

## Planificador de Menú Semanal Saludable y Económico

Un menú semanal planificado te ayuda a comer de manera más saludable, mantenerte organizado y ahorrar tiempo. Este archivo descargable incluye ideas de comidas simples, económicas y ricas en nutrientes para fomentar tu bienestar emocional.

---

### Instrucciones para diseñar tu menú:

- 1. Planifica tus comidas principales:**
    - Elige desayunos, almuerzos y cenas balanceados.
    - Incluye alimentos ricos en magnesio, omega-3 y vitaminas esenciales.
  - 2. Agrega snacks saludables:**
    - Ejemplo: Yogur natural, frutos secos, fruta fresca.
  - 3. Mantén la simplicidad:**
    - Usa ingredientes que puedan repetirse en diferentes comidas.
    - Ejemplo: Espinacas para un batido de desayuno y una ensalada de almuerzo.
  - 4. Prepara por adelantado:**
    - Dedica un día a la semana para cocinar y almacenar porciones.
- 

### Plantilla:

#### Encabezado semanal:

- Semana de: \_\_\_\_\_

#### Planificador de comidas:

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snack
Lunes	Avena con frutos rojos	Pollo con quinoa y espinacas	Sopa de lentejas	Frutos secos
Martes	Batido de plátano y espinaca	Pescado al horno con brócoli	Omelette de vegetales	Yogur natural
...				

---

#### Ejemplo de menú sencillo:

- **Desayuno:**
  - Avena cocida con leche de almendras, canela y una cucharada de miel.
- **Almuerzo:**
  - Pollo a la plancha con arroz integral y ensalada de zanahoria.

- **Cena:**
    - Sopa de lentejas con pan integral.
  - **Snacks:**
    - Fruta fresca (manzana, mandarina).
    - Un puñado de almendras o nueces.
- 

### **Consejos adicionales:**

- **Presupuesto:** Usa ingredientes de temporada para ahorrar.
  - **Organización:** Guarda porciones en recipientes para facilitar la semana.
  - **Hidratación:** Añade agua o infusiones a cada comida.
- 

### **Beneficios:**

- Comer de forma equilibrada y accesible.
- Reducir el estrés de decidir qué comer diariamente.
- Asegurar una nutrición óptima para tu bienestar emocional.