



raíz



Tu semana de comidas, sin complicarte

Guía gratis en 3 pasos para organizar tu plato, tu compra y tu cocina del domingo. Para adultos que quieren comer mejor sin hacer dieta.

12 páginas

Para leer en el móvil



Antes de empezar

Esta guía te ayuda a decidir qué comes cada día sin contar calorías ni pesar nada. Necesitas un cuarto de hora para leerla y una tarde de domingo para ponerla en marcha.

1

El plato

pág. 3

2

La compra

pág. 5

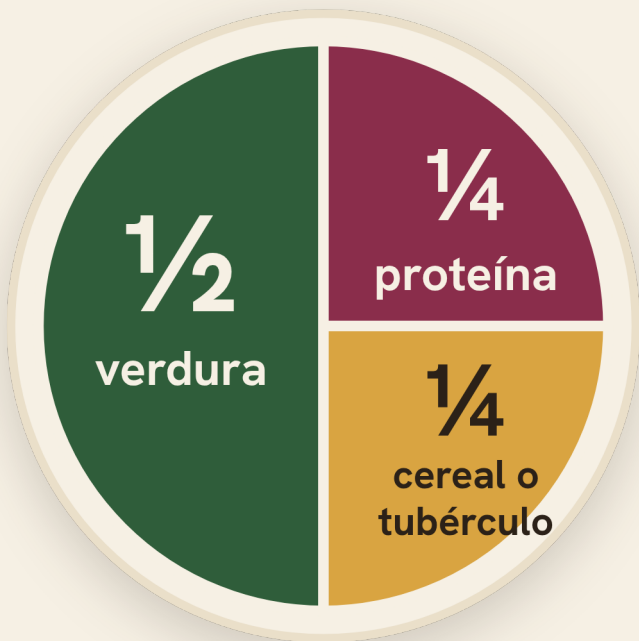
3

El domingo de cocina

pág. 8

Información general. No es un plan personalizado ni sustituye a tu médico. Si tienes una condición de salud, estás embarazada o das el pecho, consúltalo antes de cambiar tu alimentación.

Paso 1: tu plato en cuatro partes



-  **La mitad, verdura.** Cruda, asada o en crema. La OMS recomienda al menos 400 g de fruta y verdura al día.
-  **Un cuarto, proteína.** Legumbres, huevo, pescado, carne, tofu o yogur.
-  **Un cuarto, cereal o tubérculo.** Mejor integral si te gusta.
-  **Un chorrito de aceite de oliva y agua para beber.**

Qué entra en cada parte



Verdura

Espinacas, brócoli, calabacín, tomate, zanahoria. Frescas o congeladas.

Medida: dos manos juntas.



Proteína

Lentejas, garbanzos, huevos, pescado, pollo, tofu, yogur natural.

Medida: tu palma.



Cereal o tubérculo

Arroz, pasta, pan, avena, patata, boniato, quinoa.

Medida: tu puño cerrado.



Grasa de calidad

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos, semillas.

Medida: tu pulgar.

Son medidas aproximadas. Tu hambre manda.



Paso 2: tu compra base

Verduras y fruta

☐ Espinacas

☐ Brócoli

☐ Calabacín

☐ Tomates

☐ Zanahorias

☐ Cebollas

☐ Pimientos

☐ Champiñones

☐ Naranjas

☐ Manzanas

☐ Plátanos

☐ Frutos rojos congelados

Proteína

☐ Lentejas

☐ Garbanzos

☐ Huevos

☐ Pescado

☐ Pollo o pavo

☐ Tofu

☐ Yogur natural

☐ Atún en conserva

La compra, segunda parte

Cereales y tubérculos

☐ Arroz integral

☐ Pasta integral

☐ Avena

☐ Pan integral

☐ Patatas

☐ Boniatos

Grasas de calidad

☐ Aceite de oliva virgen extra

☐ Aguacate

☐ Nueces

☐ Almendras

☐ Semillas de calabaza

☐ Aceitunas

Despensa

☐ Tomate triturado

☐ Legumbres de bote

☐ Ajo

☐ Limones

☐ Especias

☐ Vinagre

☐ Hierbas frescas

☐ Caldo sin sal añadida

Para beber

☐ Agua

☐ Infusiones

☐ Café o té, si los tomas

Etiquetas en 10 segundos

GALLETAS DE AVENA

Ingredientes: copos de avena, harina de trigo, azúcar, aceite de girasol, sal.

Información nutricional

Por 100 g

Energía 1.900 kJ / 450 kcal

Grasas 17 g

de las cuales
saturadas 3 g

Hidratos de carbono 66 g

de los cuales
azúcares 24 g

Proteínas 7 g

Sal 0,8 g

Etiqueta de ejemplo inventada.

- 1 Ingredientes.** Van de más a menos cantidad: mira los primeros.
- 2 Por 100 g.** Compara dos productos con la misma medida.
- 3 Azúcares.** Están dentro de los hidratos: línea «de los cuales azúcares».

La parte de delante vende. La de atrás informa.



Paso 3: domingo de cocina, 90 minutos

0 min

Enciende el horno a 200 °C.

10 min

Lava y corta la verdura. Escurre y enjuaga unas legumbres de bote.

25 min

Verdura y legumbres a la bandeja, con aceite y sal, durante 25 o 30 minutos.

30 min

Pon agua a hervir y cuece arroz, pasta o patatas, y unos huevos (10 minutos).

70 min

Reparte en táperes y a la nevera en menos de 2 horas.

90 min

En la nevera aguanta 3 o 4 días. El resto, al congelador.



Combina y repite

Una de cada grupo y tienes un plato.

Base

Arroz integral

Pasta

Patata

Quinoa

Proteína

Lentejas

Garbanzos

Huevo

Pollo

Atún

Tofu

Verdura

Asada

Ensalada

Salteada

Crema

Salsa

Yogur y limón

Tomate

Aceite, ajo y perejil

Un ejemplo: arroz integral, garbanzos, verdura asada y yogur con limón.



Desayunos y meriendas

Desayuno

Yogur natural,
avena, fruta y
nueces

Tostada integral
con huevo y tomate

Gachas de avena
con leche y plátano

Merienda

Fruta y un puñado
de frutos secos

Yogur natural con
canela

Zanahoria con
hummus

Antes de picar, tres preguntas

- 1 ¿Tengo hambre de estómago o es cansancio, aburrimiento o estrés?
- 2 ¿Cuándo comí por última vez?
- 3 ¿Qué me apetece y qué me sentaría bien?

Ninguna respuesta es mala: es información.

Tu semana, escrita

Rellena una línea por comida. El lunes es un ejemplo.

L

Comida arroz, garbanzos, verdura

Cena tortilla y ensalada

M

Comida

Cena

X

Comida

Cena

J

Comida

Cena

V

Comida

Cena

S

Comida

Cena

D

Comida

Cena



Cuándo pedir ayuda profesional

- Tienes diabetes, una enfermedad renal o digestiva, o alergias e intolerancias.
- Estás embarazada o das el pecho.
- Comer te genera ansiedad o culpa.

¿Lo ajustamos a tu vida?

Escríbeme por Instagram o por WhatsApp y empezamos por lo que más te cuesta.

@raiz.nutricion

Raíz es una marca inventada para este ejemplo: no hay consulta real.