

Recordatorio:

Incluye los nutrientes relevantes. Por ejemplo, no incluyas una columna para el alcohol si no has consumido nada

Figura 3b: Ejemplos de análisis nutricional con tostada de aguacate + café

Fecha	Alimento	Calorias	Hidratos de carbono	Añadidos Azúcar	Sodio	Grasas	Proteinas	Cafeina	Alcohol	Datos Fuente
Viernes 12 de diciembre, 2025	Tostada de aguacate									
	<ul style="list-style-type: none"> • Ingrediente n.º 1: 1/2 aguacate pequeño 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Nutrición etiqueta
	<ul style="list-style-type: none"> • Ingrediente n.º 2: 1/2 cebolla roja 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	wegmans.com
	<ul style="list-style-type: none"> • Ingrediente n.º 3: 1 rebanada de pan Dave's Killer Good Seed 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Nutrición etiqueta

Fecha	Alimento	Calorías	Hidratos de carbono	Añadidos Azúcar	Sodio	Grasas	Proteínas	Cafeína	Alcohol	Datos Fuente
	Café									
	<ul style="list-style-type: none"> Ingrediente n.º 1: Café instantáneo Nescafé 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Etiqueta nutricional
	<ul style="list-style-type: none"> Ingrediente n.º 2: 3 Sobres de Splenda 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Etiqueta nutricional
	<ul style="list-style-type: none"> Ingrediente n.º 3: un poco de crema de leche de avena 	kcal	g	g	mg	g	g	mg	g	Etiqueta nutricional
Totales	Desayuno	kcal	g	g	mg	g	g	g	g	

Figura 3: Análisis nutricional del desayuno

Paso 4: Planifica los recursos que necesitas y tu presupuesto

Ejemplo de objetivo y plan personalizados:

Objetivo n.º 1: aumentar la ingesta diaria de proteínas Y reducir el consumo de alcohol

+ gramos de proteína - gramos de alcohol

Enfoque n.º 1: comer más legumbres Y beber menos vino

Plan: comprar legumbres Y beber menos vino + aumentar el consumo de bebidas isotónicas

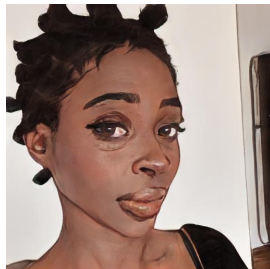


Recordatorio:

Esto debe basarse en TUS objetivos dietéticos y ahorrar dinero para la compra.

Paso 5: Preparación de comidas

Determina la estructura de la preparación de comidas:



Recordatorio:
Pregúntate

«¿Quiero planificar para un día o para una semana? ¿O para un fin de semana?»

«Esto es nuevo para mí. Quizá me ayude empezar por planificar lo que voy a comer un día: desayuno, almuerzo, la cena y los tentempiés»

«Después de ir probando, ampliaré mi

Paso 6: ¡Vamos de compras!

Mantén el orden con un plan de la compra

«Tengo que hacer una lista de la compra».

«También tengo que llevar un control de todo esto; usaré un calendario».

«Quizá tenga que plantearme comprar otras herramientas que me ayuden a organizarme. Pero, para empezar, voy a utilizar las que ya tengo en el móvil, como las aplicaciones para tomar notas».