

MEAL PREP INTELIGENTE

Organiza tu comida antes de que llegue el hambre.



El meal prep no significa cocinar siete almuerzos iguales ni pasar todo el domingo en la cocina. La idea es mucho más simple: **dejar adelantadas las decisiones que normalmente tomamos con hambre, cansancio o poco tiempo**. Cuando tienes opciones listas, comer mejor requiere menos esfuerzo.

LA FÓRMULA DEL MEAL PREP INTELIGENTE

En lugar de preparar platos completos, organiza **componentes** que puedas combinar durante varios días. Son cinco.

1

Prepara 2 fuentes de proteína

Elige dos opciones para variar durante la semana:

- Pollo
- Carne magra
- Pescado
- Huevos
- Atún
- Tofu o proteína vegetal

Puedes dejarlas cocinadas, marinadas o porcionadas para cocinar rápidamente.



2

Adelanta 2-3 vegetales

Lávalos y déjalos listos para usar. Puedes:

- Lavarlos y cortarlos
- Cocinarlos al vapor
- Asarlos al horno
- Dejarlos listos para una ensalada

Así desaparece la excusa de "no tuve tiempo de preparar verduras".

3

Prepara el carbohidrato de tu plan

Según el menú que estés siguiendo, deja lista una fuente como:

- Quinoa
- Arroz integral
- Leguminosas
- Papa o batata
- Otro carbohidrato indicado en tu plan

Tip: prepáralo en porciones para que sea más fácil respetar las cantidades.

4

Ten listas tus grasas saludables

No necesitan mucha preparación:

- Aguacate
- Aceite de oliva
- Semillas
- Nueces
- Maní o mantequillas de frutos secos sin azúcar añadida

5

Prepara un elemento que cambie el sabor

Este es el secreto para no sentir que comes lo mismo todos los días. Puedes dejar lista:

- Una vinagreta
- Pesto
- Hummus
- Salsa de yogur
- Limón, hierbas y especias

La misma proteína puede sentirse completamente diferente con otro acompañamiento o salsa.



¿CÓMO SE VE EN LA PRÁCTICA?

Con los mismos componentes puedes crear distintas comidas:

Opción 1

Pollo + vegetales asados + quinoa + aguacate

Opción 2

Pollo + ensalada fresca + vinagreta

Opción 3

Huevos + vegetales + aguacate

Opción 4

Carne + vegetales + carbohidrato de tu plan



No cocinaste cuatro platos diferentes: **preparaste una base y aprendiste a combinarla.**

REGLA DE ORO

No tienes que preparar toda la semana. Empieza dejando listas las próximas **2-3 comidas**. Si nunca has hecho meal prep, hacerlo sencillo aumenta mucho más la probabilidad de que puedas mantenerlo.

TU RETO DE HOY

Antes de terminar el día, pregúntate: **¿qué puedo dejar listo hoy para que mañana comer bien sea más fácil?** Puede ser algo tan sencillo como:

- lavar los vegetales
- cocinar una proteína
- preparar dos huevos
- porcionar la quinoa
- dejar lista la ensalada
- preparar el almuerzo de mañana

RECUERDA

El objetivo del meal prep no es comer perfecto: es **reducir la improvisación**. Haz que la opción que te acerca a tu objetivo sea también la opción más fácil.