



INFORMACIÓN GENERAL BÁSICA ANTES DE EMPEZAR A PREPARAR TU MENÚ SEMANAL

 Vegaffinity

¡Bienvenid@ al nuevo recurso que te ofrece la suscripción a Vegaffinity Premium!

En primer lugar me presento, mi nombre es Sofía y soy la nutricionista de Vegaffinity.

Para facilitaros un poco la vida en general (y la vida vegana en particular) he elaborado un modelo de menú que no es un modelo de menú. Me explico:

No quería daros una tarea más a la que no poder llegar, ya que en el tiempo que he pasado en mi consulta he podido comprobar que los menús cerrados no funcionan. No generan hábitos ni facilitan la tarea del aprendizaje. Si os diera un menú cerrado cada semana y en unos meses dejara de hacerlo, no habríais aprendido nada, solo podríais reciclar menús eternamente.

Por lo que esta herramienta contiene un menú abierto con ideas de diferentes platos para diferentes momentos del día.

¿Qué tiene esto de bueno? Que tenéis libertad completa para elegir qué coméis cada día y disfrutáis al máximo de vuestra alimentación con esa ayudita extra en la planificación.

Esperamos que os guste, que os resulte útil y que nos escribáis mucho mucho para que este servicio pueda mejorar también, mucho mucho.

Un saludo del equipo y gracias por formar parte de nuestra comunidad.



EMPEZAMOS...

EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA NO ES SOLAMENTE COMER DE FORMA SALUDABLE, TAMBIÉN QUIERO AYUDAROS A AHORRAR TIEMPO Y A QUE GENERÉIS HÁBITOS SALUDABLES. ES POR ELLO, QUE JUNTO CON CADA "NO MENÚ" TENDRÉIS UN OBJETIVO SEMANAL QUE OS AYUDE A PRACTICAR UN NUEVO HÁBITO: COMO LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE, LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO, CÓMO MEJORAR VUESTRO DESCANSO, Y UN LARGO ETCÉTERA. POR OTRO LADO, TAMBIÉN INCLUYO LA PLANIFICACIÓN DEL BATCHCOOKING PARA QUE AHORRÉIS TIEMPO Y NO RECURRÁIS A LA IMPROVISACIÓN CUANDO LLEGÁIS CANSAD[AT]S A CASA.

ESTAS SON LAS PREGUNTAS BÁSICAS ANTES DE EMPEZAR CON LA PLANIFICACIÓN:

- **¿QUÉ MAÑANA O TARDE DE ESTA SEMANA VOY A DEDICAR A COCINAR?**
- **¿QUÉ PLATOS QUE ME GUSTAN Y QUE ME CONVIENEN VOY A TENER EN MI NEVERA?**
- **¿TENGO SUFICIENTES RECIPIENTES PARA PODER GUARDARLO TODO? TUPPERS, TARROS, BOLSAS DE CONGELACIÓN...**
- **¿QUÉ INGREDIENTES PUEDO APROVECHAR DE LOS QUE YA TENGO EN CASA?**
- **¿QUÉ INGREDIENTES TENGO QUE COMPRAR?**
- **¿DÓNDE Y CUÁNDO VOY A HACER LA COMPRA?**
- **¿PUEDO COMPRAR ONLINE PARA FACILITARME LA VIDA?**
- **PREPARAR EL MENÚ SEMANAL Y HACER UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA.**



Vegaffinity

BÁSICOS EN LA DESPENSA

CEREALES	LEGUMBRES	ACEITE Y SEMILLAS
☐ <u>ARROZ INTEGRAL</u>	☐ <u>LENTEJAS COCIDAS</u>	☐ <u>ACEITE DE OLIVA</u>
☐ <u>QUINOA</u>	☐ <u>GARBANZOS</u>	<u>VIRGEN EXTRA</u>
☐ <u>COUS COUS</u>	☐ <u>COCIDOS</u>	☐ <u>SEMILLAS DE</u>
☐ <u>MIJO/BULGUR</u>	☐ <u>ALUBIAS BLANCAS</u>	<u>SÉSAMO, LINO Y</u>
☐ <u>PASTA INTEGRAL</u>	☐ <u>COCIDAS</u>	<u>CHÍA</u>
☐ <u>COPOS DE AVENA O</u>	<u>AZUKIS O FRIJOLES</u>	<u>FRUTOS SECOS</u>
<u>CEREALES S/A</u>	<u>COCIDOS</u>	☐ <u>CREMA DE CACAHUETE</u>
		☐ <u>NUECES</u>
		☐ <u>ALMENDRAS</u>
		☐ <u>ANACARDOS</u>
CONGELADOS	VERDURA	FRUTA
☐ <u>JUDÍAS VERDES</u>	☐ <u>PATATAS</u>	☐ <u>AGUACATE</u>
☐ <u>MENESTRA</u>	☐ <u>BONIATO</u>	☐ <u>PLÁTANOS</u>
☐ <u>GUISANTES</u>	☐ <u>CALABAZA</u>	☐ <u>PERAS</u>
☐ <u>CEBOLLA Y</u>	☐ <u>ZANAHORIA</u>	☐ <u>MANDARINAS</u>
<u>PIMIENTOS YA</u>	☐ <u>PUERRO</u>	☐ <u>MANZANAS</u>
☐ <u>CORTADOS</u>	☐ <u>PIMIENTO ROJO Y</u>	☐ <u>FRUTOS ROJOS</u>
<u>SOFRITO CASERO</u>	☐ <u>VERDE</u>	<u>CONGELADOS</u>
	<u>HOJAS VERDES</u>	

EN LA COCINA, PASO A PASO

1.

VERDURAS



PREPARA UNA BANDEJA PARA EL HORNO CON TODAS LAS VERDURAS DE GUARNICIÓN Y OTRA CON LOS TUBÉRCULOS. EL RESTO DE PREPARACIONES COMO CREMAS O PURÉS LOS PUEDES HACER EN LA OLLA MIENTRAS ESTÁ EL HORNO ENCENDIDO.

2.

LEGUMBRES

SI SON ENSALADAS, BASTARÁ CON QUE TENGAS LOS BOTES DE LEGUMBRE COCIDA EN LA DESPENSA EL DÍA QUE TE TOQUE, SI SON PREPARACIONES COMO COCIDOS O GUISOS, MANOS A LA OBRA EN EL HORNO.

3.

CEREALES

ORGANIZA LOS PLATOS DE PASTA, ARROZ Y QUINOA, DÉJALOS YA COCIDOS Y GUARDADOS EN LA NEVERA.



SI SE PUEDEN HACER A LA PLANCHA ANTES DE COMERLOS NO ES NECESARIO QUE LOS HAGAS CON ANTELACIÓN, SI PREFIERES TENERLOS YA HECHOS MÉTELOS EN OTRA BANDEJA EN EL HORNO JUNTO CON LAS VERDURAS Y LOS TUBÉRCULOS.

4.

PROTEÍNA VEGETAL



¿LISTOS?

POR ÚLTIMO, ASEGÚRATE DE TENER SIEMPRE FRUTA DE TEMPORADA.



CONSEJOS PARA HACER LA COMPRA

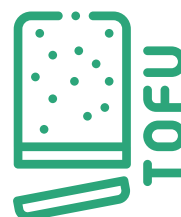


FRUTA Y VERDURA

PRIORIZA LA COMPRA DE FRUTA Y VERDURA FRESCA Y DE TEMPORADA, EVITA FRUTAS ENLATADAS EN ALMÍBAR O PLATOS PREPARADOS DE VERDURAS.

PROTEÍNAS

RESPECTO A LOS ALIMENTOS PROTEICOS DE ORIGEN VEGETAL (LEGUMBRES, FRUTOS SECOS Y DERIVADOS DE LEGUMBRES COMO SOJA O TOFU) PRIORIZA COMPRARLOS EN SU FORMA NATURAL, SIN FREÍR, SIN AZÚCAR, EDULCORANTES O SIROPE AÑADIDOS. LAS LEGUMBRES SE RECOMIENDA PONERLAS A REMOJO CON 24 HORAS DE ANTELACIÓN PREVIAS AL COCINADO.



CEREALES



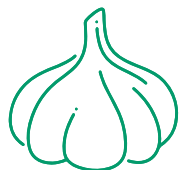
RESPECTO A LOS FARINÁCEOS (PAN, PATATA, ARROZ, PASTA, CEREALES DE DESAYUNO...) SE DEBE PRIORIZAR EL CONSUMO DE SUS FORMAS INTEGRALES YA QUE APORTAN MAYOR CANTIDAD DE FIBRA A NUESTRA DIETA. ES IMPORTANTE LEER LOS INGREDIENTES DE CADA PRODUCTO Y ASEGURARSE DE QUE SON 100% INTEGRALES, SIN AZÚCAR, NI EDULCORANTES, NI ACEITES REFINADOS AÑADIDOS.

GRASAS

RESPECTO A LAS GRASAS UTILIZADAS PARA COCINAR, PRIORIZAR SIEMPRE EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA TANTO PARA CONSUMIRLO EN TUS ELABORACIONES CULINARIAS COMO EN CRUDO.



ESPECIAS



PUEDES UTILIZAR TODO TIPO DE ESPECIAS PARA DAR SABOR A LOS PLATOS (AJO Y CEBOLLA EN POLVO, ORÉGANO, TOMILLO, ROMERO, CURRY, CARDAMOMO, CLAVO, CANELA, PEREJIL, ALBAHACA...)

ANÁLISIS DEL MENÚ

DESAYUNOS, MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS

SIGUEN LA ESTRUCTURA DE LA "TRIADA DE LA SACIEDAD", POR LO QUE COMBINAN FIBRA, PROTEÍNA Y GRASA. RECUERDA QUE ESTAS COLACIONES NO SON OBLIGATORIAS, GUÍATE POR TUS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD Y AUNQUE LA "TRIADA DE LA SACIEDAD" ES EL MODELO IDEAL, BUSCA TU PROPIO MODELO, CON EL QUE TE SIENTAS CÓMOD^[AT] Y SACIAD^[AT]. RECUERDA QUE LO IMPORTANTE ES LA CALIDAD DE LO QUE COMEMOS, NO QUE SEA BONITO SI NO TIENES TIEMPO.

COMIDAS Y CENAS

SIGUEN LA ESTRUCTURA DEL MODELO DEL PLATO. DA PREFERENCIA A TÉCNICAS CULINARIAS SENCILLAS COMO PLANCHA, HORNO, VAPOR, GUISOS... Y EVITA LAS FRITURAS. SI QUIERES FREÍR ALGO QUE SEA EN ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, YA QUE ES EL QUE MEJOR AGUANTA LAS ALTAS TEMPERATURAS Y A FUEGO MEDIO, QUE NO SALGA HUMO DE LA SARTÉN.

OBSERVACIONES

RECUERDA LAS COMBINACIONES:

- OPCIÓN 1: LEGUMBRES + CEREALES - ARROZ + LENTEJAS O PAN + HUMMUS.
- OPCIÓN2: LEGUMBRES + FRUTOS SECOS (PREFERIBLEMENTE TOSTADOS). POR EJEMPLO: ENSALADA DE LENTEJAS + NUECES O GARBANZOS CON VERDURAS AL CURRY + ALMENDRAS PICADAS.
- OPCIÓN3: CEREALES + FRUTOS SECOS (PREFERIBLEMENTE TOSTADOS). POR EJEMPLO: BIZCOCHO DE AVENA + NUECES O ENSALADA DE CUSCÚS + ANACARDOS.

NO ES NECESARIO QUE TOMEMOS LOS DOS ALIMENTOS EN EL MISMO PLATO O COMIDA, YA QUE TENEMOS UNA RESERVA DE AMINOÁCIDOS QUE VAMOS LLENANDO A LO LARGO DEL DÍA. POR LO QUE PODRÍAMOS TOMAR, POR EJEMPLO, EN LA COMIDA LAS LEGUMBRES Y POR LA NOCHE EL CEREAL, Y NUESTRA ALIMENTACIÓN SERÍA SUFICIENTE EN PROTEÍNAS.

A TENER EN CUENTA



EXISTEN ALIMENTOS VEGETALES RICOS EN PROTEÍNAS, CALCIO, HIERRO, ETC. SIN EMBARGO, LOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL SON MÁS RICOS EN FIBRA Y TIENEN UNAS PAREDES MÁS RÍGIDAS QUE NUESTRA DIGESTIÓN DEBE PODER DESTRUIR CON EL FIN DE ALCANZAR ESTOS NUTRIENTES.

ANTINUTRIENTES

A ESTO, LE DEBEMOS SUMAR QUE MUCHOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL CONTIENEN ANTINUTRIENTES QUE CAPTURAN ALGUNOS NUTRIENTES (DEL MISMO ALIMENTO Y DE LOS QUE LLEGUE A ESTAR EN CONTACTO DURANTE LA DIGESTIÓN), Y HACEN QUE PASEN POR EL TRACTO DIGESTIVO SIN QUE SEAMOS CAPACES DE ABSORBERLO.



OXALATOS, FITATOS Y TANINOS

TÉCNICAMENTE, PODRÍAMOS DECIR QUE SON SUSTANCIAS QUELANTES, YA QUE QUELAN LOS NUTRIENTES HACIÉNDOLOS MENOS BIODISPONIBLES ALGUNOS DE ESTOS ANTINUTRIENTES SON LOS OXALATOS, FITATOS Y TANINOS. ESTOS ESTÁN PRINCIPALMENTE PRESENTES EN SEMILLAS, PIPAS, FRUTOS SECOS, CEREALES INTEGRALES, LEGUMBRES, ACELGAS Y ESPINACAS.



TÉCNICAS CULINARIAS

REALIZAR TÉCNICAS COMO EL REMOJO, TOSTADO, GERMINADO O COCCIÓN DE ESTOS ALIMENTOS NOS AYUDARÁ A BENEFICIARNOS MÁS DE SUS NUTRIENTES.

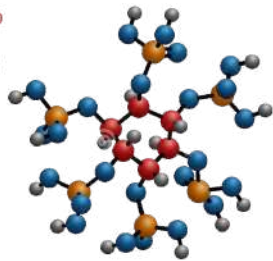


QUÉ EVITAR

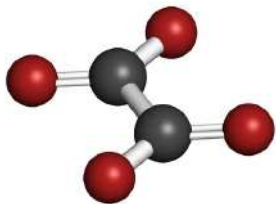
TAMBIÉN HAY BEBIDAS U OTROS ALIMENTOS QUE PUEDEN COMPLICARNOS LA ABSORCIÓN DE ALGUNOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS QUE LOS ACOMPAÑAN, DEBIDO A SU CONTENIDO EN POLIFENOLES. POR EJEMPLO, EL TÉ, CAFÉ, VINO, CERVEZA (Y RESTO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS) Y CACAO.



ANTINUTRIENTE



Ácido fítico o fitato



Oxalatos



Taninos

ALIMENTOS QUE LO CONTIENEN



Legumbres, cereales integrales,
frutos secos y semillas.



Acelgas y espinacas



Café y té

ACLARACIONES FINALES

DENTRO DE CADA INGESTA SE PUEDEN HACER MODIFICACIONES SIGUIENDO EL MODELO DEL PLATO, RECUERDA QUE ESTO NO ES UN MENÚ CERRADO SI NO IDEAS QUE TE PUEDEN SERVIR DE INSPIRACIÓN.

LAS CANTIDADES DEBEN RESPETAR SIEMPRE TUS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD.

ES IMPORTANTE QUE COMAS DESPACIO, MASTICANDO, DISTINGUIENDO LOS SABORES DE LOS ALIMENTOS Y SIN DISTRACCIONES COMO MÓVILES, TELEVISIÓN, ETC.

EN CASO DE EXPERIMENTAR SENSACIÓN DE AGOBIO, ANGUSTIA O ESTRÉS POR LA RIGIDEZ DEL PLAN SEMANAL, CONTACTA CON UN PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN QUE PUEDA INDIVIDUALIZAR TU PAUTA.

LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR TUS COMIDAS ES EL AGUA.

FÍN DE LA GUÍA



Espero vuestra opinión, dudas,
consultas (o lo que queráis) aquí: nutricion@vegaffinity.com

