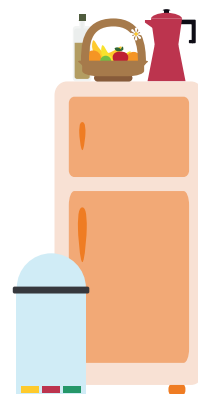


Vivir sólo/a **NO** tiene que ser sinónimo de cocinar menos saludable o planificar menús menos equilibrados

> ¿Con qué problemáticas nos podemos encontrar a la hora de querer comer de forma saludable viviendo sólo?

- ❌ Aburrimiento por repetir comida y tener poca variedad en la compra.
- ❌ Tirar comida y/o desperdiciar si se hace mucha cantidad.
- ❌ Pereza para cocinar para uno sólo.
- ❌ No querer congelar y descongelar por el cambio de sabor.
- ❌ Inconveniente de que la comida no esté recién hecha.
- ❌ No querer invertir tiempo en cocinar y consumir comida ultra-procesada.



A problemas,
¡soluciones prácticas, ideas versátiles
e interés en mejorar!



> A la hora de planificarte las comidas y cenas se pueden plantear varias opciones, ¿cuál eliges?



Se cocina por la tarde la cena y se hace suficiente cantidad para que sobre y se guarda para tener la comida del día siguiente preparada y llevárnosla al trabajo (Tupper). Y el fin de semana se equilibra con otros alimentos y combinaciones.



Se cocina una o varias veces a la semana. Se cocina una ración de más, para ahorrar tiempo y se guarda en nevera o congelador para usarse de nuevo en otro momento de la semana. No comes dos días seguidos lo mismo.



Se compra la comida en un sitio de comidas para llevar o compra online que realice comida saludable y las cenas se preparan y organizan según la ingesta del mediodía.



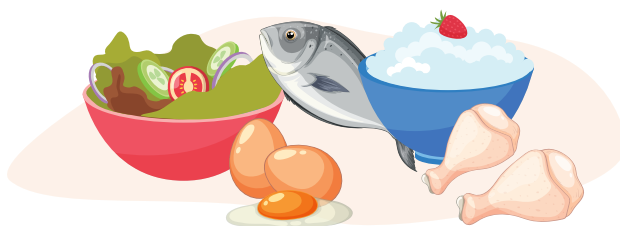
Se compran alimentos procesados saludables para combinar entre ellos en algunas comidas y en algunas cenas. **El resto de ingestas las cocinas el día anterior.**

> Tendremos que tener muy en cuenta y ser constantes



HACER UN MENÚ DE COMIDAS Y CENAS SEGÚN LAS FRECUENCIAS DE CONSUMO DIARIAS Y SEMANALES

- **Frutas y verduras:** 5 raciones al día
- **Cereales integrales (pastas, arroces, pan) y tubérculos:** 2-4 raciones/día
- **Carnes:** hasta 3 raciones/semana
- **Legumbres:** de 4-7 raciones/semana
- **Pescados:** mínimo 3 raciones/semana
- **Huevos:** hasta 4 raciones/semana

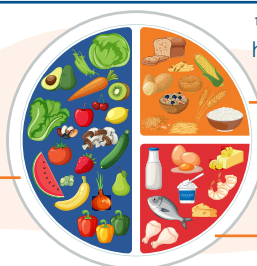


DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS TENIENDO EN CUENTA EL PLATO SALUDABLE

Convertir las combinaciones en recetas:

- $\frac{1}{2}$ plato de verduras
- $\frac{1}{4}$ alimentos ricos en hidratos de carbono
- $\frac{1}{4}$ alimentos ricos en proteínas animales o vegetales

$\frac{1}{2}$ plato de verduras



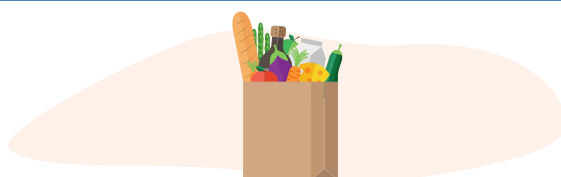
$\frac{1}{4}$ alimentos ricos en hidratos de carbono

$\frac{1}{4}$ alimentos ricos en proteínas animales o vegetales



HACER UNA LISTA DE LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS

- Comprar únicamente los alimentos del menú
- Enumerar la cantidad exacta que necesitas



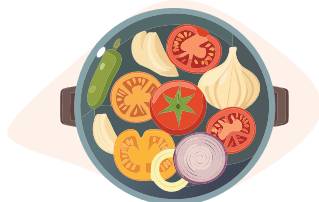
ESCOGER Y/O DECIDIR

- Platos únicos con todos los grupos de alimentos
- Tener congelados y latas (procesados saludables)
- Packs individuales y comprar a granel
- Cocina más cantidad para poder congelar



> Guarniciones de verduras para acompañar con otros alimentos ricos en proteínas y/o hidratos de carbono

PISTO



- Con legumbres como los garbanzos
- Con pasta como macarrones
- Con arroz
- Con carne de pollo
- Con pescado azul tipo salmón o atún

VERDURAS ASADAS AL HORNO



- Con legumbres como alubias blancas
- Con carne (pollo o pavo)
- Con pescado blanco tipo merluza o bacalao

VERDURAS SALTEADAS



- Con legumbres como alubias blancas
- Con pasta como espaguetis
- Con carne de pavo
- Con tortilla o huevos revueltos

> Guarniciones de verduras para acompañar con otros alimentos ricos en proteínas y/o hidratos de carbono

CALDO DE VERDURAS Y POLLO

- Puré o crema de verduras
- Sopa
- Caldo para arroz
- Ensalada de patata y zanahoria
- Hervido
- Ensaladilla



CALDO DE PESCADO

- Puré o crema de verduras
- Sopa de pescado
- Croquetas de pescado
- Pescado desmenuzado para arroces
- Caldo para arroz
- Pimientos rellenos