

Claves para organizar tu alimentación

Dra. Valeria Giraldo García

NUTi
NUTRICIÓN
INTERACTIVA



Importancia de planificar mi alimentación

- **Control de las porciones y calorías:** Al decidir las cantidades con anticipación, reducimos la tentación de comer en exceso o elegir alimentos poco saludables impulsivamente.
- **Ahorro de tiempo y dinero:** Al comprar con una lista de alimentos planificada, evitamos compras innecesarias y desperdicio de comida. Además, tener una idea clara de lo que cocinaremos cada día nos permite optimizar el tiempo en la cocina.
- **Mejora la calidad de nuestra alimentación:** Al planificar nuestras comidas, estamos más inclinados a seleccionar ingredientes frescos y saludables, logrando alcanzar una alimentación de calidad.



Pasos para la planificación

- 01 Establecer objetivos
- 02 Estrategia Nutricional
- 03 Planificar el menú
- 04 Planificar las compras
- 05 Preparaciones previas





Establecer objetivos:

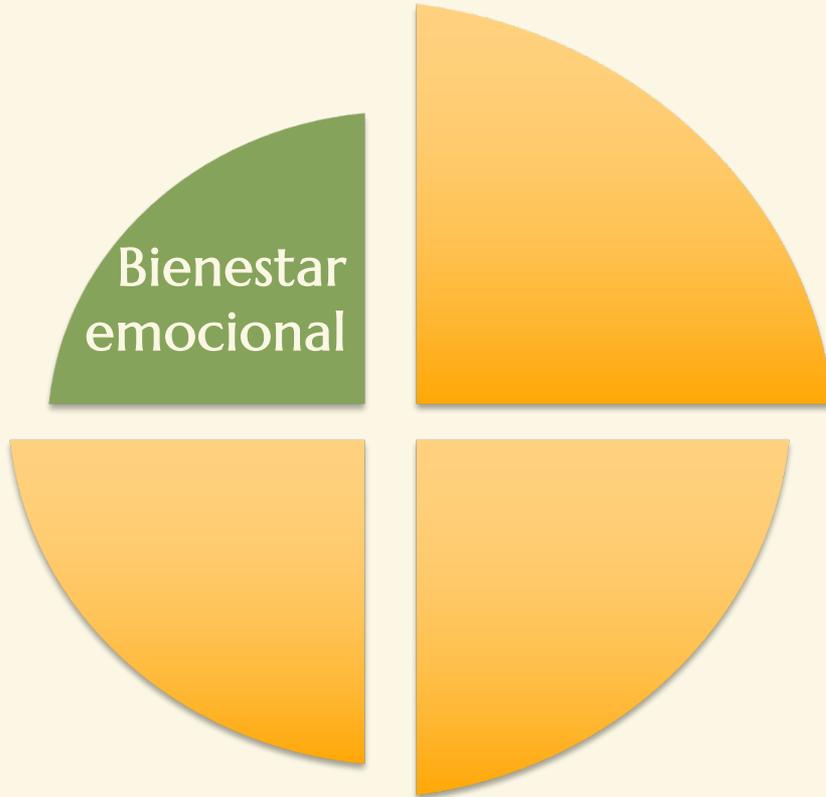
¿Que deseo lograr con mi alimentación?





Establecer objetivos:

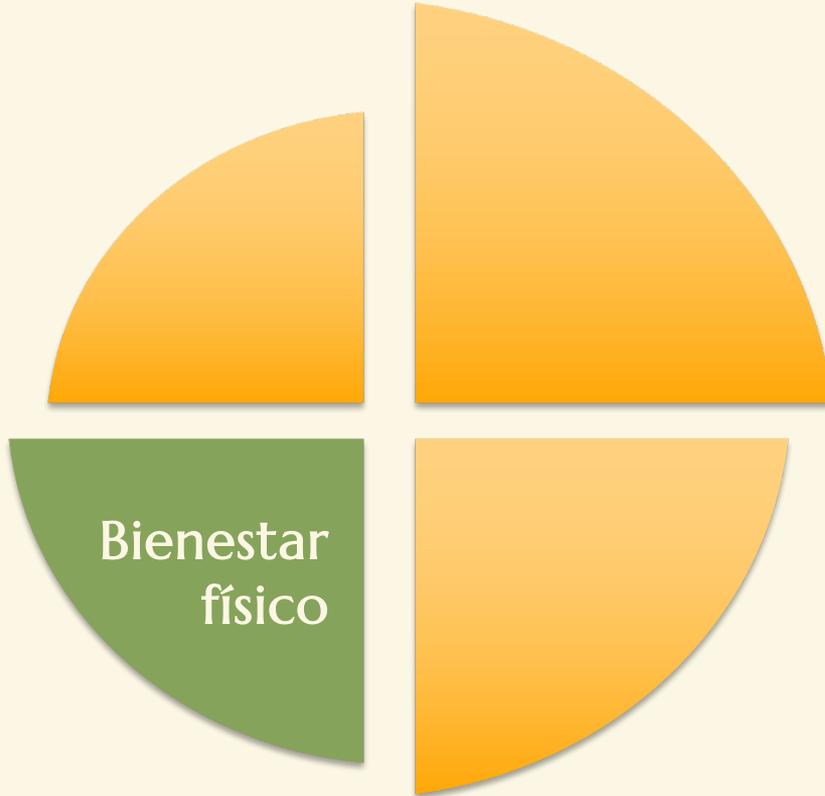
¿Que deseo lograr con mi alimentación?





Establecer objetivos:

¿Que deseo lograr con mi alimentación?





Establecer objetivos:

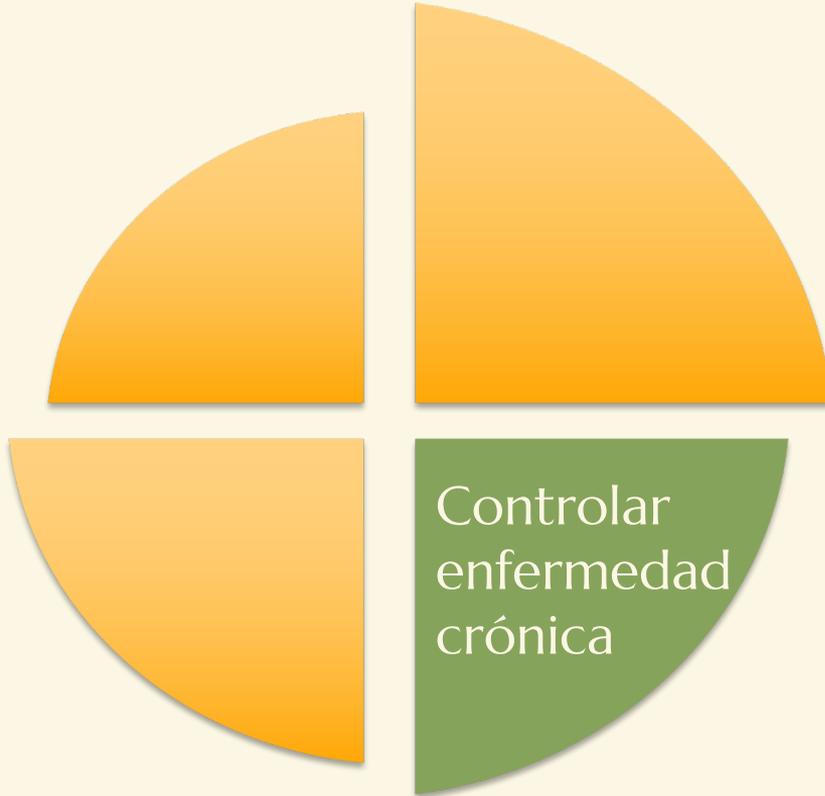
¿Que deseo lograr con mi alimentación?



01

Establecer objetivos:

¿Que deseo lograr con mi alimentación?





O2

Estrategia nutricional



O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida

Establecer horarios

■ Proporción por grupos de alimentos

■ Productos a evitar

Basado en los objetivos

■ TC especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias

O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida

Establecer horarios

■ Proporción por grupos de alimentos

■ Productos a evitar

Basado en los objetivos

■ TC especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias

O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida
Establecer horarios

■ **Proporción por grupos de alimentos**

■ Productos a evitar

Basado en los objetivos

■ TC especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias

O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida

Establecer horarios

■ Proporción por grupos de alimentos

■ Productos a evitar

Basado en los objetivos

■ TC especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias

O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida

Establecer horarios

■ Proporción por grupos de alimentos

■ Productos a evitar

Estado en los objetivos

■ especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias

O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida

Establecer horarios

■ Proporción por grupos de alimentos

■ Productos a evitar

Basado en los objetivos

■ TC especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias

O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida

Establecer horarios

■ Proporción por grupos de alimentos

■ Productos a evitar

Basado en los objetivos

■ TC especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias

O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida

Establecer horarios

■ Proporción por grupos de alimentos

■ Productos a evitar

Basado en los objetivos

■ TC especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias

O2 Estrategia Nutricional INTEGRAL

■ Tiempos de comida

Establecer horarios

■ Proporción por grupos de alimentos

■ Productos a evitar

Basado en los objetivos

■ TC especiales

Sincronizar con AF, sueño y jornada laboral.

■ Actividad física y ejercicio

Establecer objetivos y planificar

■ Descanso y sueño

Higiene del sueño

■ Manejo del estrés

Establecer estrategias

■ Suplementación

Según requerimientos y deficiencias



03

Planificar el menú

Tomar en consideración el presupuesto, gustos y preferencias.





Fundamental:

- ★ Creatividad
- ★ Flexibilidad



O4

Planificar las compras

■ Revisar almacenamientos

Comprar solo lo necesario

■ Realizar la lista de compras

A partir del menú elaborado

■ Establecer lugar y día de compras

■ Tener un día definido para planificar la alimentación





05

Preparaciones previas



05

Preparaciones previas

Vegetales



Frutas



Guarniciones



Leguminosas



Carnes



Salsas y aderezos



Aportes o dudas



NUTI
NUTRICIÓN
INTERACTIVA

