



**KOMOKOMES**  
coaching  nutricional

## Organízate y triunfarás

La organización es la clave para poder seguir una alimentación saludable sin pasarte horas en la cocina.

Descubre cómo configurar tu menú semanal, hacer la lista de la compra y tener tu despensa bien surtida para invertir el menor tiempo posible en preparar tus alimentos para varios días.

*by Sonia Cardó  
@komokomes*

# Índice

---

*Alimentos y frecuencias de consumo recomendadas*

*La Pirámide de la Dieta Mediterránea*

*Cómo organizarte*

*Plantilla semanal de menús*

*Ejemplo de menú semanal*

*Plantilla de lista de la compra*

*La despensa*

*Cocinando tu salud*

## Alimentos y frecuencias de consumo

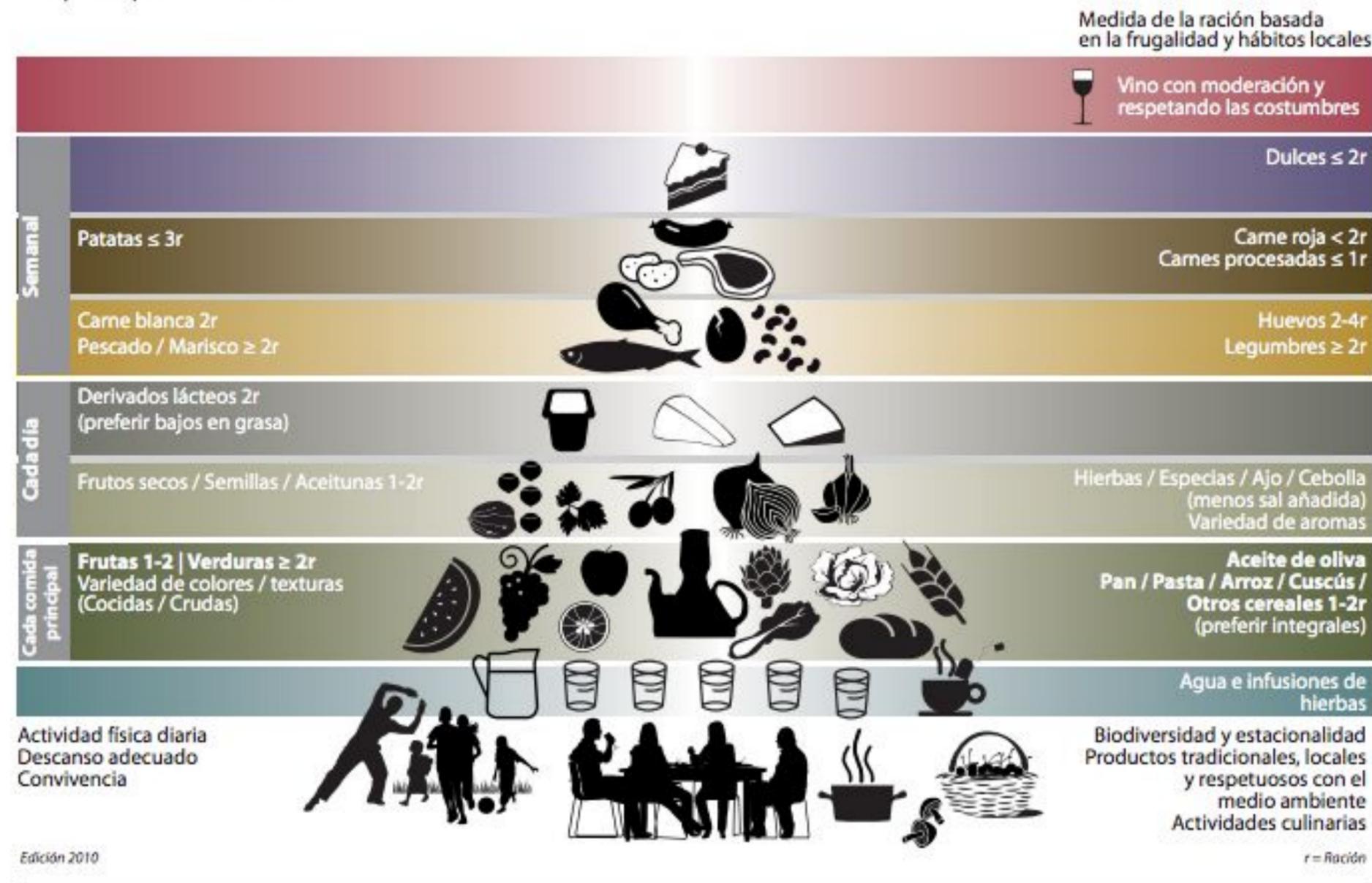
(Basado en la Pirámide Alimentaria de la Dieta Mediterránea)

- Fruta: 3 piezas al día
- Verdura: 2 veces al día (con variedad de colores, texturas y cruda/cocida)
- Cereales (pan, pasta, arroz, quinoa...): principalmente para desayuno y comida.
- Carne blanca: 2 veces a la semana
- Pescado: 3 veces a la semana (1 blanco y 2 azul)
- Legumbres: 3 o 4 veces a la semana
- Huevos: 3 o 4 veces a la semana
- Patatas: 2 veces a la semana
- Lácteos (yogur, kéffir, queso fresco): 2 al día
- Frutos secos y semillas: 1 puñado al día



# Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción

Edición 2010

## Cómo organizarte

Toma una **plantilla semanal** y rellénala colocando los alimentos recomendados (ver siguientes páginas) en cada casilla de comida y cena. Procura no repetir el tipo de alimento en el mismo día (p.ej. carne a mediodía, pescado por la noche).

Viendo qué alimentos vas a necesitar, anota todos en una **lista**. Compra sólo lo que hayas apuntado y no te dejes tentar por caprichos. Si vas muy falta de tiempo, puedes hacer tu compra por internet. Los productos no frescos (conservas, cereales secos, etc.) se pueden comprar en grandes cantidades para disminuir la frecuencia de tener que hacer la compra. Prepara así tu **despensa** (más adelante hay un apartado completo con toda la información sobre los productos que necesitas).

A continuación encontrarás una plantilla y un ejemplo completado para que veas lo fácil que es organizar un menú.



# Plantilla semanal de menús

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
Comida							
Merienda							
Cena							

# Ejemplo de menú semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>							
<b>Comida</b>	<b>LEGUMBRE</b> Potaje de lentejas con Verduras y arroz integral	<b>PESCADO</b> Ensalada de brotes, patata, tomate y cebolla. Salmón a la plancha	<b>CARNE</b> Ensalada multicolor Brochetas de pollo con arroz integral	<b>LEGUMBRE</b> Potaje de lentejas con verduras y trigo sarraceno.	<b>PESCADO</b> Buda bowl con vegetales, atún, trigo sarraceno y queso fresco.	<b>LEGUMBRE</b> Ensalada completa de vegetales con brócoli y hummus	<b>CARNE</b> Ensalada de tomate con hummus Pavo al curry
<b>Merienda</b>							
<b>Cena</b>	<b>HUEVOS</b> Puré de calabaza Tortilla de cebolla y pimiento	<b>HUEVOS</b> Judías verdes con patatas Huevo pasado por agua.	<b>LEGUMBRE</b> Puré de calabaza Hamburguesas de garbanzos con patata cocida.	<b>PESCADO</b> Crema de calabacín Boquerones	<b>HUEVOS</b> Salteado de verduras con quinoa Huevo a la plancha	<b>PESCADO</b> Crema de calabacín Merluza plancha con quinoa	<b>HUEVOS</b> Brócoli al vapor con aderezo de mostaza Huevo revuelto con tomate frito

En el ejemplo de esta plantilla he distribuido el **grupo de proteínas entre comidas y cenas** con carne, pescado, huevos y legumbre.

Los **primeros platos** siempre serán basados en **verduras**, crudas o cocinadas. Las ensaladas serán con vegetales frescos variados. Se completan las comidas con cereales cocidos.

Los postres serán fruta (preferentemente) y yogur. Los desayunos y meriendas pueden decidirse al momento porque no requieren tanta preparación.

La **compra** se realiza una vez al mes para grandes cantidades de productos de larga duración (conservas, congelados, cereales, legumbres, semillas y frutos secos), también puede se puede comprar el pescado y la carne y congelarlos. Una vez por semana comprar las verduras frescas, la fruta y los huevos.

Se **cocina** dos veces por semana: el domingo cocinaremos potaje de lentejas con verduras, arroz integral cocido, puré de calabaza y patata al vapor o cocida. El jueves prepararemos crema de calabacín, quinoa cocida, trigo sarraceno cocido, brócoli al vapor y hummus. Carnes, pescados y huevos se preparan al momento.

# Plantilla lista de la compra

**FRUTAS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERDURAS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CEREALES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CONSERVAS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ADEREZOS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CARNE:** \_\_\_\_\_

**LEGUMBRES:** \_\_\_\_\_

**PESCADO:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**HUEVOS:** \_\_\_\_\_

**LÁCTEOS O SIMILARES:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FRUTOS SECOS Y SEMILLAS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CONGELADOS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**OTROS:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## La despensa

Si quieres comer sano necesitarás tener unos cuantos alimentos a mano.

Si no puedes comprar con frecuencia, compra congelados o congela los que sean frescos (verduras, carnes, pescado)

- **Cereales Integrales:** *Trigo sarraceno, mijo, avena, arroz integral, quinoa, pan integral de calidad*
- **Pastas:** *De legumbres, de cereales integrales, de soja, cus-cús, espelta integral, de arroz*
- **Conservas:** *Tomate frito sin azúcar ni aditivos, tomate natural, olivas, alcaparras, legumbres cocidas, maíz sin azúcar, pimientos asados o del piquillo, sardinas, atún, caballa.*
- **Congelados:** *Guisantes, judías verdes, espárragos trigueros, alcachofas, setas, espinacas, brócoli, frutos rojos, leche de coco, cubitos de zumo de limón, raíz de jengibre, hamburguesas veggies. Si no eres vegetariano: carne magra y pescado.*
- **Nevera:** *Tofu, tempeh, huevos, verduras frescas, probióticos (Yogur natural, kéffir, chukrut, miso), salmón ahumado.*
- **Frutos secos naturales y sin sal:** *Nueces, almendras, anacardos, avellanas, pistachos. Cremas de frutos secos.*

- **Semillas naturales sin sal:** *Chía, lino, sésamo, de calabaza, de girasol.*
- **Aderezos:** *Mostaza, salsa de soja, tahina, vinagre eco de manzana, aceite de oliva virgen extra, levadura nutricional.*
- **Fruta seca:** *Uvas pasas, ciruelas pasas, orejones, dátiles*
- **Endulzantes:** *azúcar de coco, sirope de ágave, dátiles*
- **Especias y condimentos:** *Cúrcuma, jengibre, pimienta negra, comino, cebolla seca, ajo en polvo, canela, orégano, albahaca, romero, pimentón, tomillo, laurel, levadura nutricional. Si te chifla la comida india: garam massala, semillas de cilantro molidas, curry.*
- **Fruta:** *Limonas, manzanas, plátanos, fruta de temporada, aguacates*
- **Verduras:** *Cebollas, ajos, zanahorias, lechuga o mezclum, patatas, tomates, boniatos, calabacines, coliflor, brócoli... Tomates deshidratados, setas deshidratadas, algas deshidratadas.*
- **Bebidas:** *Bebidas vegetales sin azúcar ni aditivos (almendra, avena, soja), tés e infusiones, café.*



## Cocinando tu salud

Comer de forma saludable no tiene por qué requerir que pases muchas horas en la cocina.

Agenda dos momentos de la semana para cocinar alimentos en cantidades grandes, lo que se conoce como **Batch Cooking**. Recuerda que estás invirtiendo tiempo en tu salud.

Puedes cocinar estos alimentos para **obtener raciones para dos o tres días:**

- Gachas de avena u otros cereales para los desayunos
- Arroz integral, trigo sarraceno y mijo cocidos
- Pasta integral con salsa de verduras
- Potajes de legumbres con verduras
- Verduras salteadas, al vapor o cocidas, pisto
- Cremas de verduras y sopas
- Estofados de carne con verduras
- Pescado al horno
- Hummus para acompañar platos
- Pesto
- Aderezos para tus ensaladas
- Mezclas de especias
- Patatas cocidas
- Boniato y calabaza al horno

Guárdalos en **fiambreras de vidrio o acero inoxidable** en la nevera (evita los tóxicos que se desprenden de los plásticos) y ve consumiéndolos los días siguientes. Puedes reutilizar botes de vidrio de las conservas.

Es muy importante no sobrecalentar los alimentos y, sobre todo, no recalentarlos en el microondas en envases de plástico.

Ayúdate de **electrodomésticos de cocina** que te harán la vida más fácil. Un **robot** te ahorrará tiempo y dedicación, pues corta, amasa, cocina y muele controlando los tiempos. Hay muchos en el mercado y cada vez a mejor precio.

Una **olla arrocera** te ayudará a cocer grandes cantidades de cereales (arroz, trigo sarraceno, etc.) incluso pasta, y es muy económica.

Un **molinillo de café** eléctrico te permitirá moler semillas y especias; una **batidora de mano** te ayudará a preparar humus, cremas, guacamole....

Un **hervidor de agua** te permitirá preparar infusiones y tener agua caliente en un tiempo récord

No necesitas una súper cocina, eso sí, para facilitarte el trabajo equipa la tuya con **material de cocina** como: cucharas de madera, espátulas de silicona, coladores, buenos cuchillos, un afilador, un rallador, un medidor de líquido, una balanza, tabla de cortar, bowls, tijeras, un pelador de verduras, , olla exprés, sartenes sin teflon, accesorio para vapor, cazos, accesorio para cocinar al vapor...



Ya has visto, que cocinar tú misma y comer bien no es tan complicado a pesar de la falta de tiempo. Mi recomendación es que **agendes cada una de estas tareas** descritas (preparación de menú, redacción de lista de la compra y compra) para integrarlo con el resto de actividades que haces.

Piensa que cada minuto que inviertes para comer de forma saludable, se te devuelve en forma de energía y salud disponibles para que **te comas el mundo**.

Si a pesar de todo, sigues necesitando ayuda para redirigir tu forma de comer, puedes contar conmigo. A través de mis sesiones de coaching de reeducación alimentaria te echaré una mano para lograrlo.

**¡Bienvenida a tu nueva vida saludable!**



**KOMOKOMES**  
coaching  nutricional

APRENDE A COMER SABIAMENTE

Sonia Cardó

*Coach de Reeducación Alimentaria*

*Licenciada en Ciencias Químicas y Máster de Nutrición,  
Obesidad y Técnicas Culinarias*

Web: [www.komokomes.com](http://www.komokomes.com)

Instagram: @komokomes

Facebook: komokomes

e-mail: [info@komokomes.com](mailto:info@komokomes.com)

*Queda prohibida la reproducción de este material, total o parcial, por cualquier medio, sin el previo y expreso consentimiento por escrito a [info@komokomes.com](mailto:info@komokomes.com)*