



Planificador Semanal

Cómo organizar de un vistazo qué vas a comer durante toda la semana.

 COCINA RESUELTA ANTIINFLAMATORIA

7 días organizados. Menos decisiones. Cero improvisación.

Bienvenida

Planificar **no significa pasar horas organizando tu alimentación**. Significa tomar una sola decisión anticipada para no tener que tomarla todos los días de la semana.

Este planificador está diseñado para combinarse con las recetas de **Cocina Resuelta Antiinflamatoria**. No es un libro teórico ni un recetario: es una herramienta que vas a usar semana tras semana.

1

Elegís

Las comidas de tu semana

2

Organizás

En el planificador

3

Preparás

Con anticipación

4

Resolvés

Tu semana entera



Cómo usar el planificador

Seguí estos cuatro pasos cada semana. No lleva más de 15 minutos y cambia completamente tu relación con la cocina.

1

Mirá tu semana

Revisá tu agenda: ¿qué días tenés más tiempo? ¿Cuáles van a ser más ocupados? Esa información define cómo planificás.

2

Elegí tus comidas

Seleccioná las recetas que querés preparar. Priorizá las que puedas aprovechar en más de una comida durante la semana.

3

Organizá

Distribuí las comidas en el planificador semanal. Asigná cada receta a un día concreto: almuerzo o cena.

4

Preparás

Definí qué comidas vas a cocinar con anticipación y cuáles vas a preparar en el momento según tu tiempo disponible.

 No necesitás planificar una semana perfecta. Necesitás una semana que puedas sostener.

Regla para planificar sin complicarte

No es necesario cocinar algo completamente diferente todos los días. La clave está en **repetir preparaciones de forma estratégica**.

Repetí proteínas

Una misma proteína cocinada una vez puede aparecer en dos o tres comidas distintas de la semana.

Variá las guarniciones

Una proteína + diferentes acompañamientos = comidas distintas sin esfuerzo extra de cocción.

Usá el freezer

Preparar en grandes porciones y freezar es la herramienta más poderosa para resolver los días complicados.

Día	Comida base
Lunes / Miércoles	Pollo al horno
Martes / Jueves	Carne preparada
Viernes	Pescado
Sábado	Preparación de freezer
Domingo	Comida flexible

Mi semana de un vistazo

Completá esta tabla al inicio de cada semana. Es tu mapa visual para los próximos 7 días.

Día	Almuerzo	Cena	Preparación / Freezer
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

 Esta plantilla es completamente reutilizable. Podés imprimirla o completarla digitalmente cada semana.

Planificación completa de la semana

Esta versión detallada incluye espacio para anotar también qué preparación previa necesitás hacer para cada día.

Día	Almuerzo	Cena	Preparación previa
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Usá la columna de "Preparación previa" para anotar qué necesitás dejar listo el día anterior: marinar proteínas, dejar verduras cortadas, descongelar una porción del freezer, etc.

Mi sesión de cocina

Organizá tu sesión de preparación semanal en un solo bloque de tiempo. Completá este checklist antes de empezar.

Hoy voy a preparar:

Tiempo disponible:

----- horas / minutos

Checklist de sesión

- ☐ Lavar y cortar vegetales
- ☐ Cocinar proteínas principales
- ☐ Preparar guarniciones
- ☐ Preparar bases y salsas
- ☐ Armar porciones individuales
- ☐ Dejar comidas listas para hoy
- ☐ Freezar preparaciones extras
- ☐ Rotular y fechar los recipientes

Mi freezer resuelto

Usá esta tabla para registrar todo lo que tenés disponible en el freezer. Así sabés en segundos qué tenés listo sin tener que abrir todos los recipientes.

Preparación	Porciones	Fecha	Ubicación

  Próximamente vence / consumir primero:

Rotulá siempre con nombre de la preparación y fecha. Consumí lo más antiguo primero.

Rotación inteligente

El freezer no es un almacén: es una herramienta. Usá este panel para saber qué hacés con cada preparación que tenés disponible.

 Comer esta semana	 Guardar para más adelante	 Reponer
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----
-----	-----	-----

La idea no es acumular comida en el freezer. Es usarlo como una herramienta para organizarte mejor y tener siempre un plan B disponible.

Semana de ejemplo

Así luce una semana antiinflamatoria ya planificada. Usala como referencia o punto de partida.

Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Pollo al limón + vegetales salteados	Tortilla de zucchini + ensalada verde
Martes	Carne salteada + quinoa + vegetales	Sopa de lentejas + pan de semillas
Miércoles	Pollo al horno (resto lunes) + calabaza	Huevos revueltos + espinaca + tomate
Jueves	Carne (resto martes) + ensalada mixta	Crema de verduras + semillas tostadas
Viernes	Pescado al horno + brócoli al vapor	Wok de vegetales + arroz integral
Sábado	Preparación del freezer (a elección)	Lentejas guisadas + vegetales
Domingo	Comida flexible / con familia	Sopa liviana + fruta fresca

Planificá según tu tiempo

No todos los días son iguales. Adaptá tu planificación a la realidad de cada jornada en lugar de intentar que cada día sea perfecto.

Días con mucho tiempo

Comidas que puedo preparar en el momento:

Días con poco tiempo

Comidas que necesito tener listas:

Días imprevistos

Opciones que tengo guardadas:

 Cuantos más días "imprevistos" cubrís de antemano, menos chances hay de que termines improvisando o pidiendo comida.

Dejá espacio para lo imprevisto

No hace falta planificar cada comida de manera rígida. Una semana funcional siempre tiene espacio para la flexibilidad. Completá estas opciones de antemano y usalas cuando algo cambia.

Mis opciones flexibles

Comida flexible 1:

Comida flexible 2:

Opción de freezer:

Plan B para imprevistos:

¿Por qué es importante?

Un cambio de planes no debería desorganizar toda tu semana. Si tenés definidas de antemano dos o tres opciones flexibles, cualquier imprevisto tiene solución inmediata.

- Cancelaron una reunión y llegás tarde → usás el plan B
- No tenés ganas de cocinar → recurrís al freezer
- Salís a comer afuera → corrés una comida sin alterar el resto

Checklist antes de empezar la semana

Dedicá 10 minutos cada semana a completar este checklist. Cuando lo hagas, tu semana ya estará resuelta antes de que empiece.

Revisión de agenda y comidas

- ☐ Revisé mi agenda de la semana
- ☐ Sé qué días tengo menos tiempo disponible
- ☐ Elegí mis almuerzos para cada día
- ☐ Elegí mis cenas para cada día
- ☐ Revisé qué ingredientes tengo disponibles

Preparación y organización

- ☐ Definí qué voy a preparar con anticipación
- ☐ Revisé mi freezer y qué tengo guardado
- ☐ Sé qué preparaciones tengo que consumir primero
- ☐ Dejeé definido mi plan B para los días complicados

✔️ ☒ Cuando este checklist está completo, ya tomaste todas las decisiones importantes de la semana. El resto es solo ejecutar.

Planificador semanal en blanco

PLANTILLA IMPRIMIBLE

Semana del _____ al _____

Día	Almuerzo	Cena	Preparación
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Imprimí esta página tantas veces como necesites. Usala al inicio de cada semana.

Planificador semanal en blanco — versión minimalista

PLANTILLA IMPRIMIBLE

Semana del _____ al _____

Día	¿Qué voy a comer?	¿Está listo?
Lunes	_____	☐
Martes	_____	☐
Miércoles	_____	☐
Jueves	_____	☐
Viernes	_____	☐
Sábado	_____	☐
Domingo	_____	☐

☐ Esta versión simplificada es ideal para semanas donde ya tenés todo organizado y solo querés un recordatorio rápido de un vistazo.

Mi lista de preparaciones

Antes de tu sesión de cocina, anotá aquí todo lo que vas a preparar. Organizarlo por categoría hace que la sesión sea más eficiente y no olvides nada.

 Proteínas

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

 Vegetales / Guarniciones

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

Tachá cada ítem a medida que lo vas completando durante tu sesión de cocina.

 Preparaciones base

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

 Comidas para freezer

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

Mi semana resuelta

Completa esta página al finalizar tu planificación semanal. Es tu resumen personal de todo lo que ya está decidido y organizado.

Esta semana voy a preparar:

Tengo listo en freezer:

Mis comidas más importantes:

Mi plan B para los días complicados:

Mi objetivo esta semana:

No necesitas pensar qué comer todos los días.

Cuando planificás una vez, tomás mejores decisiones durante toda la semana. Tu energía se reserva para lo que realmente importa.

Elegí tus comidas

Organizá tus preparaciones

Usá tu freezer

Dejá de improvisar

Tu semana empieza a resolverse antes de que empiece.

— **Cocina Resuelta Antiinflamatoria**

🌿 MENOS DECISIONES. MENOS IMPROVISACIÓN. MÁS ORGANIZACIÓN.

