

CÓMO ORGANIZARTE PARA COMER MEJOR CUANDO NO TIENES TIEMPO

La guía práctica de Dieta Equilibrada
Cristina Serna

www.dietaequilibrada.es



CONTENIDO

- 1 Por qué no comes bien cuando no tienes tiempo
- 2 El sistema de los 3 pilares
- 3 Planifica tu semana en 15 minutos
- 4 La compra inteligente
- 5 Batch cooking: 90 min para toda la semana
- 6 Tabla combinatoria: 15 comidas distintas
- 7 5 recetas express de tupper
- 8 Errores más comunes y cómo evitarlos



POR QUÉ NO COMES BIEN

El problema no eres tú. Es el sistema.

No es que no quieras comer bien. Es que al final del día, con el trabajo, las obligaciones y el cansancio, lo más fácil siempre gana.

La buena noticia: comer bien entre semana no requiere más tiempo. Requiere un sistema.

En esta guía te explico exactamente cómo organizarte para comer bien de lunes a viernes sin pensar en ello cada día.



EL SISTEMA DE LOS 3 PILARES



1

PLANIFICA

Decide el menú de la semana antes de ir al súper. Solo 15 minutos el domingo y tienes la semana organizada.

2

COMPRA

Compra con lista organizada por secciones. Una sola compra semanal, sin vueltas ni olvidos.

3

COCINA

Cocina en lotes el domingo. 90 minutos de cocina igual a 5 días de comidas resueltas sin estrés.

5 RECETAS EXPRESS DE TUPPER



Pollo con setas al jerez
Lista en 20 min. Aguanta
4 días en nevera. Sirve
con arroz o quinoa.



Salmón marinado con arroz
Marina 2h y cocina en
8 min. Completo y
antiinflamatorio.



Hummus de remolacha
Base versátil para bowls
y tostadas. Dura 5 días
en tarro hermético.



Albóndigas al curry
6 raciones de una vez.
Mejora de un día para
otro. Congela perfecta.



POLLO CON SETAS AL JEREZ

Ingredientes: 300g pechuga de pollo, 200g setas shiitake, espárragos, 2 dientes de ajo, vino de jerez, aceite de oliva, limón y pimienta.

1. Salpimenta el pollo con zumo de limón.
2. Dora el ajo en aceite, añade el pollo y cocina 5 minutos.
3. Incorpora espárragos y saltea 5 min.
4. Añade el jerez, reduce y agrega las setas 3 minutos más.
5. Guarda en tupper sin tapa hasta que enfríe.

A top-down view of a light-colored ceramic bowl filled with a healthy meal. The bowl contains a large piece of grilled salmon with distinct char marks, a portion of cooked brown rice, a slice of avocado, and a generous amount of fresh microgreens. The bowl is set against a neutral, light-colored background.

SALMÓN MARINADO

Ingredientes: 450g salmón, 250g arroz integral, jengibre, ajo, tamari, vinagre de arroz, aguacate, sésamo y brotes verdes.

1. Mezcla tamari, vinagre, ajo y jengibre. Marina el salmón 2 horas.
2. Cuece el arroz según instrucciones.
3. Cocina el salmón a la plancha 4 minutos por lado.
4. Sirve con arroz, aguacate con sésamo y brotes verdes.



HUMMUS DE REMOLACHA

Ingredientes:

- 3 remolachas precocidas
- 1 bote de garbanzos
- $\frac{1}{3}$ taza de tahín
- $\frac{1}{4}$ taza aceite de oliva
- Zumo de 1 limón
- 3 cdtas de comino
- 2 dientes de ajo asado
- Sal y pimienta

Elaboración:

1. Pon todos los ingredientes en el procesador.
2. Tritura hasta obtener la textura deseada.
3. Ajusta de sal y limón.
4. Guarda en tarro hermético.

Dura 5 días en nevera.
Úsalo en bowls, tostadas
y como acompañamiento.



ALBÓNDIGAS AL CURRY

Ingredientes:

- 400g ternera picada
- 400g pavo picado
- Ralladura de limón
- Canela · 50g piñones
- 600g cebolla · 6 ajos
- 3 cdas de curry
- 1L caldo de ave
- Perejil fresco

Elaboración:

1. Mezcla la carne con especias y forma albóndigas.
2. Sofríe ajo y cebolla, añade caldo y tritura la salsa.
3. Lleva a ebullición, añade albóndigas y reduce.
4. Añade tomate y perejil al final.

6 raciones · Congela perfecta.
Mejora de un día para otro.



LA COMPRA INTELIGENTE

Lista de la compra base semanal:

PROTEÍNA

- Pechuga de pollo · Salmón o merluza
- Huevos (docena) · Legumbre cocida (bote)

VERDURA

- Tomate cherry · Calabacín · Espinacas
- Brócoli · Zanahoria · Pimiento rojo

DESPENSA

- Arroz integral · Quinoa · Pasta integral
- Aceite de oliva · Yogur natural
- Frutos secos · Conservas de atún

REGLAS DE ORO

- ✓ Siempre con lista escrita
- ✓ Una compra semanal, no diaria
- ✓ Revisa la nevera antes de salir

BATCH COOKING

90 MINUTOS

Cocina una vez, come bien toda la semana:

0-10 min

Enciende el horno a 180°. Lava y corta todas las verduras. Pon el cereal a cocer.

10-30 min

Mete las verduras al horno. Empieza a cocinar la proteína principal.

30-60 min

Cocina la segunda proteína. Prepara salsas y aliños rápidos.

60-80 min

Retira verduras del horno. Deja enfriar todo antes de guardar.

80-90 min

Guarda en tupperts etiquetados con contenido y fecha. ¡Listo!



15 COMIDAS DISTINTAS CON 3 INGREDIENTES



1

PROTEÍNA

Pollo · Salmón
Garbanzos · Huevo · Pavo

2

BASE

Arroz integral · Quinoa
Lentejas · Patata

3

VERDURA

Asada · Ensalada
Salteada · En sopa

Cambia la salsa y tienes un plato diferente cada día.

ERRORES MÁS COMUNES

- ✗ Cocinar el mismo plato 5 días
→ Prepara ingredientes base, no platos completos.
- ✗ Guardar todo caliente
→ Deja enfriar antes de cerrar el tupper.
- ✗ No etiquetar los tupperes
→ Escribe contenido y fecha en cada uno.
- ✗ Planificar demasiado perfecto
→ Simple y sostenible gana siempre.
- ✗ Esperar tener tiempo libre
→ El tiempo hay que crearlo. 90 minutos el domingo cambian tu semana entera.

15 COMIDAS DISTINTAS CON 3 INGREDIENTES

Prepara estos 3 grupos el domingo y combínalos diferente cada día. El secreto está en cambiar la salsa.



Pollo



Salmón



Garbanzos



Huevo/Pavo

+ arroz · quinoa · lentejas · patata
+ verduras asadas · ensalada · salteado

ERRORES MÁS COMUNES



❌ Cocinar el mismo plato 5 días seguidos.

Prepara ingredientes base y combínalos diferente cada día con distintas salsas.



❌ Guardar la comida aún caliente.

Deja enfriar siempre antes de cerrar el tupper o se estropea antes.



❌ Esperar tener tiempo libre.

90 minutos el domingo es la inversión que resuelve toda tu semana.

EMPIEZA ESTE DOMINGO

Elige 2 proteínas, 2 verduras y 1 cereal.
Cocínalos. Combínalos durante la semana.

Comer bien no es cuestión de tiempo.
Es cuestión de organización.

 Escúchame en el canal de Dieta Equilibrada
en iVoox

