

Guía rápida para planear tus comidas

Todo lo que necesitas
para comer rico y sano toda la semana
¡ sin gastar de más !

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. De allí que antes de sentarse y hacer planes, haz una lista de los platillos que a todos les gustan, sobretodo a tus niños. Ésta lista semana a semana te ayudará hacer la planeación mucho más rápido.

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 caducarse? 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 acostumbrabas.

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!*

5. 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!** 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?*

6. **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.

7. **¡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 hacer 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 cambia 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. Nos quita 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 idea clara de lo que estamos comiendo.** Con un solo vistazo a nuestro menú semanal podemos ver cuantas frutas, verduras y carnes estamos comiendo o darnos cuenta si nuestras comidas están cargadas en almidones y harinas o si son ligeras y saludables. Quizá notes que necesitas añadir un poco más de alimentos nutritivos para el martes o que para el sábado que hay práctica de fútbol haya que añadir un poco más de proteína.

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 de ello). 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.**

PREPARA COMIDAS SENCILLAS

Hay un motivo por el que, durante los nueve años que lleva cocinamuyfacil.com en línea, me he enfocado en recetas sencillas y sin complicaciones: el 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. Pero esos platillos usualmente requieren que estemos más tiempo en la cocina y 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.**

Pongamos 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 prepararlos 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. Avena cocida con leche y cacao en polvo (sí, ¡sabor chocolate!)

Día 3. Avena con manzana cocidas con canela y miel (El desayuno perfecto).

Día 4. Avena y coco rallado cocidos, con fresas frescas. (Una opción más ligera y refrescante)

Día 5. Avena fría con zarzamoras y 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. Avena cocida con huevos estrellados. (¿Te atreves? Simplemente 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 que te recomiendo 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 pre-empacada. 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 que te asegures **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, todos los días por la noche, date 5 minutos para actualizarlo, restando aquellas cantidades de ingredientes perecederos que hayas usado y tachando todo aquello que se ha acabado. Cuando vayas de compras, no olvides añadir/sumar lo que has comprado. Haciéndolo de esta manera, solo será necesario que una vez al mes vuelvas a realizarlo, sólo para verificar que 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, lo has intentado!. En segundo ¿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 la mía, y viceversa. Lo que necesitas es tener unas buenas bases y sobre todo, comprometerte a hacer que esto de la planeación de comidas 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 que a sea adecuado para tí.

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

Tengo que decirlo: 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 para la semana muchas recetas que nunca hemos hecho, que vimos en Internet o en un libro de cocina.

Es cierto, que todas aquellas recetas lucen espectaculares y seguro también son deliciosas, pero, para que la planeación de comidas te sirva, necesitas recetas sencillas, que ya hayas preparado y que te gusten a tí y a tu familia.

No digo que no puedas hacerlas, después de intentar la planeación de comidas un par de semanas y de que te hayas acostumbrado a este hábito y a sus beneficios, atrévete a meter una o dos recetas nuevas en tu menú semanal. Puedes usar la lista de inspiración para llevar un registro de aquellas recetas que se te han antojado y quieres probar. Cuando lo hagas, si te ha encantado, agrégala a tu lista de favoritos, y si no, simplemente táchala.

¿Hay alguna forma de ahorrar aún más?

Todo es posible si te lo propones. Particularmente puedes seguir estos tres consejos:

1. **Selecciona recetas con ingredientes en común**, de esta manera reducirás tanto el desperdicio de ingredientes como el costo de tus compras.

2. **Usa los sobrantes que han quedado**, puedes usarlos para hacer una comida diferente, o servirlos otro día como parte de la cena o ponerlos en la lonchera. Algunos ejemplos:

- Si te han quedado frijoles cocidos: puedes usarlos para hacer enfrijoladas, para hacer una sopa o una crema, freírlos y usarlos de guarnición, hacer unas tostadas o un sandwich de jamón con queso.

- Si te ha quedado pollo hervido o rostizado: puedes usarlos para hacer unas enchiladas, unos tacos dorados, una ensalada, unas quesadillas, unos aguacates rellenos.

3. **No compres ingredientes que no volverás a usar**. Si una receta pide un ingrediente en específico que sabes que no vas a usar a menos que vuelvas a hacer pronto esa receta, es mejor que busques la forma de sustituirlo por alguno que uses a menudo, o simplemente que no lo compres.

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:

