

INSTRUCCIONES



El menú propuesto ha sido confeccionado con el siguiente objetivo:

FACILITAR LA PLANIFICACIÓN ALIMENTARIA DURANTE LAS NAVIDADES, de manera que se logre un EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD alternando los días festivos en los que es preferible atender a otros detalles como la cultura, la convivencia, la calma y los días no festivos en los que si se anima a seguir una alimentación saludable, ya de que no ser así son 3 semanas de descontrol alimentario que pueden traer consecuencias negativas como: alteración de un ritmo intestinal sano, alteración de parámetros bioquímicos, tendencia a ganancia de peso, molestias digestivas o ruptura de hábitos saludables, entre otros

Características del menú:

- El menú detalla una organización para las comidas y cenas de 3 semanas.
- Se proponen 3 recetas (detalladas y explicadas en otro descargable)
- Sigue una estructura dietético-nutricional lineal y similar en cada una de las semanas
- Está elaborado para población sin ningún tipo de patología que requiera de dietoterapia o cuidados alimentarios específicos, si este es tu caso será necesario que adaptes régimen dietético
- Es un menú saludable, que puede seguir la mayoría de la población y que admite intercambios de unos alimentos por otros del mismo grupo para no romper la armonía dietético-nutricional.
- Culturalmente está elaborado en base a las tendencias alimentarias Españolas.
- Contempla la introducción de ingredientes comúnmente consumidos en población vegana o flexitariana.
- La población vegana o vegetariana puede adaptar el menú intercambiando los alimentos proteicos animales por fuentes de proteína vegetal (legumbres, tofu, quinoa, Heura, soja texturizada, seitán, tempeh, frutos secos...)
- La población con intolerancias alimentarias puede adaptar el menú intercambiando los alimentos “problema” por aquellos que no generen reacciones adversas.
- La alimentación diaria se complementará con otras ingestas como el desayuno, almuerzo, merienda...aunque no es necesario realizar siempre 5 comidas al día, ya que esto depende de características individuales, apetito y la composición real de la comida o cena
- Complementar la alimentación diaria con el consumo de frutas, yogures, bebidas vegetales, leche, frutos secos, pan, AGUA, infusiones.

Además se anima a COMPLETARLO CON EJERCICIO FÍSICO, pues éste al igual que la alimentación saludable es un seguro de salud.



INSTRUCCIONES PARA PONER EN PRÁCTICA EL MENÚ

- 1- Revisar detenidamente el plan
 - Preguntate: ¿es necesario cambiar el orden de alguno de los días?
- 2- Revisar las recetas dadas.
 - Preguntate ¿me resultan apetecibles? Si es que sí, compra los ingredientes. Si la respuesta es no, modifica algún ingrediente o piensa en otra receta con el mismo grupo de alimentos.
- 3- La compra: confeccionar una lista con los alimentos necesarios. En los días que solo indica grupo de alimentos (ej- verduras de temporada y pescado) puedes:
 - a. Decidir comprar los alimentos en el mismo momento
 - b. Pensar el tipo de plato e ingredientes y anotarlo en la lista de la compra
- 4- Es importante saber cuántas personas comerán de esa planificación para poder estimar las raciones y no crear excedente (suele ser más una cuestión de excedente que de falta)
- 5- Crear un hueco para cocinar o delegar (al momento, a primera hora, por la noche...)
- 6- Disfrutar de la tranquilidad de saber qué se va a comer, de la planificación alimentaria... ¡es una maravilla!
- 7- Disfrutar de la alimentación saludable y flexible y de la sensación de sentirse bien ¡Es genial!