



Menú semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Lácteo + Frutos secos + Fruta	Lácteo + Receta casera + Fruta	Lácteo + Cereal + Proteína + Fruta	Lácteo + Cereal + Vegetal + Fruta	Lácteo + Cereal + Fruta	Lácteo + Receta casera	Lácteo + Huevo + Vegetal + Fruta
ALMUERZO	Fruta + Cereal + Proteína + Vegetal	Fruta + Cereal + Proteína	Fruta + Cereal + Vegetal	Fruta + Lácteo + Frutos secos	Fruta + Cereal + Verdura + Proteína	Fruta + Lácteo + Cereal	Fruta + Cereal + Frutos secos
COMIDA	Ensalada Legumbre con verdura + Cereal	Verdura + Carne blanca	Ensalada con frutos secos Cereal con pescado	Verdura + Pescado con patatas	Ensalada Legumbre + Huevo + Pescado	Verdura + Pescado con verdura	Ensalada Legumbre con verdura
MERIENDA	Fruta (cítrico)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta (cítrico)	Fruta	Fruta (cítrico)
CENA	Lácteo + Frutos secos	Verdura + Lácteo	Cereal + Untable de legumbre	Cereal + Pescado en conserva	Lácteo + Cereal	Lácteo + Untable de legumbre + Verdura cruda	Cereal + Lácteo
	Verdura con patata + Carne con verdura	Ensalada Pescado + Cereal	Verdura + Huevo + Lácteo + Cereal	Ensalada Verdura + Carne blanca + Cereal	Verdura + Pescado con patata	Ensalada Huevo + Cereal + Verdura	Pescado + Patata + Verdura
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

¡Tu menú saludable del mes te espera! Escanea y empieza a comer bien sin complicarte 🥗🍌

LR 411-2026



escuelasaludrioja

BIENESTAR 360°

Moverte, descansar y desconectar también alimentan tu salud:

Camina, baila, sube escaleras o haz algo que te active cada día

Dormir bien (unas 7-9 horas) mejora tu concentración y tu estado de ánimo

Y recuerda: alejarte un rato de las pantallas también recarga la mente



escuelasaludrioja 🧡 Cuidarte en todo = rendir mejor

Ver todos los comentarios

Hace una hora



La Rioja



ESCUELA DE SALUD

KIT DE ALIMENTACIÓN universitaria

Para comer bien y sentirte mejor... 🔍



La Rioja



ESCUELA DE SALUD

COCINAR SIN DRAMAS

¿Por qué planificar?

¡No hace falta ser chef ni gastar un dineral! Comer bien te ayuda a tener **energía**, concentrarte mejor y rendir más en tu día a día. Por eso, cuando decides lo que vas a comer:

- 🕒 Ahorras tiempo y dinero
- ✅ Comes mejor sin complicarte
- 🕒 Evitas el desperdicio y pedidos de última hora

Tus cinco momentos del día

Desayuno

¡Empieza con energía!

Lácteo + cereales integrales (pan, avena, muesli sin azúcares añadidos...) + fruta 🍏

Puedes sumar: frutos secos naturales, huevo, hummus o verdura

Almuerzo y merienda

¡Recarga energía!

Algo sencillo para aguantar hasta la comida: fruta, yogur, frutos secos.... **Adáptalo al momento del día**

Comida

Verdura + cereales integrales (arroz, pasta, pan...) + proteína (legumbres, pescado, huevo...) + fruta

Cena

Versión más ligera de la comida
👉 **Complementa, no repitas**

¡PLANIFICA!

Aunque tengas cero tiempo y cero ganas

No hace falta libreta de abuela ni ser MasterChef. Pero si no planificas... acabarás tirando de noodles o pizza del día anterior.



Objetivo: saber qué vas a comprar, cocinar y comer, sin rayarte y sin gastar de más 😊

¿Cómo lo hago sin complicarme?

1 Haz tu plantilla semanal **Desayuno - Comida - Cena**

Deja huecos para improvisar con ideas tipo:
Pasta + verdura + huevo (no recetas concretas)

2 Usa los mismos ingredientes en distintas recetas

Ejemplo: calabacín salteado hoy → crema mañana

3 Cocina en bloques 2-3 veces/semana (batch cooking)

Cuece arroz, pasta, verduras, legumbres, huevo... y combinalos luego

4 Rota grupos de alimentos

Si hoy comes pollo, mañana mejor legumbre o pescado

5 Usa tupper con cabeza

La cena de hoy = la comida de mañana

6 Todo tiene un plan B: solo evita quedarte sin opciones

Si no tienes verdura, legumbres, pescado o fruta fresca → usa congelada o conserva baja en sal

COMPRA SEMANAL

inteligente y compartida

Ir al súper sin lista = ruina asegurada. Acabas con media bolsa de snacks, cero proteína y nada para cenar 😞

Haz la lista con cabeza

1. Mira tu menú semanal orientativo
2. Apunta solo lo que falta. **¡No compres por duplicado!**
3. Si compartes piso, **coordinad** la compra de productos básicos: aceite, arroz, sal, huevos, cebolla, leche...



Apps que ayudan: Listonic, Bring!, AnyList

Consejos clave para gastar menos (y comer mejor)

- ✓ Prioriza alimentos **versátiles y duraderos**: tomate natural en conserva, arroz, avena, lentejas, atún, sardinas...
- ✓ Compra fruta y verdura **de temporada** y según el precio **por kilo**, no por unidad.
- ✓ **Nunca vayas al súper con hambre** 🤔 → el hambre compra snacks, no comida real.
- ✓ **Compra una vez a la semana**, y alimentos básicos como pan o fruta **dos o tres veces a la semana**.
- ✓ Distingue entre: **“consumir preferentemente antes de...”** (aún sirve) y **“fecha de caducidad...”** (¡no consumir!)