

PLANIFICA, COCINA Y AHORRA

LA CLAVE PARA COMER RICO Y SANO TODA
LA SEMANA SIN GASTAR MÁS



MARY SOCO ORTIZ

cocinamuyfacil.com

Introducción

Bienvenidos a "**Planifica, cocina y ahorra: La clave para comer rico y sano toda la semana sin gastar más**", un recurso diseñado para transformar tu experiencia culinaria y facilitar una alimentación saludable y deliciosa para ti y tu familia.

Sabemos que la vida moderna a menudo está llena de compromisos, lo que puede hacer que la planificación de las comidas se sienta como una tarea abrumadora. Sin embargo, aquí encontrarás **herramientas y estrategias prácticas** que te ayudarán a simplificar este proceso y, al mismo tiempo, a disfrutar de comidas variadas y nutritivas.

En este libro, te guiaré a través de los **fundamentos de la planificación de comidas**, ofreciéndote consejos sobre cómo mantener actualizado tu inventario de alimentos y cómo adaptar tus recetas a tus necesidades y preferencias.

Aprenderás a evitar el desperdicio de alimentos y a maximizar tu presupuesto, convirtiendo los sobrantes en deliciosas nuevas comidas. Con plantillas imprimibles y ejemplos prácticos, este libro es una invitación a descubrir el placer de cocinar sin complicaciones y a crear hábitos que se adapten a tu estilo de vida.

Cada consejo que encontrarás aquí ha sido seleccionado con la intención de hacer que la cocina sea accesible y placentera. **La clave es encontrar un sistema que funcione para ti y tu**

familia, y recordar que la planificación de comidas no es solo una herramienta para ahorrar tiempo y dinero, sino una manera de conectar con tus seres queridos a través de la comida.

¡Es hora de poner el delantal y empezar a disfrutar de una semana llena de comidas ricas y saludables!

Guía rápida para planear tus comidas

1. Haz una lista de los platillos favoritos de tu familia (y también los tuyos)

Parte del éxito de la planeación de comidas es que tú y tu familia estén contentos con lo que comerán diariamente. Y seguro quieres que les guste lo que les prepares. Por eso, antes de sentarse y hacer planes, haz una lista de los platillos que a todos les gustan, sobre todo a tus niños. Ésta lista, semana a semana, te ayudará hacer la planeación mucho más rápida.

2. Con ayuda de tu familia, haz una lista de ideas para el desayuno, el lunch de la escuela (o del trabajo), la cena y también los snacks!

No nos compliquemos, el desayuno, el lunch, la cena y los snacks deben ser fáciles y rápidos de preparar.

- *¿Qué te gustaría desayunar? cereal, un licuado, huevos, galletas, muffins...
- *¿Qué te gustaría llevar en el lunch? fruta, un sandwich, avena, ensalada...
- *¿Y para los snacks? nueces, rollitos de jamón, trozos de queso, una manzana...
- *¿Y de cenar? quesadillas, sándwiches, verduras, tacos, huevos, hot dogs, pizza...

3. Haz un inventario de los alimentos que tienes en casa

¿Qué hay en tu despensa, en el refrigerador, en el congelador, en el frutero...? ¿Qué es lo que está pronto a caducar?

No crearás la cantidad de platillos que podrías preparar con lo que ya tienes en casa y un poco de imaginación. Al usar lo que ya tienes en tu despensa, evitas el desperdicio y te ahorras mucho dinero.

4. Haz tu menú semanal, incluyendo el desayuno, la comida, la cena y los snacks.

Si todos los días desayunas/cenas/almuerzas lo mismo ¡está bien! El **planear tus comidas no significa que tengas que hacer algo diferente para cada día de la semana**, a menos que sea lo que acostumbras.

5. Considera al hacer tu menú semanal tus actividades y las de tu familia.

Si algún día comerán fuera, irán a una fiesta, pedirán pizza o harán ayuno, **anótalo también**. Es importante que antes de hacerlo, revises tu inventario e intentes elegir recetas que incluyan esos alimentos, principalmente los próximos a caducar, frutas, verduras y lo que hay en tu refrigerador.

Si quieres ahorrar aún más, considera las frutas y verduras que están de temporada (pues su precio es menor), y no te olvides de echar un vistazo a las ofertas que hay en los supermercados.

TIP: asigna una temática/ingrediente para cada día de la semana. Te servirá como base para seleccionar recetas cada semana. En casa, por ejemplo:

- Lunes y martes: *pollo*
- Miércoles y jueves: *carnes rojas (res, cerdo)*
- Viernes y domingo: *pescado o recetas vegetarianas*
- Sábado: *¡no comemos en casa!*

6. Haz tu lista de compras

¿Qué necesitarás para preparar tus comidas? Anota todo y después marca aquello que ya tienes en casa (¡no necesitas comprarlo!). Después, ve a hacer tus compras **¡y apégate a la lista!**

Recuerda que es más económico comprar en carnicerías y en el mercado que en supermercados o a granel en las tienditas de la esquina. Además, entre más naturales sean los alimentos, más económicos y mejores para tu salud serán, en comparación con los productos procesados.

Si no encuentras algún ingrediente o consideras que su precio es muy alto, pregúntate *¿es indispensable, lo puedo sustituir por otra cosa o qué pasa si lo omito?*

7. **Pon tu plan de comidas de la semana en un lugar visible** (en la puerta de tu refrigerador, por ejemplo).

De esta manera, cuando lleguen las preguntas de *¿qué voy a hacer de comer hoy?* o *¿mamá, qué vamos a cenar?* Tendrás inmediatamente la respuesta. Además, al tenerlo a la vista, no te olvidarás de él y podrás seguirlo con facilidad.

¡Felicidades!

¡Lo has logrado! Haz creado tu primer plan de comidas para una semana. Pero aquí no termina todo, el siguiente paso es **no ignorarlo, sino seguirlo.**

Es cierto que nadie quiere llegar a casa después de un día de trabajo a pelar papas, cortar zanahorias y hacer una salsa. Por ello te recomiendo que elijas un par de horas a la semana (el domingo por la tarde-noche, por ejemplo) para preparar los ingredientes de los platillos que harás durante la semana (lavar y desinfectar frutas, pelar, cortar y cocer verduras -si es necesario-, hervir el pollo, etc).

Lo que buscamos básicamente es que **preparar las recetas sea tan fácil como poner los ingredientes listos en el sartén o en la cacerola, mezclar y servir.**

LOS PRINCIPALES BENEFICIOS DE HACER UN MENÚ SEMANAL

Planear nuestras comidas transforma la forma en que vemos la comida que hay en nuestra cocina y el dinero de nuestro presupuesto en alimentos. Nos enseña a manejar mejor la comida, a hacer que el dinero nos alcance y a disfrutar de cocinar en casa. Además, reduce el estrés del "*¿qué cocinar hoy?*" y **le da propósito a cada una de las compras que hacemos en el tianguis y en el supermercado.**

Pero lo más importante, desde mi punto de vista, es que **nos da una visión clara de lo que estamos comiendo.** Con un solo vistazo a nuestro menú semanal podemos ver cuantas frutas, verduras y carnes estamos consumiendo, o darnos cuenta si nuestras comidas están cargadas en almidones y harinas, o si son ligeras y saludables.

Quizá notes que necesites añadir un poco más de alimentos nutritivos para el martes o que para el sábado, cuando hay práctica de fútbol, debas incluir un poco más de proteína. Esto te permite **ajustar tu dieta según las necesidades de tu familia.**

TU PRIMER PLAN DE COMIDAS

Para hacer tu primer plan de comidas, te recomiendo especialmente hacer uso de los alimentos que ya tienes en casa (para eso has hecho un inventario). **No te olvides de lo que hay en el congelador, en el refrigerador, en la despensa, en el frutero, sobre la mesa de la cocina y en cualquier otro lugar donde guardes alimentos.**

Te sorprenderás al notar que tienes ingredientes suficientes para hacer las comidas de dos o tres días, o incluso una semana si te lo propones. De hecho éste es un ejercicio que yo realizo la última semana de cada mes. Ha habido ocasiones en que lo único que he necesitado en toda una semana es salir a comprar un kilo de tortillas y un poco de queso.

Haz uso de esas verduras que quedaron en el refrigerador, de esos dos huevos que aguardan en el casillero, de la lata de atún o de sardinas que hay en el fondo de la despensa y de esa lata de leche evaporada que compraste hace meses porque estaba en oferta.

Al hacerlo, no solo **desperdiciarás menos alimentos**, sino que es otra forma de **mantener tu gasto en alimentos al mínimo**, y de paso, cuidar el medio ambiente.

PREPARA COMIDAS SENCILLAS

Hay un motivo por el que, durante los catorce años que lleva cocinamuyfacil.com en línea, me he enfocado en recetas sencillas y sin complicaciones: para que puedas **pasar menos tiempo en tu cocina y más tiempo con tu familia.**

Es muy cierto que la cocina tradicional tiene magia y alimenta la mente de buenos recuerdos; también es cierto que a todos nos gusta de vez en vez disfrutar de un buen mole, un adobo, unos tamales o unos chiles en nogada. Sin embargo, esos platillos suelen requerir que estemos más tiempo en la cocina, lo que muchas veces el ritmo de vida actual no nos lo permite.

Por esto, permíteme hacer hincapié en que procures **planear comidas sencillas**, que permitan descansar tu cuerpo y tu mente, y que te dejen con suficiente energía para completar felizmente tus actividades diarias y las de tu familia. **Las recetas más complicadas déjalas para el fin de semana, o para ese día en que tienes tiempo libre.**

Puntos extra de las recetas sencillas es que al prepararlas ensucias menos trastes, por lo que pasarás menos tiempo lavándolos y gastarás menos agua. ¿Le añadimos que requieren menos ingredientes dejando unos pesos más en tu cartera?

Ahora bien, cada familia tiene sus propias preferencias cuando se trata de comidas sencillas, pero entre los favoritos siempre están los sándwiches, las quesadillas, las sopas, la pasta, la avena.

Repetirlos puede parecernos aburrido, pero no tiene por qué ser así. Siempre hay formas de darles un giro diferente.

Por ejemplo la pasta. Si tienes aceite de oliva y una cabeza de ajo en casa, no necesitas más para hacer un plato lleno de sabor. Puedes prepararla también con trocitos de jamón o de tocino y un poco de crema. Incluso puedes servirlos con sardinas en salsa de tomate, o con una mezcla de atún y aceitunas. **¿Qué más hay en tu refrigerador?** ¿unas verduras y un poco de queso? ¡No se diga más! La comida está lista.

Un ejemplo más: la avena. Puede que hayas pensado en cambiar el altamente azucarado cereal de cajita por avena cocida para el desayuno diario. Pero la avena hervida todos los días te parece aburrida, detente ahí. Te daré 7 opciones de avena para cada día de la semana:

Día 1. **El clásico:** avena cocida con leche y canela. (un poco de extracto de vainilla te encantará)

Día 2. **Sabor chocolate.** Avena cocida con leche y cacao en polvo.

Día 3. **Desayuno perfecto:** Avena con manzana cocidas, canela y miel

Día 4. **Ligero y refrescante.** Avena y coco rallado cocidos, con fresas frescas.

Día 5. **Avena fría para adultos:** avena con zarzamoras y un toque de ron (deja remojar en leche toda la noche en el refrigerador)

Día 6. **Crema de avena:** con arándanos o pasitas. (muele la avena hasta convertirla en harina y prepárala como de costumbre).

Día 7. **Un giro atrevido:** Avena cocida con huevos estrellados. (cocínala con agua, sal y pimienta, sirve sobre un plato con un poco de queso encima y un huevo estrellado)

Llegado a este punto ya deberías estar pensando en que otros ingredientes podrías añadirle: plátano y chispas de chocolate, mango, nueces, uvas pasas, zanahoria rallada... **Usa tu creatividad, pero no te compliques.**

TEN UN PLAN B

Antes de pasar a la sección de preguntas y respuestas, déjame darte un último consejo: **ten un plan B.**

Cuando hacemos nuestra planeación de comidas, tenemos las mejores intenciones, **pero incluso los mejores planes llegan a fallar.** Por ello, es recomendable **tener uno o dos planes B que te saquen del apuro.**

Cuidado. Tu plan B debe ser algo que puedas preparar en lugar de lo que planeaste originalmente en 20 minutos o menos. **Lo usarás para esos días en lo que prácticamente nada te ha salido bien:** tu trabajo requirió que te quedaras dos horas extra, tu auto se descompuso y perdiste tiempo esperando la grúa, se te quemó la sopa o tus vegetales se descompusieron antes de lo previsto.

Todos tenemos días así, pero eso no significa que no podamos cumplir con nuestro propósito de comer rico y sano.

Considera que tu plan B debe usar ingredientes que comúnmente tengas en la despensa y su preparación no debe ser complicada.

De preferencia, evita que sea pedir comida a domicilio o usar una caja de comida preempacada. Tampoco tiene que ser comida perfecta.

Mi plan B, por ejemplo, incluye tener siempre a la mano unas latas de atún y verduras congeladas en el refrigerador para fácilmente hacer una ensalada. O unos huevos, con lo que sea que haya de verduras o carnes frías en el refrigerador.

Lo único que tienes que hacer para que tu plan B funcione, es asegurarte de que **siempre haya en tu despensa los ingredientes básicos que necesitas.**

PREGUNTAS Y RESPUESTAS:

¿Cómo mantener actualizado el inventario de alimentos?

Hacer el inventario de lo que tenemos en nuestra despensa puede ser complicado y tardado la primera vez que lo hagamos. Para evitar cada semana hacerlo desde cero, establece un hábito diario: todos los días por la noche, dedica 5 minutos para actualizarlo. Resta las cantidades de ingredientes perecederos que hayas utilizado y tacha todo aquello que se ha acabado.

Cuando vayas de compras, no olvides añadir lo que has adquirido. Haciendo esto, solo necesitarás hacer una revisión completa una vez al mes, solo para asegurarte de que todo esté correcto.

No me funciona este método de planeación de comidas ¿qué hago?

Respuesta rápida: ¡Adáptalo y vuelve a intentarlo!

Respuesta larga: En primer lugar **¡felicidades por intentarlo!**. En segundo lugar, pregúntate **¿qué ha fallado?** Debes saber que ningún método de planeación de comidas es perfecto. El plan que funcione para tí y tu familia puede que no sea el que funcione para mí, y viceversa. Lo que necesitas es establecer unas buenas bases y, sobre todo, comprometerte a hacer que este sistema te funcione.

Inténtalo de nuevo y anota aquello que no te haya dado resultado. **¿cómo puedes mejorarlo?** Haz pequeños ajustes y vuelve a intentarlo hasta que logres un sistema adecuado para tí.

Quiero hacer todas las recetas que ví en Pinterest (o en TikTok, Instagram, Facebook, YouTube, en el recetario de mi abuelita...)

Debo advertirte: la planeación de comidas no te convierte automáticamente en un Enrique Olvera o en un chef Oropeza. Muchas veces fallamos en la planeación de comidas porque seleccionamos demasiadas recetas que nunca hemos hecho, ya sea que hayamos visto en Internet o en un libro de cocina.

Es cierto que todas esas recetas lucen espectaculares y probablemente sean deliciosas, pero para que la planeación de comidas sea efectiva, necesitas recetas sencillas que ya hayas preparado y que te gusten a tí y a tu familia.

No estoy diciendo que no puedas probar nuevas recetas; después de intentar la planeación de comidas durante un par de semanas y de que te hayas acostumbrado a este hábito y a sus beneficios, **¡atrévete a incluir una o dos recetas nuevas en tu menú semanal!** Puedes utilizar la lista de inspiración para llevar un registro de las recetas que te gustaría probar. Cuando lo hagas, si te encantó, agrégala a tu lista de favoritos; si no, simplemente táchala.

Por ejemplo, si siempre quisiste intentar hacer sushi, pruébalo un fin de semana cuando tengas más tiempo ¡y diviértete!

¿Hay alguna forma de ahorrar aún más?

Todo es posible si te lo propones. Aquí te dejo tres consejos prácticos:

1. **Selecciona recetas con ingredientes en común:** de esta manera, reducirás tanto el desperdicio de ingredientes como el costo de tus compras. Por ejemplo, si usas espinacas en una ensalada y en una sopa, puedes comprarlas en mayor cantidad y usarlas en ambas recetas.
2. **Usa los sobrantes:** Puedes transformar los sobrantes en una comida diferente, servirlos otro día como parte de la cena o incluirlos en la lonchera. Algunos ejemplos son:
 - Si te han quedado frijoles cocidos: úsalos para hacer enfrijoladas, una sopa o crema, freírlos como guarnición o hacer tostadas o un sándwich de jamón con queso.
 - Si te quedó pollo hervido o rostizado: puedes usarlo para hacer enchiladas, tacos dorados, ensaladas, quesadillas o aguacates rellenos.
3. **No compres ingredientes que no volverás a usar:** Si una receta requiere un ingrediente específico que no usarás a menos que vuelvas a hacerla pronto, busca una forma de sustituirlo por algo que uses a menudo o simplemente no lo compres. Por ejemplo, si una receta pide cilantro y no sueles usarlo, considera reemplazarlo por perejil o albahaca, u otra hierba que uses con frecuencia.

Nuestros platillos favoritos...

Entradas

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

Carnes rojas (res, cerdo...)

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

Nuestros platillos favoritos...

Carnes blancas (pollo, pescado,..)

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

Veganas y Vegetarianas

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

Nuestros platillos favoritos...

Ensaladas

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

Postres

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆

Ideas para...

El desayuno

El lunch

Snacks

La cena

Menú Semanal

Domingo	Desayuno:
	Comida:
	Cena:
	Snacks:
Lunes	Desayuno:
	Comida:
	Cena:
	Snacks:
Martes	Desayuno:
	Comida:
	Cena:
	Snacks:
Miércoles	Desayuno:
	Comida:
	Cena:
	Snacks:
Jueves	Desayuno:
	Comida:
	Cena:
	Snacks:
Viernes	Desayuno:
	Comida:
	Cena:
	Snacks:
Sábado	Desayuno:
	Comida:
	Cena:
	Snacks:

Lista de compras

[illegible][illegible]

Alimentos que tenemos en casa

(en el refrigerador, en la despensa, en el congelador...)

Receta

Nombre:

Porciones:

Tiempo de preparación:

Tiempo de cocción:

De:

Notas:

Ingredientes

Cantidad

Preparación:

Inspiración

(Recetas que quiero probar)

