

SIMPLIFICANDO LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Nutrir tu cuerpo no tiene que ser motivo de estrés o complicar tus semanas. Al contrario el crear series de comidas ya disponibles para nutrir tu cuerpo es con la intención de quitar la preocupación de ¿Que voy a comer? Y ocuparte de comer en el tiempo que tu cuerpo tenga hambre.

Entonces te preguntas ¿por qué no puedo mantener la constancia en planificar las comidas semanales? Sigue leyendo que hoy te comparto dos métodos que pueden ser muy efectivo y los puedes personalizar de acuerdo a la temporada en que estés, aquí vamos:

- 1. Identifica: ¿Cuál es mi objetivo para las comidas de esta próxima semana o mes?:** en este punto realmente quiero que identifiques qué quieres lograr con las comidas que vas a preparar, qué sabores te gustaría disfrutar, como te quieres sentir.
 - a. Por ejemplo, si sabes que esta temporada estás ocupada entonces quieres crear comidas con simples ingredientes y rápidas que te permitan minimizar el tiempo en preparar comidas y te permita tener más tiempo para las otras responsabilidades.*



SIMPLIFICANDO LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

2. Verifica cual de estos dos métodos funciona mejor para ti en esta temporada:

Método 1:

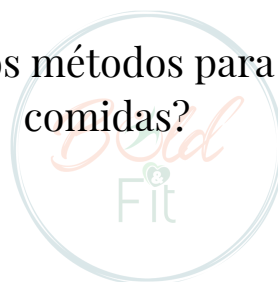
Categoriza tus días: se trata de seleccionar el tema del día y luego lo que haces es jugar con las combinaciones para ese día. Por ejemplo: Lunes de viandas, Martes de tacos, Miércoles de sopa y así continuas.

Método 2:

“Si ocurre esto preparo esto”: se trata de tener el plan de acción un poco más flexible por si no te da tiempo de sacar un día para hacer todas las comidas. Por ejemplo: "si llego tarde hago pasta con vegetales". "Si el nene se enferma hago sopa". "Si me siento muy cansada hago una ensalada". Este método es un poco más flexible y puedes simplificarlo más si estas opciones ya están congeladas o pre-cortadas y “ ready to go”

La intención de ambos métodos es evitar la fatiga de decidir qué comidas preparar porque la verdad es que el tener que hacer muchos pasos para lograr planificar o preparar las comidas complica la acción de hacerlo lo que crea que baje las probabilidades de hacerlo. ¿Por qué? porque eres humana. El humano tiende a hacer un ser de hábitos que significa acciones simples y fácil de hacer sin darle mucho casco. Por eso para crear un hábito tienes que hacer acciones simples y fácil de completar.

Cuéntame ¿qué piensas sobre estos métodos para simplificar tus planificación de comidas?



MÉTODO 1

¿Cuál es mi objetivo para las comidas de esta próxima semana o mes?

Categoriza las comidas

Por día selecciona el enfoque de las comida a preparar.

Por ejemplo: Lunes de viandas, Martes de tacos, Miércoles de sopa , Jueves de Pasta, etc.

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	



MÉTODO 2

¿Cuál es mi objetivo para las comidas de esta próxima semana o mes?

“Si ocurre esto preparo esto”: *Identifica todos los posibles escenarios y como tu preparación de comidas se ajusta.*

Si...

Se prepara...

--	--

