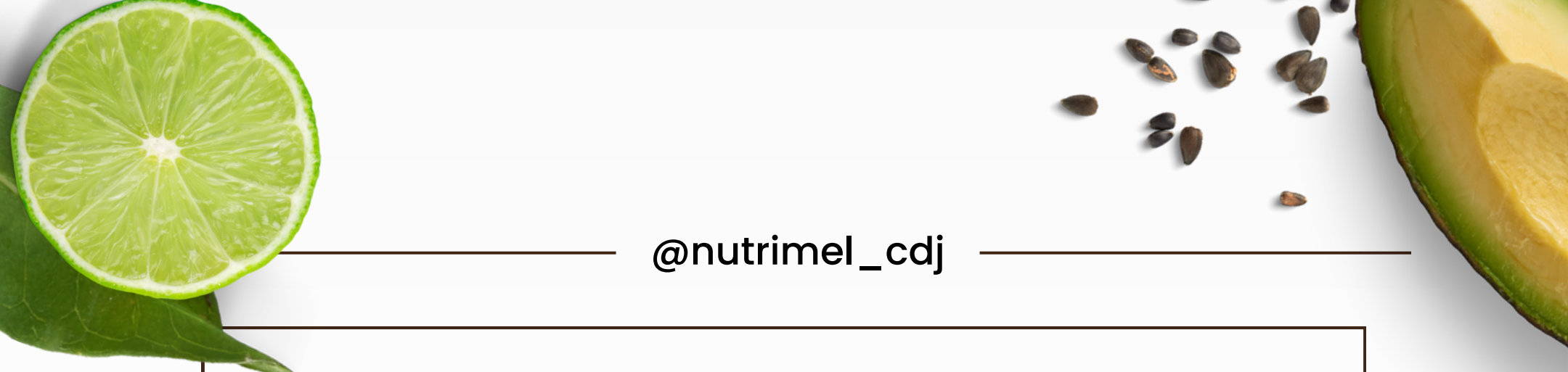




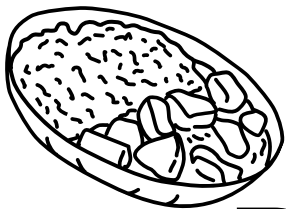
@nutrimel_cdj

Meal Prep convierte tu alimentacion en

Manten el balance sin tener que
cocinar 24/7

Next Slide →





meal prep



Recomendacion 1

#1: Elige tu día de preparación

Haz tu meal prep los domingos o el día que tengas más calma mental.

Puedes:

1. Dejar tu platillo completo listo o
2. Dejar la base lista

1-

Deja 1-2 opciones de comida elaborada y solo ve haciendo al momento los desayunos y las cenas.

2-

🍗 **Proteínas:** 2 tipos (ej. pollo al horno y tofu o pescado a la plancha)

🍠 **Carbohidratos:** 2-3 tipos (ej. camote, arroz integral, quinoa)

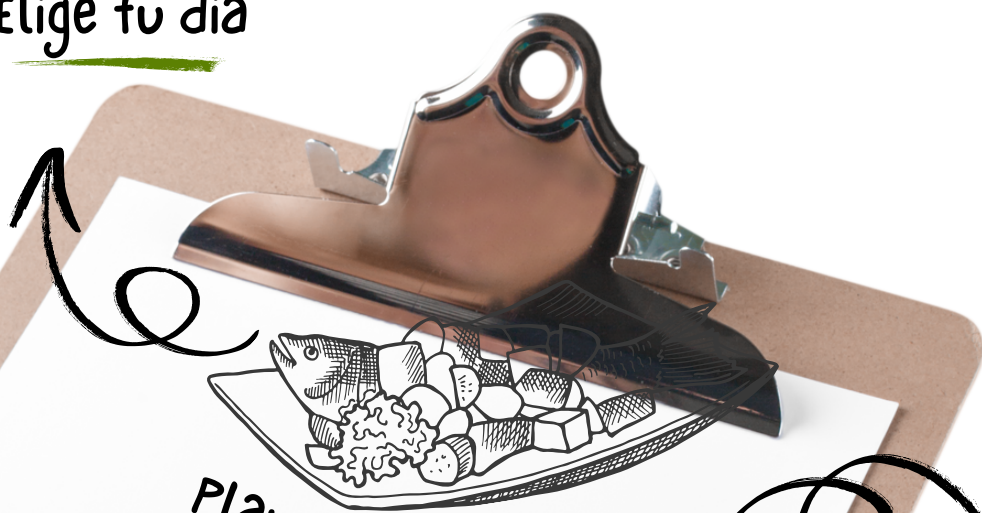
🥦 **Verduras:** 2-3 opciones versátiles (ej. calabacita, espinaca, brócoli)

✅ Cocina en lotes y guarda porciones individuales en recipientes de vidrio. Esto facilita armar tus comidas en menos de 10 minutos.

Tip hormonal:

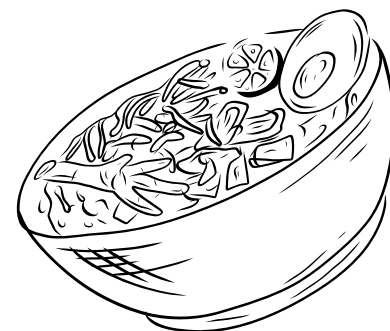
Preparar tus comidas con tiempo reduce la improvisación y los picos de cortisol asociados al estrés diario. Es autocuidado en acción. 🌸

Elige tu día



Planeación
es clave

Elige tu
metodo



meal prep Recomendacion 2

#2: Planea por bloques y mezcla creativamente

Piensa tu menú por bloques: **proteína + carbohidrato + vegetal + grasa buena**. Ve tu guía de intercambios para ver tus opciones.
Así puedes mezclar sin repetir sabores.

◆ Bloques base:

- Proteína: pollo, huevo, pescado, tofu.
- Carbohidrato: avena, arroz, lentejas, camote.
- Vegetal: espinaca, brócoli, pepino, calabacita.
- Grasa: aguacate, semillas, aceite de oliva, crema de almendra.

💡 Ejemplo práctico:

- Día 1: pollo + quinoa + brócoli + aguacate → bowl.
- Día 2: el mismo pollo + tortillas + pico de gallo → tacos saludables.
- Día 3: el pollo + puré de camote + ensalada tibia → comfort hormonal.

Tip hormonal:

Rotar alimentos favorece la microbiota y la función hepática, clave para equilibrar estrógeno y progesterona.



Next Slide





@nutrimel_cdj

meal prep

Recomendacion 3

#3: Si no haces meal prep, improvisa estratégicamente

No todas las semanas tendrás tiempo, y está bien.
Si no puedes cocinar el domingo, *usa la regla del "doble uso"*:

🍴 Prepara tus comidas del día y aprovecha sobras:

- **Repite la proteína de la comida en la cena.**
- Cambia el carbohidrato o la forma de servirlo.

💡 Ejemplo:

Comida: picadillo con papa y ensalada.

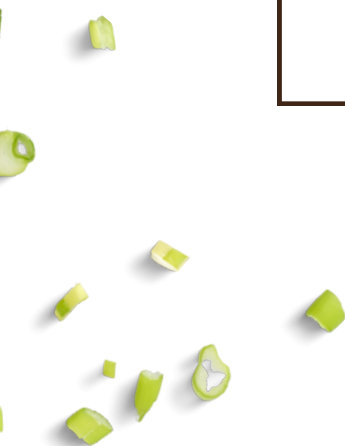
Cena: usa el mismo picadillo sin papa y agrega tortillas → tacos fit.

O cambia la presentación:

sopa con pollo y verduras (comida) → Pollo + arroz + brócoli (cena)

Tip hormonal:

Evitar el perfeccionismo alimentario te ayuda a mantener niveles estables de cortisol y leptina — no necesitas hacerlo perfecto, solo hacerlo funcional.





meal prep

Recomendacion 4

#4: Conserva correctamente

Un meal prep exitoso depende más de cómo guardas, no de cuánto cocinas.

🗄️ Tips de conservación:

- Usa recipientes de vidrio con tapa hermética: guardara menos olores y bacterias
- Guarda **máximo 4 días en refrigeración**, lo demas va para el congelador.
- Congela proteína y granos si preparas más.
- Mantén aderezos, aguacate o toppings aparte (añádelos al servir).
- Marca los contenedores con día o tipo de comida.
-

💡 Ejemplo:

Etiquetas simples: "Lunes – bowl verde", "Martes – enchiladas fit". Fechas de preparación para conocer caducidad etc.

[FDA Storage chart link](#)

[FDA Prep Safety Link](#)

Next Slide

