

# Planificación de menú semanal: cómo organizar tus comidas de manera saludable

10 oct 2024

*Organizar comidas equilibradas semanalmente es una estrategia clave para ahorrar tiempo, dinero, desperdicio alimentario y poder comer saludable. Hazte con estas ideas de menús saludables y empieza a planificar el menú semanal.*

## ¿Por qué es importante planificar tu menú semanal?



Uno de los puntos más importantes de tener una planificación de menú semanal es asegurarnos de seguir una alimentación más saludable y, sobre todo, equilibrada. El tiempo libre que te tomas con antelación para diseñar el menú, hace que las recetas sean equilibradas e incluyan todos los nutrientes necesarios.

Otro detalle importante es que con ese menú puedes evitar el quebradero de cabeza que supone la pregunta: “¿Qué comemos hoy? / ¿Qué puedo comer hoy?”, porque al final todas esas preguntas y estrés acaban con una improvisación rápida poco saludable o falta de algún nutriente.

## Beneficios de una alimentación organizada

Disponer de un menú semanal bien planificado tiene muchas ventajas. A corto plazo, optimizarás tiempo, dinero y podrás ir cumpliendo con una alimentación saludable. A largo plazo, esta alimentación mejorará notablemente la salud y, poco a poco, esta rutina te hará cambiar los hábitos alimenticios.

## Ahorro de tiempo y dinero con una buena planificación

Un [batch cooking](/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00010.xml?tk=0) [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00010.xml?tk=0 ] semanal es la mejor opción para ahorrar tiempo en la cocina. Cuando te pongas a cocer arroz, por ejemplo, puedes aprovecharlo para más de una receta; cuando enciendas el horno, hornea varias comidas a la vez. De esta manera, de una sola tirada en la cocina, tendrás varias preparaciones hechas y un ahorro energético también.

Asimismo, tener una lista con todas las recetas semanales hará que tus compras sean más eficientes, eliminando del carro las compras impulsivas, como ultraprocesados o comidas rápidas no saludables.

## Pasos para crear un menú semanal equilibrado

Lo primero que hay que tener presente a la hora de crear un menú semanal equilibrado es conocer la ley del plato. Esta teoría, más conocida como el [plato Harvard](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00016.xml?tk=0) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00016.xml?tk=0 ], es muy visual y dependerá de tus objetivos nutricionales, pero la proporción más común sería de un 50% verdura, 25% proteína y 25% carbohidratos. A partir de aquí, puedes decidir las infinitas combinaciones según tus gustos o los de tu casa.

Antes de decidir, revisa qué tienes en la nevera, congelador y despensa para poder elaborar algún plato con lo que ya tienes en casa, sobre todo, con todos aquellos alimentos que puedan estropearse y así evitas el desperdicio. También puedes optar por recetas de temporada, así el menú semanal no será repetitivo, además de ser más barato y sabroso.

A continuación, solo tocará diseñar una tabla, rellenar los huecos, ir a comprar lo que falte y cocinar.

### Definir tus objetivos nutricionales

Antes de diseñar el menú, también sería interesante tener claros los objetivos nutricionales que son importantes para ti.

Por ejemplo, para seguir una dieta vegana equilibrada deberías asegurar todos los nutrientes; si el objetivo es reducir el consumo de grasas, en el menú se disminuiría la ingesta calórica y se aumentaría la fibra.

### Crear una lista de compras basada en tu menú

Una vez diseñado el menú, haz una lista de la compra con todo aquello que te hace falta en la despensa o la nevera para completar tus recetas. Esto va a ayudarte a ser más eficiente en el supermercado, sobre todo, podrás utilizar mejor las ofertas.

## Ejemplos de menú semanal saludable

Puedes coger ideas con esta propuesta menú equilibrado para toda la semana:

### Comida

- **Lunes:** [Ensalada de quinoa](/shared/.content/recetas/335-Ensalada-de-quinoa.html?tk=0) [ /shared/.content/recetas/335-Ensalada-de-quinoa.html?tk=0 ] con tomate, aguacate, garbanzos y anacardos.
- **Martes:** Pollo a la plancha con arroz y brócoli.
- **Miércoles:** Salmón al horno con patatas y espárragos.
- **Jueves:** Bowl de lentejas con vegetales.
- **Viernes:** Ensalada de pasta caprese.
- **Sábado:** Wrap de pollo con calabacín y pimientos.
- **Domingo:** Paella de verduras.

## Cena

- **Lunes:** Crema de calabaza y tortilla francesa.
- **Martes:** Pescado a la plancha con ensalada de rúcula y tomate.
- **Miércoles:** Sopa de fideos y filete de lomo.
- **Jueves:** Tortilla de patatas con ensalada verde.
- **Viernes:** Pizza casera con base de calabacín.
- **Sábado:** Babá ganoush y hamburguesa de lentejas.
- **Domingo:** Restos de la semana.



## Recetas baratas y saludables: comer por menos de 1 euro [ /shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00021.xml ]

Es posible comer barato y saludable. Tan solo tenemos que seguir algunos tips para comprar alimentos más baratos, frescos y cocinar en casa con alimentos básicos. Toma nota de estas 7 recetas que te permitirán comer de forma nutritiva y saludable por menos de 1 euro la ración.