



PLANIFICADOR *de comidas*



www.toogoodtobefood.es



Régimen dietético

No se trata de hacer dietas estrictas, ni de vivir contando calorías, ni de sufrir con cada bocado.

Una alimentación saludable no debería darte más ansiedad, sino ayudarte a sentirte bien contigo mism@, con tu cuerpo y con tu energía diaria.

¡Diseña un plan realista para ti! Esto nunca falla.
Lo perfecto es enemigo de lo posible.

Haz pequeños cambios sostenibles; **la constancia gana a la motivación.**





Macronutrientes

Los macronutrientes son los tres grandes grupos de nutrientes que nuestro cuerpo necesita en mayor cantidad para funcionar correctamente. Piensa en ellos como la gasolina que mantiene tu motor en marcha.

No se trata de temerles, sino de entender cómo funcionan y aprender a combinarlos de forma inteligente.

1. Carbohidratos (hidratos de carbono)

Son la principal fuente de energía rápida del cuerpo. Los necesitas especialmente si haces ejercicio, tienes un ritmo de vida activo o necesitas concentración mental.

🔍 ¿Dónde los encuentras?

En frutas, verduras, legumbres, arroz, avena, quinoa, patata, trigo sarraceno...

⚖️ Tip saludable: Escoge los carbohidratos complejos (ricos en fibra) que se absorben más lentamente y te dan energía sostenida.





Macronutrientes

2. Grasas (lípidos)

¡No les tengas miedo! Las grasas buenas son esenciales para tus hormonas, tu cerebro y para absorber vitaminas como la A, D, E y K.

🔍 ¿Dónde están las grasas buenas?

En el aceite de oliva virgen extra, frutos secos, aguacate, semillas de lino o chía, y pescado azul (si lo consumes).

⚖️ Evita las grasas trans (procesadas, fritos industriales) que inflaman y sabotean tu salud.





Macronutrientes

3. Proteínas

Son los bloques de construcción del cuerpo. Tu piel, tu cabello, tus músculos, tus hormonas... ¡todo necesita proteínas para regenerarse y funcionar!

🔍 ¿Dónde las encuentras?

En huevos, legumbres, pescado, carne magra, lácteos (si los toleras), marisco...

⚖️ Repartir proteína a lo largo del día ayuda a controlar la saciedad y el apetito, y mantener el músculo, incluso si no haces deporte intenso.

¿Y cómo la combino en mis platos?

¿Y cómo los combino en mis platos?

✅ Un plato equilibrado tiene:

- Verduras o frutas (al menos la mitad del plato)
- Una fuente de proteína
- Una porción de carbohidratos complejos
- Un chorrito de grasa saludable

¡Te alimentas mejor y te sientes mejor!





Micronutrientes

Vitaminas y minerales: los pequeños grandes aliados

Son los micronutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas dosis, pero que tienen un impacto enorme en tu salud física, mental y hormonal.

🧠 Vitaminas como la B12, D o C participan en el sistema inmune, energético, concentración o absorción de otros nutrientes.

💎 Minerales como el magnesio, zinc o selenio regulan procesos esenciales como el sueño, la digestión, el metabolismo o el estado de ánimo.

🔍 ¿Dónde los encuentras?

En alimentos frescos, coloridos y variados: frutas, verduras, frutos secos, legumbres, semillas, yema de huevo, etc.

💡 **Nota:** Si tu dieta es muy monótona, estás en una etapa de mucho estrés, menopausia, fatiga crónica o bajas calorías, puedes valorar suplementos de apoyo.

¿Y cómo organizo todo esto en mi plato?

✅ Un plato equilibrado tiene:

- 1/2 verduras o frutas
- 1/4 proteína de calidad
- 1/4 carbohidratos complejos
- + 1 cucharada de grasa saludable
- Y agua o infusión como bebida principal
-

Así no solo alimentas tu cuerpo. Lo estás enseñando a funcionar mejor, con menos hambre, más energía... y más amor propio





¿Y la fibra? Esa gran olvidada...

La fibra no aporta calorías ni se absorbe, pero es una pieza clave para tu digestión, tu microbiota y tu metabolismo.

¿Dónde está la fibra de calidad?

En verduras, frutas con piel, legumbres, semillas y cereales integrales sin procesar.

Ayuda a:

- Regular el tránsito intestinal
- Nutrir a las bacterias buenas del intestino
- Mantener estables tus niveles de azúcar en sangre
- Generar más saciedad

✨ Tip importante: NO TODAS LAS PERSONAS TOLERAN EL MISMO TIPO DE FIBRA NI LA MISMA CANTIDAD; va a depender de si hay patología o disfunción de base y del tránsito de cada persona.

Si eres de las personas que sufren estreñimiento, también debes saber que hay que aumentar la fibra poco a poco, repartirla a lo largo de las ingestas, y siempre acompañada de una buena hidratación, para evitar hinchazón y incomodidades innecesarias.





Debes entender qué es lo correcto
para ti. ¿Qué te da más fuerza?

¿Con qué te sientes mejor?

Haz que tu comida sea tu aliada.



PLATO NUTRICIONAL

tu guía para hacer platos equilibrados



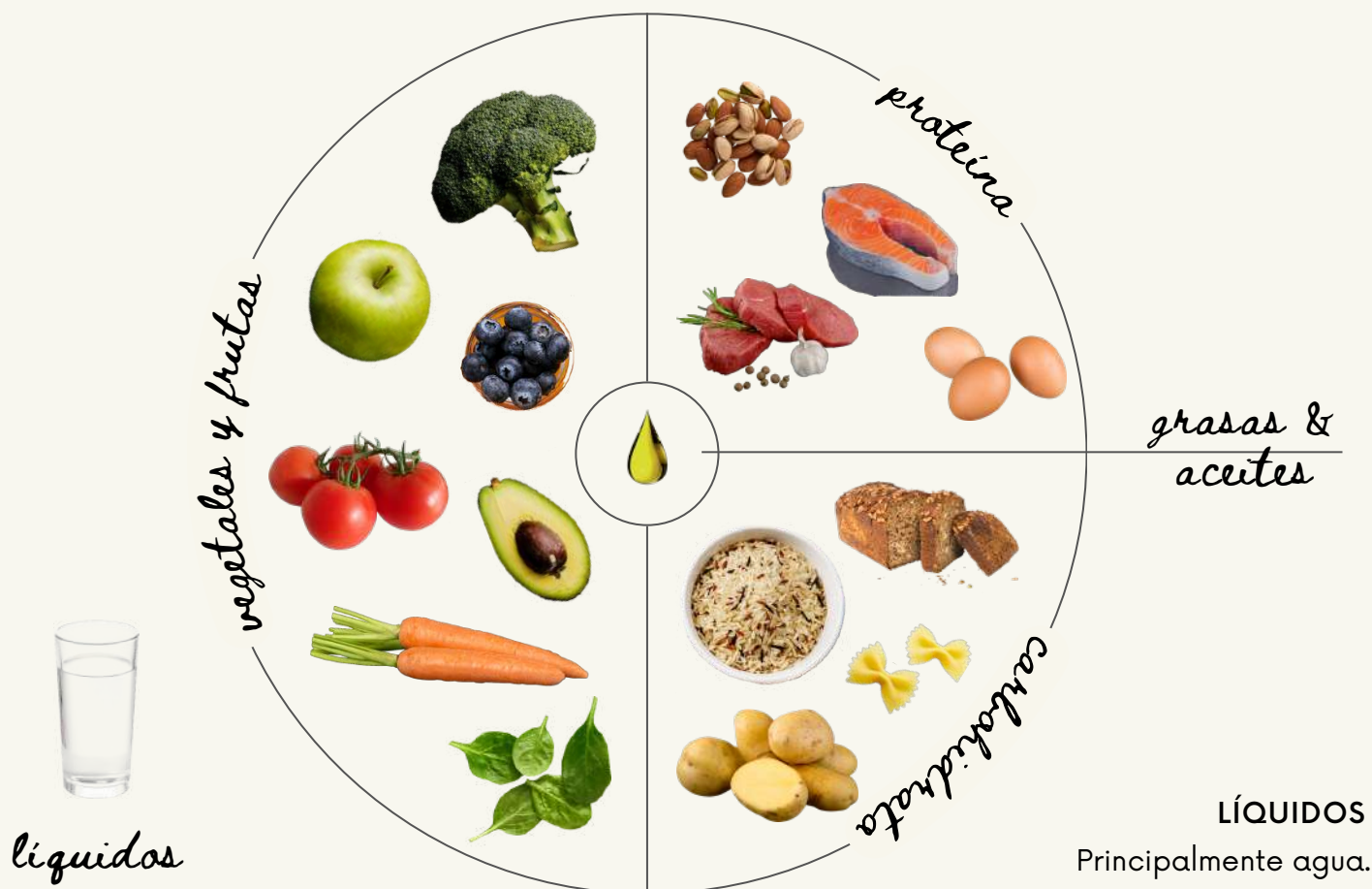
CARBOHIDRATOS

Patata cocida o al horno (ideal si es del día anterior y recalentada), Boniato, Arroz integral o salvaje, Quinoa, Trigo sarraceno, Mijo, Fideos de arroz integral, Avena cocinada, Pan de masa madre 100% integral (ocasionalmente)

VEGETALES Y FRUTAS

(Ricos en fibra, agua, antioxidantes y claves para una buena digestión). Ej.: Calabacín, Calabaza, Hinojo, Zanahoria, Acelga cocida, Judía verde, Espárragos, Alcachofa, Brócoli al vapor, Remolacha cocida, Pepino y apio (en pequeñas cantidades si hay SIBO o hinchazón).

👉 Tip: Si hay molestias digestivas, preferir los vegetales cocinados o en crema



PROTEÍNA

Huevo (si es casero mejor), Legumbres cocidas (lentejas, garbanzos, alubias,... en función de la persona), Pescado blanco (merluza, bacalao, lenguado), Pescado azul pequeño (sardinas, caballa, boquerón), Marisco y moluscos (mejillones, almejas, pulpo, calamar), Yogur natural de cabra u oveja (si hay buena tolerancia), Pollo, pavo y conejo (sobre todo si es casero).

GRASAS & ACEITES

Aceite de oliva virgen extra (AOVE), Aguacate, Semillas, Frutos secos Nueces, Ghee (si se toleran los lácteos), Aceite de coco virgen (ocasionalmente y en cocción suave), Aceite de lino (en crudo).

PLANIFICADOR

de comidas



LISTA DE COMPRAS

LISTA DE COMPRAS

LISTA DE COMPRAS

LISTA DE COMPRAS

LISTA DE COMPRAS

CALENDARIO DE SUPLEMENTACIÓN



Mañana



Mediodía



Tarde-cena



CALENDARIO DE SUPLEMENTACIÓN



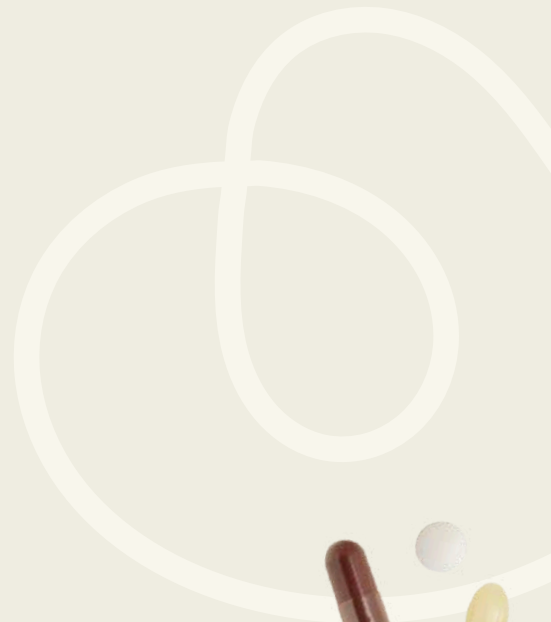
Mañana



Mediodía



Tarde-cena



CALENDARIO DE SUPLEMENTACIÓN



Mañana



Mediodía



Tarde-cena



DIARIO

semanal





DIARIO SEMANAL



Lunes

A large empty box with a green border, intended for writing the food diary for Monday.

Martes

A large empty box with a green border, intended for writing the food diary for Tuesday.



DIARIO SEMANAL



Miércoles

A large empty box with a green border, intended for writing the meal plan for Wednesday.

Jueves

A large empty box with a green border, intended for writing the meal plan for Thursday.



DIARIO SEMANAL



Viernes

A large empty box with a green border, intended for notes about the meal on Friday.

Sábado

A large empty box with a green border, intended for notes about the meal on Saturday.



DIARIO SEMANAL



Domingo



Resumen semanal



INGREDIENTES



A top-down view of a dark grey frying pan with a black handle. The pan is filled with a vibrant vegetable medley. Visible ingredients include bright green broccoli florets, long green beans, sliced orange carrots, and white mushroom slices. The vegetables are mixed together, and the pan is set against a plain white background.

MIS RECETAS FAVORITAS



Receta 2:

INGREDIENTES



ELABORACIÓN



MIS RECETAS FAVORITAS



Receta 3:

INGREDIENTES

A green rectangular area with horizontal lines for writing ingredients. On the left side, there is a grey paperclip. On the right side, there are illustrations of mushrooms and a sprig of rosemary.

ELABORACIÓN

A large white rectangular area with a scalloped top edge, intended for writing the preparation steps.



MIS RECETAS FAVORITAS



Receta 4:

INGREDIENTES

A green rectangular area with horizontal lines for writing ingredients. A paperclip is attached to the left side of the top line.



ELABORACIÓN

A large white rectangular area with a scalloped edge, intended for writing the recipe instructions.



INGREDIENTES



A top-down view of a dark grey non-stick frying pan with a silver handle. The pan is filled with a vibrant vegetable stir-fry. The ingredients include bright green broccoli florets, long green beans, sliced orange carrots, and white mushroom slices. There are also some red chili peppers visible. The vegetables are cooked and glistening, suggesting they are in a sauce. The background is a plain, light-colored surface.

MIS RECETAS FAVORITAS



Receta 6:

INGREDIENTES

A green rectangular area with horizontal lines for writing ingredients. A paperclip is attached to the top left corner. To the right, there are illustrations of mushrooms and a sprig of rosemary.

ELABORACIÓN

A large white rectangular area with a scalloped top edge, intended for writing the preparation steps.



INGREDIENTES

A top-down view of a dark grey non-stick frying pan with a black handle. The pan is filled with a vibrant vegetable stir-fry. The ingredients include bright green broccoli florets, long green beans, sliced orange carrots, and white mushroom slices. There are also some red chili peppers visible. The vegetables are mixed together and appear to be cooking in a small amount of oil.



**NUTRE TU
CUERPO;
ES EL ÚNICO
SITIO EN EL QUE
VAS A VIVIR
TODA LA VIDA**



CREANDO HÁBITOS PARA QUEDARSE



Hacer que la nutrición sea práctica y agradable

Hacer que la nutrición sea práctica y agradable... ¡es posible!

Comer bien no debería ser una carga. No se trata de medir gramos, ni de sufrir frente a una ensalada insípida mientras sueñas con un trozo de pan.

Se trata de volver a lo esencial: conocer lo que tu cuerpo necesita, organizarte sin agobios y disfrutar del proceso.

Porque cuando la nutrición se vuelve práctica, la haces tuya.

Y cuando se vuelve agradable, la mantienes en el tiempo.

Y ahí es cuando todo cambia.



CREANDO HÁBITOS PARA QUEDARSE



Tips para que comer bien no sea un castigo:

1. Hazlo fácil

Si no tienes tiempo o para que no te pille la “mala improvisación”, ten siempre a mano tus básicos: un buen aceite, huevos, vegetales congelados, alguna lata o bote de pescado, arroz integral, especias.

Con eso, en 15 minutos tienes un plato saludable.

2. Cocina una vez, come dos veces

Duplica cantidades. Congela. Reutiliza.

La magia está en tener comida rica y lista, aunque tu día esté a tope.

3. Crea tu “combo salvavidas”

Ese plato que te encanta, que te sienta bien y que puedes repetir sin pensar.

Ej: Crema de calabaza y jengibre + trocitos de jamón + especias al gusto = cena express y nutritiva.

4. Permítete ser consciente

No se trata de prohibirte, sino de elegir con intención.

Recuerda que cuando le dices NO a algo, le estás diciendo que SÍ a otras cosas.

5. Domina y pon a prueba a tu conversación interna

Hay alimentos que a lo mejor no nos gusta tanto pero sabemos que son necesarios o buenos para nosotros. Mezcla esos alimentos con otros que sí nos gusten, y crean platos nuevos y nutritivos.

6. Infórmate, pero no te obsesiones

Nutrirte bien no es estar al loro de las últimas publicaciones en Redes Sociales, si no entender qué te va mejor a ti, cómo te sientes mejor y más equilibrada.

7. Hazlo contigo, no contra ti

No necesitas castigos ni dietas militares.

Necesitas saber por qué lo haces y para qué lo hacer. Porque ahí fuera siempre van a aparecer cosas que te hagan dudar (la sociedad, la publicidad, ...)



**"TU NO CUIDAS LA
DIETA, LA DIETA TE
CUIDA A TI"**

