

SEMANA 4: APRENDE A PLANIFICAR TU MENÚ SEMANAL

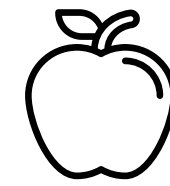


NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

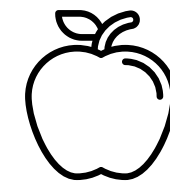
Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



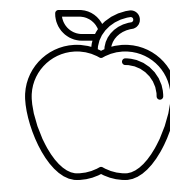
**Vamos a dar
un paso más
para lograr
ser
autónom@s
de vuestra
propia
alimentación**



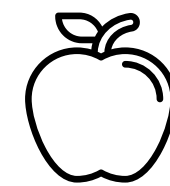
Ahorro de tiempo y de dinero



Hacer en familia

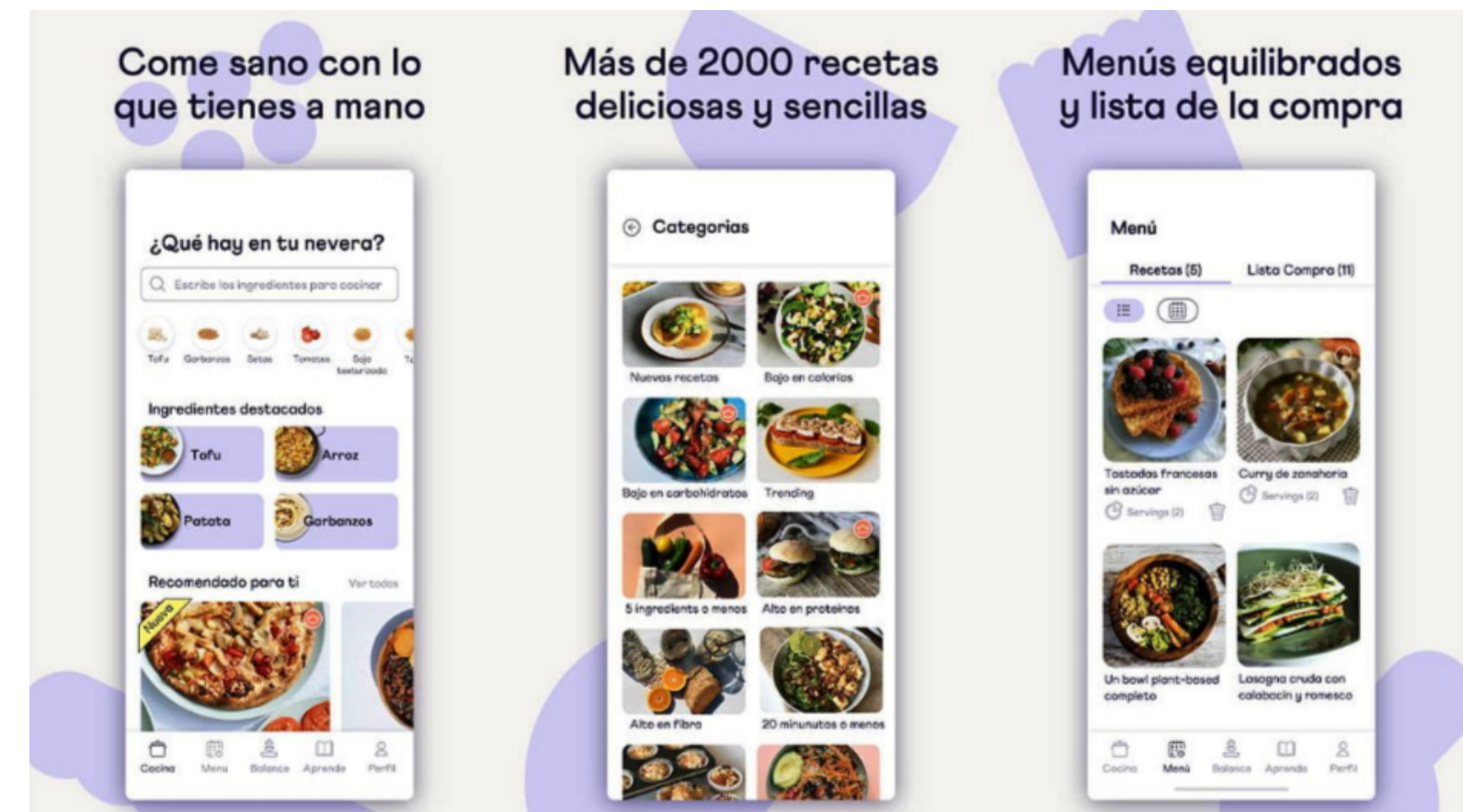


**Aprovechas lo que tienes ya en
casa**



**Permite flexibilidad de
temporadas, gustos y tiempo**

¿De dónde sacar recetas? Ekilu My Real Food Blogs de comida sana (Cookpad)



El paso a paso



1

Elije un día fijo (a ser posible) para hacer la planificación

2

Visualiza tu semana

3

Revisa nevera, despensa y congelador

4

Busca recetas saludables para planificar tu menú

5

Haz tu lista de la compra y planifica cuándo vas a cocinar



Planifica tu propio menú con las recetas que más te gusten y adaptado a tus horarios y tiempo

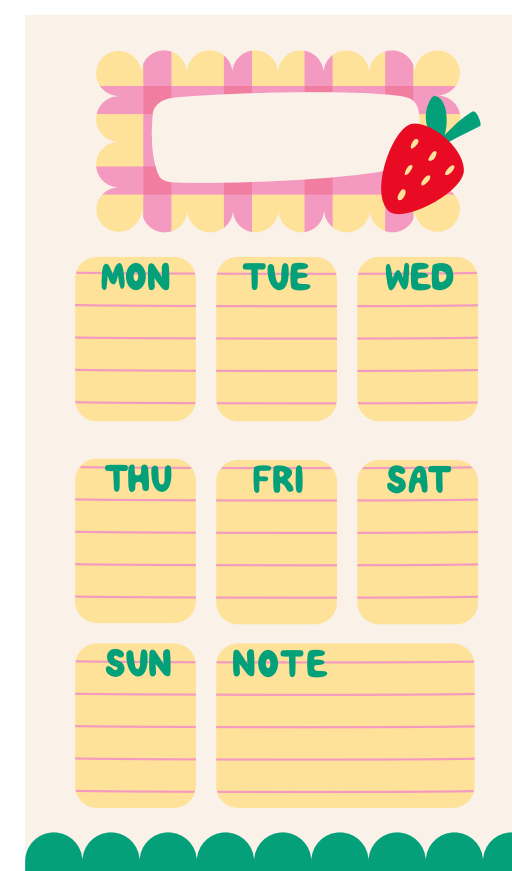


Aplica lo aprendido a la hora de hacer la compra atendiendo a lo que has anotado en tu lista



Planifica cuándo vas a cocinar e intenta hacer comida de más para tener para otros días

Reto de la semana



A tener en cuenta...

1

Frecuencia de consumo

Puedes cambiar el orden de los días de la plantilla pero es importante que haya 2-3 días con legumbres, máximo un día de carne roja a la semana y al menos uno de pescado azul pequeño (mejor que atún, emperador...)

2

Seguridad alimentaria

Revisar fechas de caducidad, envasar correctamente alimentos cocinados, buena disposición de los alimentos en la nevera, cuánto duran una vez abiertos....

3

Dudas

Gracias

