

Cómo organizar un menú familiar equilibrado



El método de la estructura fija

Planear no significa cocinar distinto cada día. Define una estructura semanal repetible: por ejemplo, lunes de legumbres, martes de pollo, miércoles de pescado, jueves de pasta, viernes de huevos o tortillas, fin de semana flexible. Dentro de cada estructura varía los acompañamientos y los vegetales de temporada.

La regla del plato

Al servir, piensa el plato en proporciones: la mitad vegetales y ensalada, un cuarto proteína, un cuarto carbohidratos (arroz, papa, plátano, pasta). Esta guía visual funciona para adultos y niños, ajustando el tamaño de la porción a la edad y el apetito de cada uno.

Compra inteligente

Haz la lista a partir del menú, no al revés. Compra proteínas para congelar en porciones, vegetales de temporada, y ten siempre en casa básicos versátiles: huevos, legumbres secas o enlatadas, arroz integral, avena y fruta. Cocinar el doble un día ahorra el siguiente.