con diferentes tipos. Crudas o cocidas hervidas, al vapor, horno, a la plancha o salteadas.

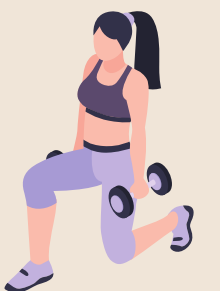


Agua: Bebe por lo menos 2 litros diarios. Infusiones sin azúcar, mejor.

Proteínas: 1/4 del plato. Pescado, aves, huevos, legumbres.

Carbohidratos: 1/4 del plato. Cereales: pasta, arroz, pan, patatas, de preferencia integrales.

Ejercicio: Entrena tu fuerza por lo menos 30 min. al día y mantente activa.



REFERENCIAS: "El plato de Harvard"

IDEAS DE RECETAS SALUDABLES

CON CARNES

CON PESCADO

CON HUEVOS

CON LEGUMBRES

SNACKS RÁPIDOS

CON VERDURAS

IDEAS DE COMIDAS SALUDABLES

[illegible][illegible]

CENAS

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and is set against a dark background.