



Guía para comer bien cada día y algún "snack" de ejercicio

EROSKI
Consumer



Comer bien y moverse más

Dos objetivos que casi todos compartimos, pero que a veces parecen inalcanzables

Esta guía nace para ayudarte a cambiar esto, y hacerlo de forma sencilla y realista porque **no se trata de hacerlo perfecto, sino posible**. Con esta guía descubrirás que cuidarte no requiere grandes sacrificios: solo pequeños pasos que suman mucho.

Lo que te ofrecemos a continuación son dos aliados para tu bienestar:

- **Un método práctico para planificar tu menú semanal saludable**, con ideas fáciles y adaptadas a tu ritmo.
- Y lo complementamos con **una fórmula sencilla para incorporar actividad** a tu día a día: **Snacks de ejercicio**, pequeños momentos de movimiento que puedes incorporar fácilmente en tu rutina, sin gimnasio ni equipamiento.

¿Preparado para empezar a sentirte mejor cada día?

¡Vamos a por ello!



Comer bien cada día

Te ofrecemos un método sencillo para planificar tu semana

Si queremos comer de forma saludable y sin agobios, el secreto está en la planificación.

Y mañana, ¿qué como?

Cuántas veces nos habremos hecho esta pregunta y nos hemos agobiado. En muchas ocasiones, no sabemos qué preparar, no tenemos tiempo o no dominamos mucho la cocina por lo que recurrimos a soluciones rápidas y sencillas, que suelen ser más caras y menos interesantes para nuestra salud, como platos preparados o ultraprocesados.

Hacer la compra, cocinar y planificar lo que vamos a comer puede parecer abrumador, pero como ocurre con cualquier otra actividad, mejora con la práctica.

Lo más importante a la hora de construir un menú saludable es la planificación. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo posible.

¡Arrancamos!



Artículo completo de
la revista Consumer
[aquí](#)

¿Qué criterios hay que seguir?

En un menú saludable, lo más sencillo es empezar por lo básico: hortalizas, verduras, legumbres y frutas. A esto podemos sumar otros alimentos interesantes de origen animal, como los huevos, el pescado o la carne, preferiblemente de ave, siguiendo el enfoque de la dieta Mediterránea.

La clave para poder construir un menú saludable está en:

✔ **Organizarse y aplicar un método**

Nos permite reducir el esfuerzo del día a día (de poco sirve plantearse un menú perfecto si no vamos a poder ponerlo en práctica).

✔ **Adaptarlo a nuestros gustos y necesidades**

En esta tarea debemos tener en cuenta, sobre todo, el tiempo del que disponemos. Pero también otros aspectos que pueden parecer triviales, como las ganas que tengamos de cocinar.

Cómo elaborar el menú semanal paso a paso

Para elaborar el menú de toda la semana solo hay que seguir este paso a paso:

01/ Planifica el menú

02/ Métodos para organizarse

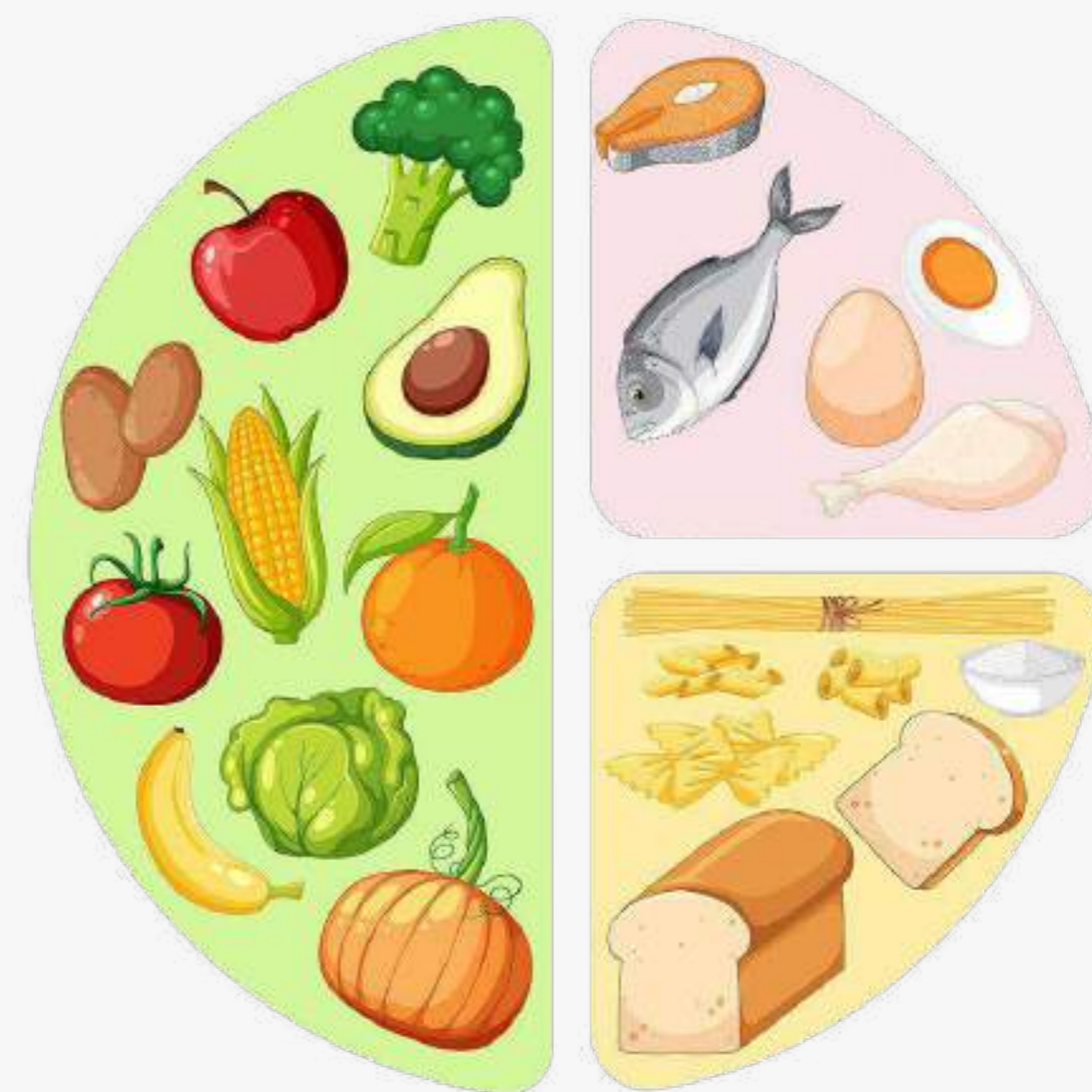
03/ Nos vamos a hacer la compra

04/ Conservación inteligente

05/ Póntelo fácil

El plato para comer saludable

Para hacerlo más fácil, imagina tu plato dividido así:



50%

Verduras y hortalizas

Cuanta mayor variedad, mejor.

25%

Proteínas de calidad

Legumbres, pescado, carne de ave o huevos.

25%

Hidratos de carbono integrales

Cereales, pasta o arroz.

01

Planifica el menú

Métodos para organizarse

Tenemos varias opciones:

✓ **Batch cooking**

Se basa simplemente en cocinar un solo día para ahorrar tiempo y esfuerzo a lo largo de la semana. Por ejemplo, alubias estofadas, menestra de verduras, carne al horno....

✓ **Temático por días**

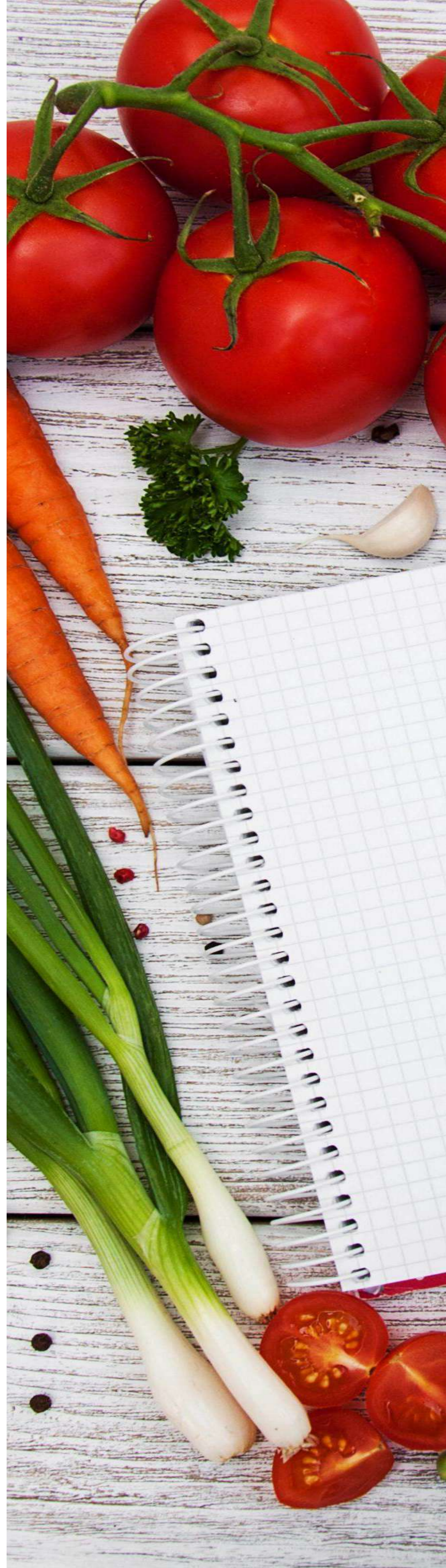
Podemos dedicar cada día de la semana a un grupo diferente de alimentos y cocinarlos en el momento. Por ejemplo, el lunes pasta, el martes pescado, el miércoles legumbres...

✓ **Mixto**

Otra opción es dedicar un día a cocinar unas bases que nos permitan montar platos de forma sencilla a lo largo de la semana. Por ejemplo, el domingo podemos preparar verduras asadas, huevos cocidos, legumbres cocidas, bases de sofrito... Y cada día de la semana cocinar, por ejemplo, carne o pescado para mezclar con esas bases.

✓ **Más flexible**

Podemos ir alternando alguna de las opciones anteriores, según el tiempo del que dispongamos cada semana o barajar otras posibilidades. Por ejemplo, un día podemos cocinar el doble de las raciones que necesitamos para congelar la mitad y así poder disponer de ella en el futuro.



“Anclas” para facilitar la tarea

Para planificar el menú de forma sencilla podemos elegir para cada día un par de “anclas” que nos servirán como punto de partida para construir el menú. Por ejemplo, seleccionar una fuente de proteínas y una verdura protagonista para cada día de la semana:



Lunes
Pollo y brócoli



Martes
Garbanzos y espinacas



Miércoles
Pescado blanco y coliflor



Jueves
Huevos y judías verdes



Viernes
Ternera y repollo



Sábado
Lentejas y pimientos



Domingo
Pescado azul y calabaza



Una vez que tenemos planificado ese esqueleto, podemos completarlo con otros grupos de alimentos, como:

+ **Hidratos de carbono y grasas**

Hidratos de carbono (cereales integrales, como arroz y pasta, y patatas) y grasas (preferiblemente aceite de oliva virgen extra).

+ **Añadir otros acompañamientos**

Ensaladas de hortalizas o verduras.

+ **Finalizar el menú diario con un postre**

Puede estar compuesto por frutas enteras o lácteos fermentados sin azúcar.



7 reglas básicas para planificar el menú

La clave para poder construir un menú saludable está en:

01/ Ser realista

Es mejor planificar un menú sencillo que podamos cumplir, que uno perfecto imposible de llevar a la práctica.

02/ Aprovechar lo que tenemos

Antes de planificar, hay que revisar nuestra nevera y despensa para no desperdiciar comida.

03/ Adaptarlo a nuestro día a día

Hay que tener en cuenta nuestro tiempo, horarios y si vamos a comer en casa o fuera. Elegir platos fáciles de preparar si tenemos poco tiempo o necesitamos llevarlos al trabajo.

04/ Tener básicos en casa

Huevos, arroz, pasta, legumbres, verduras congeladas y algunos condimentos nos sacarán de más de un apuro.

05/ Aprender recetas sencillas


Dominar unos pocos platos fáciles que podamos variar según lo que tengamos.

06/ Ser flexibles

Si surge un imprevisto, tenemos que saber adaptar el menú sin agobios.

07/ Revisar y mejorar

Cada semana, tenemos que pararnos a pensar qué ha funcionado y qué podemos cambiar para la siguiente.



Las comidas rápidas del día

Hay momentos del día en los que no podemos detenernos mucho tiempo en pensar o preparar lo que vamos a comer. Ocurre sobre todo a la hora del desayuno, del almuerzo o de la merienda, y también en cualquiera de los momentos en que nos apetece picar algo. Para estos casos podemos tener pensadas de antemano algunas opciones interesantes a las que poder recurrir. Estos son algunos ejemplos:



Desayunos

Opción 1

Café, una pieza de fruta y tostadas de pan integral con aceite de oliva, rodajas de tomate fresco, queso fresco y una pizca de orégano para completar.

Opción 2

Yogur natural sin azúcar con copos de avena, frutos secos y fruta.

Opción 3

Un vaso de leche entera, huevos revueltos, tomates cherry y fruta.

Opción 4

Restos de la comida o de la cena del día anterior y una pieza de fruta.

Almuerzos y meriendas

Opción 1

Huevos cocidos, tomates cherry y una pieza de fruta.

Opción 2

Queso fresco, pan integral y fruta.

Opción 3

Una pieza de fruta y un puñado de frutos secos.

Opción 4

Guacamole con zanahorias y una pieza de fruta.



¿Qué comemos hoy? Un ejemplo

A continuación mostramos un ejemplo para un día completo:

☑ **Desayuno**

Café con leche, una pera y un par de tostadas de pan integral con queso fresco, aceite de oliva, tomate fresco y orégano.

☑ **Almuerzo a media mañana**

Una manzana y un puñado de almendras.

☑ **Comida**

Lubina al horno con patatas y brócoli, y de postre una naranja.

☑ **Merienda a media tarde**

Yogur natural con copos de avena y plátano troceado.

☑ **Cena**

Revuelto de huevo con salteado de verduras y de postre un racimo de uvas.

02

Nos vamos a hacer la compra

Prepara una lista con los alimentos que necesitamos para el menú que hemos planificado, teniendo en cuenta el número de personas para calcular las cantidades. Y sobre todo, se flexible: a veces llegamos a la tienda pensando en comprar un pescado concreto y nos encontramos con que hay otra opción parecida que está mejor de precio. ¡Perfecto! Podemos adaptarnos y llevarnos esa alternativa.

También podemos hacerlo al revés: fijarnos primero en lo que está más fresco o económico y, a partir de ahí, decidir el menú. Eso sí, este método requiere algo de práctica. Lo importante es adaptarnos y aprovechar lo que tenemos a mano, sin complicarnos demasiado.





03

Hora de cocinar

Para preparar la comida de forma más rápida y sencilla podemos utilizar diferentes estrategias o herramientas:

✔ **Organizar las tareas para aprovechar el tiempo**

Mientras se hace el sofrito podemos trocear las verduras y a la vez que estas se rehogan podemos cortar las patatas.

✔ **Elegir recetas que no requieran una atención constante**

Preparar un guiso o un pescado al horno nos permite hacer otras tareas mientras se cocinan.

✔ **Utilizar utensilios de cocina que pueden reducir tiempos de preparación**

Una picadora para trocear verduras, una mandolina para laminar patatas, el microondas para cocer patatas o verduras, un robot de cocina, una olla exprés o una freidora de aire. No hacen milagros, pero nos pueden facilitar las tareas.

✔ **Aprovechar las sobras**

El arroz que nos ha sobrado podemos utilizarlo el día siguiente para hacer un salteado de verduras y huevo.

✔ **Tener a mano ingredientes que ahorran tiempo**

Una conserva de garbanzos, unos guisantes congelados o un brik de caldo de verduras nos pueden facilitar el cocinado.

04

Conservación inteligente

A la hora de conservar los alimentos que hemos preparado es importante asegurar la inocuidad alimentaria y la eficiencia:

✔ Guardar la comida lo antes posible en el frigorífico o en el congelador

Podemos hacerlo en cuanto el recipiente deje de quemar al tacto. No debería pasar más de dos horas a temperatura ambiente o no más de una hora si hace calor.

✔ Utilizar el envase adecuado

Recipientes herméticos aptos para alimentos, que indiquen la fecha y el contenido.

✔ Respetar la duración

Se recomienda no más de 24 horas para alimentos como pasta o arroz, no más de tres días para guisos. Y en el congelador, no más de tres meses.

✔ Ante la duda, podemos congelar

Si preparamos un guiso el domingo, es posible que no llegue al viernes. Mejor congelarlo.

✔ Guardar por raciones

Ahorraremos energía, optimizaremos la conservación y facilitaremos la planificación.

✔ Rotar los alimentos

El primero que entra en el frigorífico debería ser el primero en salir, siempre teniendo en cuenta la duración de cada tipo de alimento.



05

Póntelo fácil

✓ Falta de tiempo

Podemos dedicar una tarde a planificar y cocinar bases que nos sirvan para montar platos de forma rápida a lo largo de la semana. También podemos ayudarnos de ciertos alimentos procesados, como legumbres en conserva.

✓ Poco presupuesto

Lo mejor es centrarse en los alimentos que más rinden y menos cuestan: legumbres (lentejas, garbanzos o alubias), hortalizas y verduras de temporada, que podemos acompañar con arroz o pasta. Son productos asequibles, fáciles de encontrar y permiten preparar platos variados y nutritivos.

Para las proteínas, si la carne o el pescado fresco se van de precio, hay alternativas igual de saludables y más económicos: los huevos, el pollo (mejor si compramos piezas enteras o cortes menos demandados) o pescados pequeños como boquerones o sardinas.

El pescado y las verduras congeladas suelen ser más baratos que los frescos y mantienen perfectamente sus propiedades nutricionales, así que son una opción estupenda para ahorrar sin renunciar a la salud. No pasa nada por repetir ingredientes durante la semana o tirar de recetas sencillas: un buen guiso de legumbres, unas verduras con arroz o una tortilla pueden ser la base de una alimentación saludable y asequible.

✓ Antojos

Lo mejor es rodearnos de opciones saludables para cuando nos apetezca picar entre horas. Es bueno tener siempre a mano alimentos que nos gusten, que sean fáciles de preparar y nutricionalmente interesantes: fruta fresca, fruta desecada, frutos secos...





✔ **Falta de motivación**

Para evitar la desmotivación es importante tener presente que no buscamos la perfección, sino hacerlo posible. Conviene revisar nuestros logros semanales para ver cómo vamos evolucionando.

✔ **Aburrimiento**

Si hacemos siempre las mismas recetas o si no están muy elaboradas, es probable que nos acabemos aburriendo. Podemos introducir pequeñas variaciones: cambiar los acompañamientos, utilizar diferentes especias o condimentos o buscar nuevas recetas.

✔ **Falta de habilidades**

Si cocinamos recetas sencillas, con pocos ingredientes y pasos claros, poco a poco iremos ganando confianza. Hoy en día hay muchos recursos útiles, como vídeos o tutoriales paso a paso, que nos pueden ayudar a mejorar nuestras habilidades sin agobios. Lo importante es animarse a probar y no buscar la perfección desde el principio.

✔ **Cocinar para una persona**

Puede dar más pereza que hacerlo para varias personas. Para tratar de solucionarlo podemos cocinar en mayor cantidad y congelar raciones para no tener que cocinar otro día.

✔ **Organizar nuestros menús y ponerlos en práctica**

No solo nos ayuda a ahorrar y a cuidar nuestra salud, sino que también nos da el control sobre lo que comemos cada día. Al final, dedicar un poco de tiempo a planificar nos permite disfrutar más de la comida, sentirnos mejor y tomar decisiones que se adaptan a nuestra vida. Porque la salud y el bienestar empiezan por lo que elegimos poner en nuestro plato.

Un menú según nuestras necesidades

Qué queremos

Versión exprés

Si tenemos poco tiempo o no nos apetece cocinar, podemos recurrir a productos que ya vienen listos para usar y que nos ahorran mucho trabajo.

Recomendaciones

✔ Legumbres en conserva. Podemos utilizarlas en muchas recetas diferentes: ensaladas, guisos, salteados, untables...

✔ Arroz o quinoa precocidos. Se calientan en pocos minutos y sirven como base para muchos platos.

✔ Verduras asadas o pimientos en conserva. Perfectos para acompañar carnes, pescados o como parte de una ensalada.

✔ Verduras congeladas. Se cocinan rápido y mantienen sus nutrientes.

Ideas prácticas

Comida

Ensalada de garbanzos en conserva con tomate, cebolla, pimiento y atún; arroz precocido como acompañamiento.

Merienda

Pimientos asados en conserva sobre tostada de pan integral.

Cena

Salteado rápido de verduras congeladas con huevo revuelto y pan integral.

Un menú según nuestras necesidades

Qué queremos

Para familias con niños y niñas pequeños

A veces hay que adaptar los platos para que sean más atractivos y fáciles de comer.

Recomendaciones

- ✔ Ofrecer verduras en diferentes formas: al vapor, a la plancha, en cremas o mezcladas con arroz o pasta.
- ✔ Usar sabores suaves y evitar los condimentos fuertes si no les gustan.
- ✔ Involucrar a los niños en la cocina: dejarles elegir una verdura o ayudar a preparar la comida puede animarlos a probar cosas nuevas.
- ✔ Si una verdura no les gusta cocida, probar a hacerla a la plancha con un poco de aceite y sal.

Ideas prácticas

Comida

Pasta integral con salsa de tomate casera y verduras ralladas (zanahoria, calabacín); pollo a la plancha.

Merienda

Brochetas de fruta fresca o yogur natural con trocitos de plátano.

Cena

Crema suave de calabaza y zanahoria; tortilla francesa con queso.

Un menú según nuestras necesidades

Qué queremos

Para ganar músculo

Si nuestro objetivo es aumentar nuestra masa muscular, quizá necesitamos incluir más alimentos ricos en proteínas

Recomendaciones

✔ Añadir huevos, pollo, pavo, pescado, legumbres o queso fresco a los platos principales.

✔ Incorporar frutos secos y semillas como tentempié o en ensaladas.

✔ Preparar snacks proteicos sencillos, como yogur natural con frutos secos o un bocadillo de atún.

Ideas prácticas

Comida

Lentejas estofadas con arroz y huevo duro.

Merienda

Yogur natural con frutos secos o un bocadillo de caballa o atún.

Cena

Pechuga de pollo a la plancha con quinoa y ensalada de espinacas, nueces y tomate.

Un menú según nuestras necesidades

Qué queremos

Para controlar la glucosa

Recomendaciones

✔ Llenar la mitad del plato con verduras y hortalizas.

✔ Elegir proteínas magras como pescado, pollo, huevos o legumbres.

✔ Añadir una pequeña porción de hidratos de carbono integrales (arroz, pan o pasta).

✔ Evitar o limitar mucho el pan blanco, los zumos y los productos azúcarados

Ideas prácticas

Comida

Pisto de verduras con huevo escalfado y una pequeña porción de arroz integral.

Merienda

Un puñado de frutos secos o una pieza de fruta entera.

Cena

Pescado al horno con brócoli al vapor y ensalada de tomate.

Un menú según nuestras necesidades

Qué queremos

Para dietas vegetarianas

Si sigues una dieta vegetariana, asegúrate de incluir proteínas vegetales variadas.

Recomendaciones

✔ Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias), tofu, tempeh, soja texturizada y quinoa.

✔ Añade frutos secos y semillas (nueces, lino, chía, sésamo) para aportar omega 3 y calcio.

✔ Combina diferentes grupos de alimentos para obtener todos los nutrientes necesarios y variar los sabores.

Ideas prácticas

Comida

Guiso de garbanzos con espinacas y arroz integral.

Merienda

Pudin de chía con bebida vegetal y fruta fresca.

Cena

Salteado de tofu con verduras variadas y semillas de sésamo.

Un “snack” de ejercicio para activar tu día

¿Y si complementamos nuestro menú semanal con snacks igualmente saludables?

Actívate en minutos y cuida tu salud todos los días con Snacks de ejercicio.

Pero, ¿qué son los snacks de ejercicio?

Los snacks de ejercicio son pequeñas ráfagas de movimiento, de entre 30 segundos y 5 minutos, pensadas para activar el cuerpo sin necesidad de planificar un entrenamiento, cambiarse de ropa ni ir al gimnasio. Son movimientos sencillos, pero vigorosos, lo bastante intensos para elevar el ritmo cardíaco y “despertar” el organismo.

La idea es introducir estos mini-momentos de actividad en la rutina diaria, igual que tomamos un tentempié entre comidas. No sustituyen a un entrenamiento completo si ya lo tienes, pero sí suponen un antídoto práctico contra el sedentarismo, apto para cualquier persona.



Artículo completo de
la revista Consumer
[aquí](#)

¿Por qué funcionan tan bien?

Porque están diseñados para romper largos periodos sentados y activar músculos, corazón y pulmones aunque tengamos muy poco tiempo.

La evidencia científica muestra que pequeñas dosis de ejercicio vigoroso, repetidas a lo largo del día, pueden mejorar:

- ✔ **La fuerza y la masa muscular**
- ✔ **La salud cardiovascular y la resistencia (nuestro cuerpo usa mejor el oxígeno)**
- ✔ **El equilibrio y la estabilidad, especialmente útiles a partir de los 60 años.**
- ✔ **La adherencia: son tan cortitos que cuesta muy poco hacerlos y mantenerlos en el tiempo.**

Además, al ser esfuerzos muy breves, no generan agujetas ni sensación de desgaste, y se integran muy bien en la vida diaria. Suman muchísimo sin que apenas lo notemos.





Cómo incorporarlos sin esfuerzo

No necesitas reservar tiempo ni espacio basta con encajar pequeños movimientos donde ya existe una pausa natural. Por ejemplo:

- ✓ **Mientras se calienta el café o la comida**
- ✓ **Entre dos reuniones**
- ✓ **Cuando haces cola**
- ✓ **Al levantarte del sofá o la silla**
- ✓ **Al llegar a casa o antes de salir...**

💡 **4 snacks al día**

Una pauta fácil es proponerse 4 snacks al día, cada uno de entre 1 y 3 minutos. Puede parecer poco, pero al final de la semana habrás acumulado casi 1 hora de actividad vigorosa, con beneficios reales para tu salud.

💡 **Moverte más veces**

La clave no es hacerlo perfecto, sino moverte más veces, aunque sea muy poco rato.

Tabla de ejercicios según dónde estés

Existen muchos ejercicios que podemos incorporar a nuestra rutina diaria que aumentan nuestros niveles de actividad. Estos son solo algunos ejemplos:

Snacks de ejercicio para el día a día

Oficina

Ejercicios

🕒 3 min

Estiramiento de cuello y hombros

30 seg

Rotar la cabeza lentamente, inclinarla hacia los lados y elevar los hombros hacia atrás.

Sentadillas

1 min

Apoyando manos en mesa, descender lentamente, flexionando las caderas y las rodillas.

Elevación de talones

1 min

Con los pies separados al ancho de las caderas, levantar lentamente los talones y bajarlos de forma controlada.

Fuerza con los brazos

30 seg

Empujar los reposabrazos de la silla para elevarnos ligeramente.

Ejercicios

🕒 2 min

Subir escaleras

40 seg

Flexiones contra la pared

40 seg

Colocar las manos en la pared, doblar lentamente los codos y bajar el pecho hasta que el mentón llegue a la pared.

Giros de tronco sentado

40 seg

Girar el torso de lado a lado con la espalda recta y los pies en el suelo.

Snacks de ejercicio para el día a día

Casa

Ejercicios

🕒 5 min

Marcha rápida en el sitio

1 min

Elevar las rodillas de manera alterna hasta la altura de las caderas, mientras se mueven los brazos de forma coordinada.

Jumping jacks

1 min

Saltos mientras se abren y cierran las piernas y brazos.

Zancadas alternas

1 min

Dar un paso largo hacia adelante, bajar el cuerpo flexionando ambas rodillas y luego impulsarse con la pierna delantera para volver a la posición inicial.

Plancha

1 min

Apoyar los antebrazos y las puntas de los pies (o rodillas) en el suelo, manteniendo el cuerpo recto como una tabla.

Estiramiento dinámico

1 min

Movimientos activos y controlados de diferentes partes de nuestro cuerpo para activar las articulaciones.

Ejercicios

🕒 3 min

Sentadillas

1 min

Apoyando manos en una mesa, descender lentamente, flexionando las caderas y las rodillas.

Elevación de rodillas

1 min

Subir las rodillas al pecho en intervalos.

Movilidad de cadera y brazos

1 min

A cuatro patas, levantar la rodilla y acercarla al codo contrario.

Snacks de ejercicio para el día a día

Calle

Ejercicios

🕒 2 min

Contracción de glúteos y abdomen

30 seg

Apretar los glúteos y el abdomen durante 3 segundos, relajarlos y repetir.

Elevación de rodillas

30 seg

Subir las rodillas al pecho en intervalos.

Movilidad de tobillos

30 seg

Levantar la punta del pie hacia la pierna y luego apuntar el pie hacia abajo.

Balaneo de piernas

30 seg

Mover una pierna hacia adelante, atrás o de lado a lado con el tronco estable.

Tiempos de espera

Ejercicios

🕒 1 min

Giros de tronco

20 seg

Rotar el torso de lado a lado.

Jumping jacks

20 seg

Con los pies separados al ancho de las caderas, levantar lentamente los talones y bajarlos de forma controlada.

Respiración profunda y estiramiento

20 seg

Consumer EROSKI

www.consumer.es



#consumidoresBIENinformados