2026

UNA SEMANA A LA VEZ

Guía para planificar tus almuerzos, tus compras y tu refrigerador.

NUTRICIONISTA TANIA ESPINOZA B.

Bienvenida

Te doy la bienvenida a este ebook, una guía práctica pensada para ayudarte a planificar tus almuerzos de la semana de forma ordenada, variada y equilibrada.

Muchas veces, la alimentación se complica no por falta de ganas, sino por falta de tiempo y organización: no sabemos qué cocinar, compramos de más o de menos y terminamos improvisando. Por eso, en este Ebook encontrarás herramientas simples para cada etapa del proceso: una base para distribuir tus almuerzos de lunes a domingo, listas de alimentos para armar tus platos, gramajes de referencia y listas de compras, además de recomendaciones para conservar, congelar y descongelar tus alimentos de forma segura y organizar tu refrigerador.

Planificar con anticipación te permitirá comer de forma más variada, ahorrar tiempo y dinero, e incluso reducir el desperdicio de alimentos. Pero, sobre todo, te ayudará a relacionarte con la comida desde un lugar más tranquilo y consciente.

Este material es una guía general y no reemplaza la atención nutricional. Cada persona tiene necesidades distintas según su edad, su estado de salud, su actividad física y sus objetivos, por lo que te recomiendo asistir a un/a nutricionista para recibir un acompañamiento adaptado a ti.

Para mí, como nutricionista, es muy importante que mis pacientes (y quienes aún no han llegado a consulta) cuenten con herramientas concretas para llevar a la práctica lo que conversamos. Creé este ebook con mucho cariño para acompañarte también fuera de la consulta y para que puedas dar un primer paso hacia una alimentación más organizada.

Tania Espinoza Berríos

Nutricionista

Especializada y con experiencia en dietas vegetarianas y veganas, psicología de la nutrición, trastornos de la conducta alimentaria, disautonomía, fibromialgia, eje intestino-cerebro, salud intestinal y nutrición integrativa con enfoque de psiconutrición.

Acompañamiento

- Arroz
- Avena
- Quinoa
- Burgol
- Amaranto
- Trigo Sarraceno
- Fideos
- Noodles
- Cous cous
- Tortilla de trigo
- Tortilla de maíz
- Polenta
- Papa
- Camote
- Choclo
- Habas
- Arvejas
- Masa filo

Proteínas/ Plato de Fondo

- Carne de vacuno
- Carne de cerdo
- Ave/Pollo
- Pavo
- Pescado fresco
- Pescado enlatado
- Huevo
- Tofu
- Soya texturizada
- Arveja texturizada
- Tempeh
- Seitán
- Porotos variedad
- Lentejas variedad
- Garbanzos

Verduras

- Lechuga
- Apio
- Repollo
- Acelga
- Espinaca
- Rúcula
- Pepino
- Champiñones
- Achicoria
- Kale
- Zapallo italiano
- Cebolla
- Cochayuyo
- Penca
- Zanahoria
- Brócoli
- Coliflor
- Palmitos
- Tomate
- Tomate Cherry
- Porotos verdes
- Alcachofa
- Espárragos
- Betarraga

1

Base de distribución y planificación semanal

	Lunes	Martes	Miér.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Plato de Fondo							
Acompañ.							
Verduras							

Considerar recomendaciones de: Pescad 2 o 3 veces por semana, Legumbres 2 o 3 veces por semana.

Ideas de Preparaciones

Acompañamiento

- Arroz graneado/perla
- Arroz a la primavera
- Arroz al cilantro/perejil
- Arroz árabe
- Fettuccini Pesto
- Spaghetti Alfredo
- Lasaña
- Fusilli Boloñesa
- Quínoa a la griega
- Quinotto
- Puré
- Papas cocidas
- Papas salteadas
- Bastones de camote
- Puré de camote
- Camote asado
- Choclo a la crema
- Pastelera de choclo
- Cous Cous tabulé
- Cous cous al curry
- Habas con limón
- Pad thai
- Ramen
- Fajitas

Proteínas/ Plato de Fondo

- Carne mechada
- Cazuela de vacuno
- Albóndigas
- Boloñesa
- Pollo Arvejado
- Pollo al Curry
- Suprema de ave con hierbas
- Pollo a la mostaza
- Pescado al horno
- Pescado a la mantequilla
- Jurel con cebolla y limón
- Omelette con verduras
- Tortilla de verduras
- Budín de verduras
- Porotos con mazamorra
- Lentejas con arroz
- Dahl de lentejas
- Hummus de garbanzo
- Hamburguesa de porotos.
- Croquetas de garbanzos
- Tofu marinado en salsa
- Boloñesa de prot. de soya
- Albóndigas de prot. de soya
- Hamburguesa prot. de soya
- Seitán arvejado
- Bistec de Seitán

NUTRICIONISTA TANIA ESPINOZA B.
@nutri.taniaespinoza nta.taniaespinoza@gmail.com

2

Planificación semanal de preparaciones

	Lunes	Martes	Miér.	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Plato de Fondo							
Acompañ.							
Verduras							

Lista de compras

Semana: _____ N° de personas: _____

_____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

_____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

_____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

NOTAS

Gracias por llegar hasta aquí

Espero que este ebook se convierta en un apoyo cotidiano para organizar tus almuerzos y que, poco a poco, planificar tu semana se vuelva un hábito simple y agradable.

Recuerda que no se trata de hacerlo perfecto: cada pequeño cambio suma. Empieza por lo que te resulte más fácil, adapta estas herramientas a tu rutina y date permiso para ir aprendiendo en el camino.

Si quieres un acompañamiento personalizado, estaré feliz de recibirte en consulta. Mientras tanto, te comparto algunos descuentos especiales que tengo disponibles para ti.

Mis descuentos para ti

Cáscara Foods

15%

Código: NUTTANIA

Mu y Ma

5%

Código: NUTTANIA

NUP!

15%

Código: TANESPI15

Obio

15%

Código: TANIAE

PiLeje

15%

Descuento exclusivo pacientes

All Nutrition

10%

Descuento exclusivo pacientes

Sujeto a disponibilidad; consulta condiciones vigentes.

Con cariño,

Tania Espinoza Berríos

Nutricionista

Agenda tu hora o consulta por los descuentos

Instagram @nutri.taniaespinoza · nta.taniaespinoza@gmail.com · WhatsApp +56 9 8548 5435