

Organización semanal

Una semana que entre en tu día

No necesitás decidir treinta comidas ni cocinar todo el domingo. Esta guía te propone mirar tu agenda, elegir algunas recetas y dejar alternativas para cuando el día cambie. Usala con Mi plan de comidas y repetí el proceso cada semana.

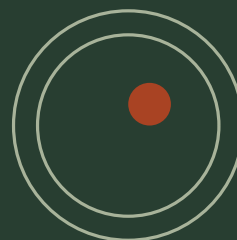
Vas a terminar con un plan propio, una lista de pendientes y dos comidas de respaldo. Los ejemplos son de organización: no indican cuánto necesitás comer ni constituyen una dieta para bajar o subir de peso. Las cantidades personales se acuerdan con una nutricionista.

- Tiempo de trabajo sugerido: una pausa de 15 a 20 minutos.
- Tené a mano tu agenda, las recetas guardadas y lo que hay en casa.

Edición beta. Revisión profesional pendiente antes del lanzamiento comercial.

Una comida.
Un próximo paso.

Guías y recetas para usar en tu día.



ORGANIZACIÓN SEMANAL

1. Mirá tu semana antes de elegir recetas

Anotá cuándo vas a comer en casa, llevar una vianda o compartir una comida. Marcá los días en los que llegás tarde y los ratos en los que podrías cocinar. Así elegís por el tiempo que tenés, en lugar de armar un menú que después te resulte difícil sostener.

Empezá por los próximos tres días si una semana completa te abruma. Una casilla vacía también puede ser una decisión: dejar espacio para una salida o para resolver en el momento. Definí qué significa “organizarme mejor” esta semana: por ejemplo, salir con una vianda el martes o evitar comprar ingredientes duplicados.

- No llenes todos los horarios por obligación.
- Contá a las personas que comen y sus preferencias.
- Dejá un lugar para un cambio de planes.

Día	Situación	Tiempo disponible
Lunes	Ceno en casa	25 minutos
Martes	Necesito llevar almuerzo	Prepararlo la noche anterior
Miércoles	Llego tarde	15 minutos

PARA COMPLETAR

Mi objetivo concreto de esta semana

Días que necesito resolver con anticipación

Un rato posible para preparar algo

ORGANIZACIÓN SEMANAL

2. Hacé un inventario corto y útil

Recorré heladera, freezer y alacena. No hace falta anotar cada condimento: elegí lo que puede participar en las comidas próximas. Registrá el nombre, la cantidad aproximada y si está crudo, cocido o congelado. Un paquete sin abrir y un alimento preparado requieren decisiones distintas.

Ordená el inventario por lo que te conviene usar primero, respetando fechas e indicaciones de conservación. Si no recordás qué contiene un recipiente o cómo se guardó, no lo conviertas en una receta por compromiso. El plan no sirve para justificar el uso de comida que no sabés si está en condiciones.

- Separá “tengo”, “quiero usar primero” y “me falta”.
- Revisá también lo que está detrás de otros envases.
- Pedí recetas con esos ingredientes; no agregues compras antes de revisar.

Tengo	Estado / referencia	Podría usarlo en
Zapallitos	Frescos, revisar antes de usar	Salteado o tortilla
Lentejas	Secas, paquete cerrado	Guiso o ensalada después de cocinarlas
Arroz	Seco, en alacena	Guarnición o bowl

PARA COMPLETAR

Tres ingredientes disponibles

Un ingrediente a revisar hoy

Lo que falta para una receta elegida

ORGANIZACIÓN SEMANAL

3. Elegí tres recetas que se conecten

Buscá recetas que compartan algunos ingredientes sin ser exactamente la misma comida. Por ejemplo, un zapallo puede participar en una bandeja al horno y en una preparación con lentejas. Esto es una manera de ordenar compras, no una indicación de comer lo mismo varios días.

Elegí una preparación conocida, una variación que te guste probar y una opción rápida. En cada receta mirá personas, cantidades y tiempo total. Si aparece un ingrediente que evitás, resolvé el cambio antes de comprar: reemplazarlo también puede modificar sabor, textura y valores nutricionales estimados.

- Guardá las elegidas en Favoritas.
- Distingí tiempo de preparación y tiempo de cocción.
- No cuentes con sobras hasta saber cuántas raciones vas a preparar.

Receta elegida	Ingrediente compartido	Para cuándo
Verduras al horno con una fuente de proteína	Zapallo y zanahoria	Una noche con más tiempo
Guiso de lentejas con verduras	Zapallo y zanahoria	Una comida planificada
Salteado con lo que quedó sin cocinar	Verduras disponibles	Un día corto

PARA COMPLETAR

Mi receta conocida

Mi receta para variar

Mi opción rápida

ORGANIZACIÓN SEMANAL

4. Pasalo a Mi plan de comidas

Elegí un día y una comida; después agregá la receta y las personas para las que vas a cocinar. Revisá las cantidades antes de reunir los ingredientes en la lista de compras. Si usás una receta para más de una comida, dejá escrito cómo se distribuye: repetir una idea no significa haberla consumido.

El planificador responde a “qué tengo pensado preparar”. El diario responde a “qué comí y registré”. Usarlos como acciones diferentes evita sumar comidas que al final no hiciste. Cuando cambie tu día, mové o quitá la receta del plan; no necesitás conservar el menú inicial para que la semana cuente.

- Planificar no consume ni registra una porción.
- Comprobá las personas de cada receta.
- Volvé a la lista después de editar el plan.

PARA COMPLETAR

Día y comida

Receta elegida

Personas

Ingredientes que ya tengo

Pendiente antes de cocinar

ORGANIZACIÓN SEMANAL

5. Prepará dos opciones de respaldo

Pensá en una alternativa para una noche con poco tiempo y otra para una compra que no pudiste hacer. Pueden ser recetas que ya conozcas o una combinación que puedas resolver con ingredientes habituales. La condición es que te guste y que sus pasos entren en el tiempo disponible.

El respaldo no tiene que ser una comida guardada durante toda la semana. Puede ser una receta favorita, una lata cerrada en condiciones y otro ingrediente para cocinar en el momento. Si usás una preparación almacenada, verificá cómo se conservó y seguí las pautas de su alimento; no existe una duración única para todas las sobras.

- Elegí una receta de 15 minutos y otra con ingredientes de alacena.
- Anotá qué cambiarías si falta un ingrediente.
- Guardá estas opciones con un nombre fácil de reconocer.

Si pasa esto	Mi alternativa	Qué necesito
Llego más tarde	Una favorita rápida	Ingredientes anotados en la lista
No fui a la verdulería	Una receta con lo disponible	Revisar alacena y freezer
Cambia la cantidad de personas	Ajustar la receta	Volver a comprobar cantidades

PARA COMPLETAR

Mi respaldo para poco tiempo

Mi respaldo para una compra pendiente

ORGANIZACIÓN SEMANAL

6. Cerrá la semana sin calificarte

Reservá unos minutos para mirar qué funcionó. Tal vez cocinaste dos de las tres recetas, resolviste una vianda o descubriste un sabor que querés repetir. Esa información te sirve para la próxima semana. El plan es una herramienta, no una evaluación de tu cuerpo ni de tu voluntad.

Si una receta sobró, preguntate si el rendimiento era adecuado para tu casa. Si te faltó tiempo, anotá el tiempo que te llevó. Si nadie quiso repetirla, cambiala por otra. Hacé una sola corrección por vez; un plan cada vez más ajustado a tu vida suele ser más fácil de consultar que uno lleno de condiciones.

- Guardá lo que querés repetir.
- Quitá de la lista los ingredientes que quedaron sin usar.
- Elegí un ajuste para la siguiente semana.

PARA COMPLETAR

Una comida que disfruté

Una decisión que me ahorró una vuelta

Algo que no se adaptó a mi día

Qué cambio la próxima semana

ORGANIZACIÓN SEMANAL

Tu plantilla para volver a empezar

Completá esta hoja en el orden que te resulte útil. Podés usarla en papel o llevar las recetas al planificador. Si cocinás con otras personas, compartí qué está decidido y qué está abierto: saber quién compra o prepara también forma parte de organizarse.

Antes de cerrar, revisá que el plan tenga lugar para tu agenda, gustos, presupuesto y forma de conservar los alimentos. Si tenés una indicación nutricional, partí de esa pauta para elegir y ajustar las recetas. Esta guía organiza tareas; no determina tus necesidades alimentarias.

- Tengo una comida resuelta para un día difícil.
- Revisé lo disponible antes de comprar.
- Elegí recetas cuyo proceso entiendo.
- Sé qué voy a decidir en el momento.

Día	Comida / receta	Personas	Preparación pendiente
Lunes	-----	---	-----
Martes	-----	---	-----
Miércoles	-----	---	-----
Jueves	-----	---	-----
Viernes	-----	---	-----
Sábado	-----	---	-----
Domingo	-----	---	-----

PARA COMPLETAR

Compra principal: día y responsable

Preparación elegida: día y responsable

Un ajuste para la semana siguiente

FUENTES PARA CONSULTAR

ANMAT · Cómo guardar los alimentos en la heladera