

Planificación de menú semanal: una estrategia para reducir el desperdicio de alimentos

¡Esperamos que disfrutes de la lectura!



Índice

Planificación de menú semanal: una estrategia para reducir el desperdicio de alimentos

1. Beneficios de la planificación de un menú semanal

- 1.1. Tienes el control de tu alimentación
- 1.2. Una preocupación menos
- 1.3. Ahorras
- 1.4. Alimentación sostenible

2. Paso a paso: cómo planificar un menú semanal

- 2.1. Recomendaciones previas a realizar el menú
- 2.2. Cómo planificar un menú paso a paso
 - 2.2.1. Brainstorming de tus platos habituales
 - 2.2.2. Mejora tu lista
 - 2.2.3. ¡Distribuye y planifica!

3. Sobras de comida: cómo incluirlas en tu menú semanal

- 3.1. Preparaciones
 - 3.1.1. Con restos de pescado
 - 3.1.2. Con restos de carne
 - 3.1.3. Con sobras de verduras
 - 3.1.4. Con sobras de arroz
 - 3.1.5. Con sobras de pastas
- 3.2. Congelación de alimentos



1. Planificación de menú semanal: una estrategia para reducir el desperdicio de alimentos

¿Sabías que, según el Ministerio de Agricultura, en Chile se desperdician 3.700 millones de kilos de alimentos al año?

Para dar más perspectiva, imagina que en el mundo se botan 1.300 millones de toneladas de alimentos al año, con lo cual, sólo con un cuarto de esa cifra, se podría alimentar a 800 millones de personas. Todos estos datos nos hacen concluir que, aparentemente, no tenemos mucha conciencia con respecto al desperdicio de alimentos.

Sin embargo, frente al caos que puede ser esto a nivel global, siempre podemos elegir actuar y hacer algo al respecto desde nuestra propia vereda. ¡No importa que sean medidas individuales, mientras aportes tu granito de arena, estarás contribuyendo al cambio!

Por esto, la creación de un “Menú Semanal”, puede ser una estrategia esencial para reducir este problema y promover un estilo de vida más sostenible. Además, ¿quién sabe? Quizás con tu ayuda contagiarás a otras personas a hacer lo mismo.





1. Beneficios de la planificación de un menú semanal

En este ebook no hablaremos sobre el impacto que tiene el desperdicio de alimentos a nivel mundial; de ser así no tardaríamos nunca en enumerar todas las consecuencias negativas que conlleva esto. Además, la idea tampoco es deprimirse.

En su lugar, mejor nos enfocaremos en los beneficios que tiene la planificación de un menú semanal para ti, con el objetivo de motivarte a elegir esta estrategia culinaria.

1.1. Tienes el control de tu alimentación

Quizá sentarte a planificar un día domingo lo que será tu menú semanal te puede resultar aburrido, pero lo cierto es que, con esta pequeña práctica, puedes cambiar mucho tu forma de ver la alimentación.

Digamos, cuando el almuerzo lo planificamos el mismo día, puede que no nos demos cuenta en lo poco que hemos variado en la elección de ingredientes. Por ejemplo, quizá cocinaste puré el día lunes, y sin darte cuenta el martes hiciste cazuela, una preparación cuyo carbohidrato principal es la papa.

Ahí es cuando el menú semanal puede ayudarte a llevar un mejor control de tu alimentación. Al prepararte y saber qué comerás en los próximos días, puedes tener una visión global de tu dieta, equilibrando mejor los alimentos, las porciones, etc.

1.1. Una preocupación menos

Entre el trabajo, cuidar de los hijos — en caso de tenerlos—, la limpieza de la casa, las compras, las cuentas y un largo etcétera, el saber con anticipación qué es lo que comeremos al día siguiente, nos hará tener una preocupación menos en la que pensar.

Puede sonar trivial o insignificante, pero estamos hablando de alimentarnos, una práctica vital para el ser humano, y que muchas veces desvalorizamos (lo que nos lleva a tener una mala alimentación).

Más que sólo comer, este es un hábito que puede repercutir en nuestras emociones y estresarnos más de la cuenta. Debido a esto, el ya saber con anticipación qué comidas prepararemos para la semana y en qué horarios, nos hará sentir más aliviados.

1.3. Ahorras

De acuerdo a un estudio realizado por la Universidad de Talca, cada persona podría ahorrar hasta \$200.000 mil pesos al año si evitara el desperdicio de alimentos. ¿Por qué? Porque puedes utilizar al máximo los alimentos que tienes en tu despensa, impidiendo que se echen a perder en algunos casos.

También ahorras al comprar en el supermercado o en la feria, porque sabes con seguridad qué es lo que comerás dentro de la semana o el mes.

¡Y qué hablar del delivery! La vida agitada que llevamos muchas veces nos lleva a pedir comida a domicilio para ahorrarnos tiempo en cocinar. Esta es una práctica que podríamos frecuentar menos o, en el mejor de los casos, eliminarla mediante la planificación semanal.

¿Cómo? Al preparar tu menú semanal, podrías considerar hacer comidas para dos días. De esta manera, además de ahorrar tiempo en cocinar, también ahorras económicamente al no tener que utilizar nuevamente tus electrodomésticos (más que solo para calentar la comida ya cocinada).

1.4. Alimentación sostenible

La planificación de un menú semanal va de la mano con la disminución de alimentos, lo que a su vez, también implica tener una actitud más sostenible con la comida. Esto porque la producción de alimentos requiere una gran cantidad de recursos naturales, y cuando se desperdician, también se desperdician esos recursos.

Por otro lado, la producción, el transporte y la eliminación de alimentos generan una cantidad significativa de emisiones de gases de efecto invernadero. En este sentido, cuando los alimentos se descomponen en vertederos, producen metano, un potente gas de efecto invernadero; por esto, al evitar desperdiciar alimentos, contribuimos a la disminución de la contaminación ambiental.





2. Paso a paso: cómo planificar un menú semanal

Si ya te convencimos con los beneficios, ahora toca lo principal: cómo planificamos nuestro menú sin morir en el intento. Lo primero es que sí o sí debes hacerte la idea de que la planificación, por más obvio que suene, es fundamental. Sin planificación, te perderás en el camino y quizá no lo vuelvas a intentar.

- Recomendaciones previas a realizar el menú

- Si bien el menú lo puedes hacer a tu antojo e individualmente, lo más recomendable es tener en cuenta las opiniones del resto de las personas que viven contigo.
- Antes de comenzar cualquier menú, revisa lo que tienes en tu cocina. Quizá hay alimentos que están pronto a vencer, por lo cual deberás incluirlos lo antes posible para no desecharlos.
- Deja claro si tu planificación se basa en: desayuno-almuerzo-onces, o más bien prefieres desayuno-almuerzo-cena
- Cuando compres en tiendas o supermercados, asegúrate de verificar la fecha de caducidad de los alimentos que llevarás a casa. La recomendación acá es preferir los alimentos que caducarán en el mes próximo o al menos aquellos que tienen 2 semanas para consumirse.

- Antes del menú, ordena bien tu despensa, en frascos bien almacenados y con etiquetas, así te será más fácil encontrar los productos que necesites. Otro consejo es colocar los alimentos “viejos” de cara al abrir tu despensa, mientras que los “antiguos” deben estar atrás. Así te aseguras de usar primero los que están en frente.
- También es muy importante que cocines las cantidades justas. Evita cocinar para más personas porque puede provocar desperdicio. Pero, en el caso de haber cocinado en exceso, evalúa si es posible congelar la comida que hiciste para usarla otro día o si te sirve para hacer una preparación diferente.

2.2. Cómo planificar un menú paso a paso

Como ya lo advertimos, crear un menú semanal tiene múltiples ventajas y te permite llevar una alimentación organizada, saludable y sostenible. En esta sección desglosaremos el proceso de planificación, en pasos sencillos y fáciles de seguir.

2.2.1. Brainstorming de tus platos habituales

En primer lugar, te recomendamos que, a modo de lluvia de ideas, tomes un lápiz y papel y comiences a escribir una lista de al menos 14 preparaciones comunes que haces, ya sea para el desayuno, el almuerzo y la once o cena según prefieras. Por ejemplo, para el almuerzo o cena puedes tener estas alternativas:

- Tortilla de verduras con puré
- Pollo arvejado con arroz
- Lentejas
- Tortilla de papas
- Fideos con salsa
- Cazuela
- Carne al jugo con arroz
- Salteado de verduras con cuscús
- Hamburguesas de garbanzos con quinoa
- Carbonada
- Estofado
- Zapallo italiano relleno con arroz
- Pescado con ensaladas
- Guisos





2.2.2. Mejora tu lista

Una vez esté completa la lista tendrás un panorama más amplio sobre cómo es tu alimentación. Desde aquí, es que te recomendamos hacerte las siguientes preguntas para mejorar tu lista:

- ¿Te gusta lo que estás comiendo?
- ¿Te gustaría que tus platos fueran más saludables?
- ¿Te falta proteína en la lista? ¿Ensaladas o verduras? ¿Hay un grupo de alimentos que te falta?
- ¿Hay alguno que te gustaría comer y que no incluiste?
- ¿Hay algo que se repite demasiado?

Ahora que ya has mejorado tu lista en función de estas preguntas, y tus platos tienen una combinación de proteínas, verduras e hidratos de carbono, puedes pasar al siguiente paso

2.2.3. ¡Distribuye y planifica!

Ahora viene el paso más esperado: distribuir y planificar. Para esto, puedes descargar una plantilla de pinterest, bajarla de alguna página de Google, o bien puedes crearla por tu cuenta, sólo necesitas lápices de colores, regla y una

hoja o cartulina lo suficientemente grande como para incluir los 5 días de la semana en una fila y las 3 comidas del día en una columna.

***Nota:** Consideramos 5 días de la semana entendiendo que los fines de semanas, sábado y domingo, siempre pueden haber imprevistos que impidan seguir al pie de la letra un menú semanal.

Al llegar acá, comienza a distribuir tus diferentes platos según sean desayunos, almuerzos, once o cenas. Para esto, ten en cuenta que debes incluir cada día lo siguiente:

- Proteína, al menos una vez al día.
- Frutas, de 3 a 4 piezas al día.
- Verduras, de 2 a 3 porciones.
- Lácteos, de 2 a 3 veces al día.
- Hidratos de carbono (como pan, pastas, arroz, harinas, legumbres, papas, etc)

Por otro lado, debe ser de consumo ocasional:

- Carnes rojas, alimentos procesados y embutidos.
- Snacks, mantequilla, dulces, alcohol.

COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Cereal con leche y una manzana.	Pan con palta y huevo.	Panqueques de avena + yogurt.	Tostadas con huevo.	Pan con tomate y jamón de pavo + una naranja.
ALMUERZO	Arroz con pollo + ensalada de tomate.	Tortilla de verduras con puré + ensalada de lechuga.	Papas al horno con fritos de coliflor.	Pescado con arroz + ensalada de betarraga.	Fideos con salsa + ensalada de lechuga.
ONCE/CENA	Tostadas con palta.	Pan con atún y tomate.	Sandwich de jamón, tomate y lechuga.	Cereal con avena + un plátano.	Pan untado en huevo revuelto con tomate.

3. Sobras de comida: cómo incluirlas en tu menú semanal

Dado que el tema principal de este ebook es la creación de un menú semanal para evitar desperdiciar la comida y aprovecharla al máximo, es que en este capítulo mencionaremos de qué manera podemos aprovechar las sobras de comida e incluirlas en tu menú.

Partiendo por eso...que arroje la primera piedra quien nunca se excedió cocinando lentejas y terminó con un banquete como para 20 personas. ¡A cualquiera le puede pasar! Así que, no te mortifiques. Mejor busquemos ideas para que esas preparaciones no tengan que terminar en la basura.

Acá te presentamos dos alternativas que ayudarán a aprovechar las sobras de comida e incluirlas en tu menú semanal. Por una parte están las recetas que puedes hacer con las sobras, y por otra, la muy útil alternativa de recurrir a la congelación de alimentos.





3.1. Preparaciones

En internet encontrarás múltiples recetas para hacer, ya sea con los tallos de verduras, los restos de cáscaras de frutas, etc. Acá te daremos algunas ideas teniendo en cuenta los tipos de alimentos que más utilizamos en la cocina:

3.1.1. Preparaciones con restos de pescado

- Utiliza el pescado para darle sabor a caldos o guisos.
- Desmenuza el pescado y prepara una rica onces: tomate con pescado (algo así como una variación del tomate con atún).
- Croquetas de pescado.
- Sandwich de pescado con lechuga, tomate, cebolla y todo lo que se te antoje.
- Salpicón.
- Ceviche de pescado.
- Empanadas.

3.1.2. Preparaciones con restos de carne

- Si es carne de asado, podrías preparar un rico ajiaco.
- Sandwich de carne con los agregados que prefieras.
- Papas rellenas con carne.
- Cazuela de carne asada.

3.1.3. Ideas de preparaciones con sobras de verduras

- Tortilla de verduras.
- Salpicón con distintas verduras.
- Crema de verduras.
- Pastel de carne con una base de verduras.
- Budín de verduras.
- Hamburguesas de verduras.

3.1.4. Ideas de preparaciones con restos de arroz

- Zapallo italiano relleno con arroz y verduras.
- Pimentón relleno con arroz y champiñones.
- Arroz frito al estilo de la comida china.
- Bolitas fritas de arroz rellenas con carne, atún, etc.
- Tortilla de arroz.

3.1.5. Ideas de preparaciones con restos de pastas

- Tortilla de fideos.
- Croquetas de fideos.
- Pastel de fideos.

3.2. Congelación de alimentos

Si bien el congelador es un artilugio mágico y muy útil en nuestra cocina, tampoco es que haga milagros. Hay que ser cuidadosos al momento de congelar alimentos, dado que no todos se pueden congelar.

Ahora bien, sin más preámbulo, veamos qué tipos de alimentos se pueden congelar y cuál es su duración aproximada:

ALIMENTO	TIEMPO DE DURACIÓN
Verduras crudas (brócoli, perejil, cilantro, ajo, arvejas, alcachofas, espárragos, acelga, berenjena, espinaca, cebolla, zanahorias, zapallo italiano).	12 meses aprox.
Verduras cocidas (a excepción de las papas, tomates, pepinos, apio, lechuga y palta. Al tener mucha agua, pierden parte de sus propiedades y sabor).	Entre 3 y 4 días.
Sopas, guisos, legumbres y estofados (si tienen papas, la recomendación es quitarlas, ya que al tener mucha agua, se ponen grumosas).	No demores más de 3 días en incluirla en tu menú semanal. Si tus preparaciones tienen carne, no demores más de 2 días en incluirla en el menú.
Arroz cocido.	Se recomienda utilizarlo dentro de 6 meses.
Pasta cocida.	Se recomienda utilizarlo dentro de 6 meses.
Pescados y mariscos cocinados.	Consumir antes de 2 días.
Pollo cocido.	Hasta 3 días a temperaturas inferiores a 4° C en el congelador.
Carne cruda.	De 2 a 3 meses aprox

Como hemos podido ver, la planificación de un menú semanal no sólo nos permite simplificarnos la vida en múltiples aspectos, sino que también emerge como una poderosa herramienta para combatir el desperdicio de alimentos.

Al adoptar esta estrategia, además de ahorramos tiempo y dinero, también contribuimos activamente a la sostenibilidad ambiental al tener control sobre los alimentos que consumimos, evitando que estos terminen en la basura.





Por último, recuerda que una planificación de menú semanal es una guía, no una regla estricta, por lo que si necesitas cambiar una comida porque te sobró otra del día anterior, no dudes en hacerlo. Mientras el objetivo sea no desperdiciar comida, ¡todo marchará bien!

¡Esperamos que esta guía te sea útil!

Revisa más contenido en nuestro sitio

www.cuidomidespensa.cl