

Meal Prep



El concepto de *meal prep* significa preparar comidas. Se basa en tomarse un día para planificar y realizar las comidas de la semana. Con el objetivo de comer de manera saludable y equilibrada sin necesidad de cocinar a diario.

¿Cómo elegir la cantidad y variedad adecuada?

- Elegir en qué comidas te vas a centrar y el método de preparación.
- Calcular la cantidad de comidas para la semana.
- Seleccionar y comenzar con pocas recetas, que sean fáciles de preparar o que ya conozcas.
- Añade variedad para que no te canses de los mismos alimentos.
- Incluye vegetales, proteínas, carbohidratos integrales y fibra.

¿Cuáles son los beneficios de realizar *meal prep*?

- Es muy conveniente para las personas que quieran ahorrar y alimentarse de forma saludable.
- Reducir el tamaño de las porciones.
- Facilita la planificación de los menús semanales de usted o la familia y no tener que decidir diariamente.
- Ayuda a alcanzar los objetivos nutricionales.
- Tendrás menos probabilidades de comer afuera.
- Ayuda a las personas que cuentan con poco tiempo en el día para dedicarlo a la cocina.
- Puede llevar a opciones más nutritivas a largo plazo.



¿Qué puede afectar el *meal prep*?

- No conocer el tiempo de cocción de cada alimento.
- Falta de planificación en las cantidades, según los días y números de comensales.

- Incluir muchas recetas nuevas en la misma semana.
- No conservar bien los alimentos preparados, como consecuencia perderás tiempo y dinero.

Recomendaciones para reducir el tiempo de cocción:

- Establece un horario
- Haga una combinación de recetas
- Calcule el tiempo de preparación y cocción
- Realice una lista de la compra



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/strategies-nutrition-budget/>
Cleveland Clinic, Diet, Food & Fitness/Nutrition A Beginner's Guide to Healthy Meal Prep Harvard T.H. Chan School of Public Health, The Nutrition Source Meal Prep Guide <https://health.clevelandclinic.org/a-beginners-guide-to-healthy-meal-prep>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Creado en febrero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.