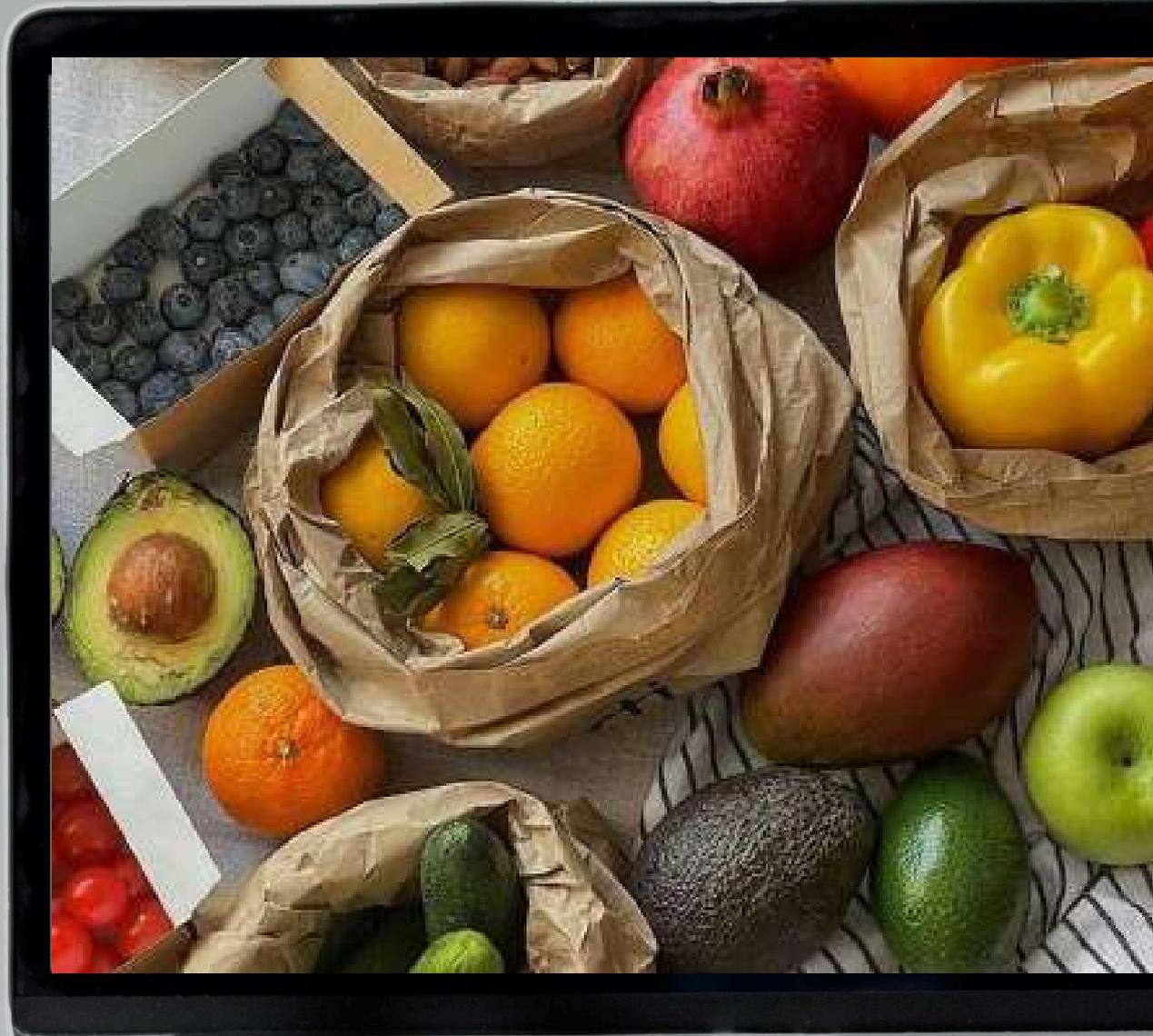


MANUAL PARA ORGANIZAR

# TUS COMIDAS



[WWW.CONEXIONMENTEYCUERPO.COM](http://WWW.CONEXIONMENTEYCUERPO.COM)

# CONTENIDO

- ✓ **APRENDER A LEER EL  
ETIQUETADO**
- ✓ **ORGANIZAR TUS COMIDAS  
SEMANALES**
- ✓ **HAZ TU LISTA DE LA  
COMPRA**

# LEER EL ETIQUETADO

LEER EL ETIQUETADO NOS OTORGA PODER A LA HORA DE COMPRAR LOS PRODUCTOS, PORQUE NOS HACE ELEGIR CON SABIDURÍA. SI ESTÁS BUSCANDO CUIDAR TU SALUD, SABER LEER LA ETIQUETA DE UN PRODUCTO TE VA A AYUDAR Y FACILITAR MUCHO LAS COSAS.

POR ESO MISMO, YO TE VOY A DAR LAS INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA APRENDER A LEER EL ETIQUETADO.

LO PRIMERO DE TODO ES QUE HAY 3 PARTES EN UN PRODUCTO:

- 1.LA PORTADA CON MENSAJES LLAMATIVOS (LO VEMOS A PRIMERA VISTA)
- 2.LA LISTA DE INGREDIENTES
- 3.LA TABLA DE INFORMACIÓ NUTRICIONAL

# LEER EL ETIQUETADO

## LA PORTADA

EN LA PORTADA, LOS MENSAJES LLAMATIVOS NOS TIENEN COGER EL PRODUCTO. ES LO QUE BUSCAN. PODEMOS OBSERVAR MENSAJES COMO:

“100% INTEGRAL”

“FUENTE DE FIBRA”

“REDUCE EL COLESTEROL”

“FUENTE DE VITAMINAS”

“SIN AZÚCARES AÑADIDOS”

...

LA CLAVE DE ESTOS MENSAJES ESTÁ EN LA SEGUNDA Y TERCERA PARTE DEL PRODUCTO

# LEER EL ETIQUETADO

## LOS INGREDIENTES

EN LA LISTA DE INGREDIENTES ENCONTRAMOS INFORMACIÓN MUY VALIOSA ACERCA DEL PRODUCTO.

-LOS **INGREDIENTES** SIGUEN UN ORDEN. **ESTÁN ORDENADOS DE MAYOR CANTIDAD A MENOS**. SI EL PRIMER INGREDIENTE ES EL AZÚCAR, LO QUE MÁS TIENE EL PRODUCTO SERÁ AZÚCAR. SI POR EL CONTRARIO PONE HARINA INTEGRAL 100%, LA MAYOR CANTIDAD DEL PRODUCTO SERÁ LA HARINA INTEGRAL.

-SI OBSERVÁIS EN LA LISTA VERÉIS UNAS **PALABRAS EN NEGRITA**. ESAS PALABRAS SON LOS **ALÉRGENOS**. ES MUY IMPORTANTE QUE ESAS PALABRAS LAS MIREN SI O SI AQUELLOS CON ALERGIAS E INTOLERANCIAS.

-RECUERDA SIEMPRE UNA COSA: **CUANTOS MENOS INGREDIENTES TENGA EL PRODUCTO, MÁS NATURAL ES**.

# LEER EL ETIQUETADO

## LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL ES LA TABLA QUE PODÉIS VER EN LA CAJA POR DETRÁS CON MUCHOS NÚMEROS. ESOS NÚMEROS NOS INDICAN LA COMPOSICIÓN DEL PRODUCTOS EN TÉRMINOS MUCHO MÁS ESPECÍFICOS A NIVEL DE NUTRIENTES.

LO IMPORTANTE DE ESA TABLA ES LO SIGUIENTE:

- PARA QUE UN PRODUCTO SEA CONSIDERADO BAJO EN AZÚCARES DEBE CONTENER MENOS DE 5 GRAMOS POR CADA 100G DE PRODUCTO.
- PARA QUE UN PRODUCTO SEA ALTO EN FIBRA DEBE TENER MÁS DE 6 GRAMOS POR CADA 100G DE PRODUCTO.
- EN CUANTO A LAS GRASAS SATURADAS, PARA MAYOR CALIDAD DEL PRODUCTO ES RECOMENDABLE MENOS DE 2,5 GRAMOS POR 100G DE PRODUCTO

# LEER EL ETIQUETADO

## RESUMEN

| NUTRIENTES       | POR 100G            |
|------------------|---------------------|
| GRASAS SATURADAS | MENOS DE 2,5 GRAMOS |
| AZÚCARES         | MENOS DE 5 GRAMOS   |
| FIBRA            | MÁS DE 6 GRAMOS     |

# ORGANIZA TUS COMIDAS

TODOS SABEMOS QUE ES MUY ESTRESANTE HACER LA COMPRA TODAS LAS SEMANAS, POR ESO MISMO OS TRAIGO UNOS CONSEJOS PARA QUE SEA UNA TAREA MUCHO MAS FÁCIL:

**-PLANIFICAR LAS COMIDAS Y CENAS SEMANALMENTE.** DE ESTA FORMA PODEMOS TENER UNA VISUALIZACIÓN DE NUESTROS MENÚS EN LA SEMANA. LA PLANIFICACIÓN SE HARÁ MEDIANTE LOS ALIMENTOS DISPONIBLES EN CASA Y AQUELLOS QUE FALTAN LOS AÑADIMOS A LA LISTA DE LA COMPRA.

**-ES RECOMENDABLE REALIZAR DICHA PLANIFICACIÓN EN UN MOMENTO CONCRETO DE LA SEMANA** QUE SEPAMOS QUE VAMOS A DEDICARLE EL TIEMPO NECESARIO.

**-PUEDES DESCARGARTE LAS APLICACIONES DE LOS SUPERMERCADOS** DONDE SUELAS COMPRAR PARA HACER UN **REGISTRO ECONÓMICO MÁS EXACTO.**

EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS OS DEJO EJEMPLOS DE ORGANIZADORES SEMANALES.

# Menú Semanal

Fecha: \_\_\_\_\_

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas

# MENÚ SEMANAL

MES

SEMANA

Lunes

Martes

Miércoles

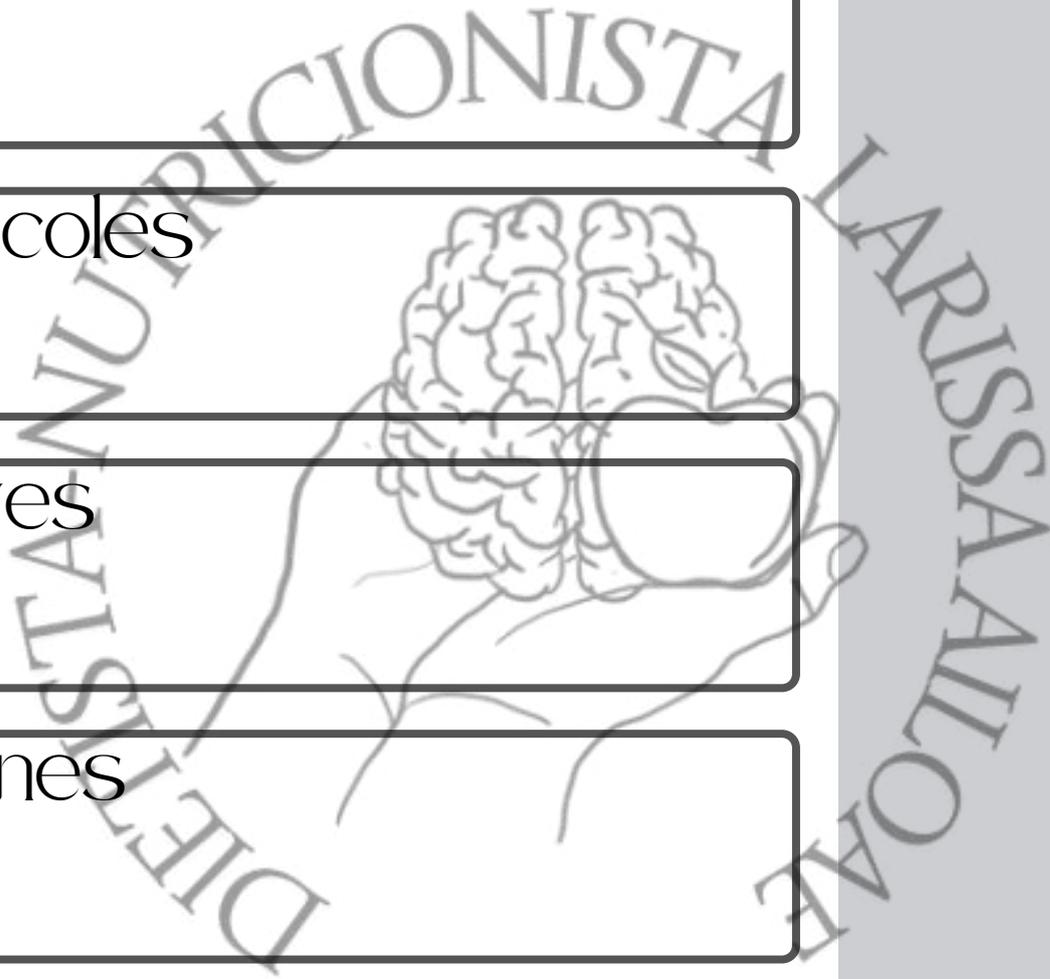
Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

NOTAS



# Menú Semanal

LUNES

MARTES

SEMANA:

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

DOMINGO

NOTAS



# HAZ LA LISTA DE LA COMPRA

TODOS SABEMOS QUE ES MUY ESTRESANTE HACER LA COMPRA Y LO CARO QUE ESTO PUEDE SER. SI ORGANIZAMOS NUESTRAS COMIDAS SEMANALES PODEMOS TENER UN MAYOR REGISTRO DE LOS ALIMENTOS QUE TENEMOS EN CASA Y DE AQUELLOS QUE FALTAN POR COMPRAR. REALIZANDO LA LISTA DE LA COMPRA EN BASE A LO COMENTADO ANTERIORMENTE, ACOTAMOS DE UNA FORMA CONCRETA Y PODEMOS GESTIONAR MEJOR LOS GASTOS. TE ANIMO A QUE REALICES TU LISTA DE LA COMPRA CON LOS MATERIALES QUE TE VOY A DAR EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS.





# Planificador Comidas

Lunes

Comida

Cena

Martes

Comida

Cena

Miércoles

Comida

Cena

Jueves

Comida

Cena

Viernes

Comida

Cena

Sábado

Comida

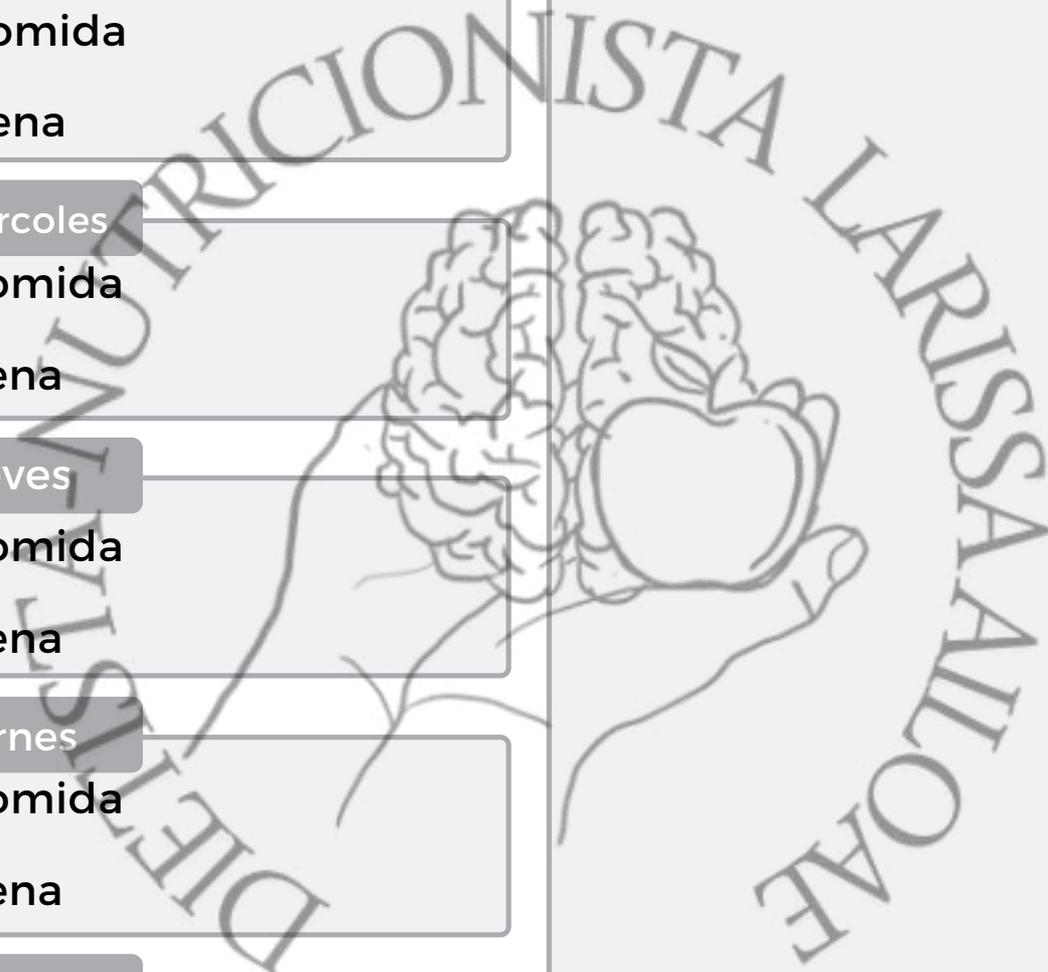
Cena

Domingo

Comida

Cena

Lista de Compras



CONEXIÓN MENTE Y CUERPO



[WWW.CONEXIONMENTEYCUERPO.COM](http://WWW.CONEXIONMENTEYCUERPO.COM)