

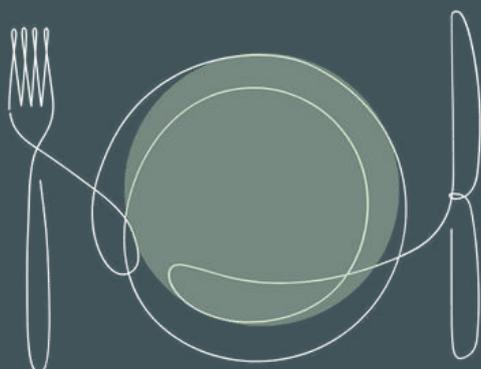
MENÚS CÁPSULA

Guía para principiantes





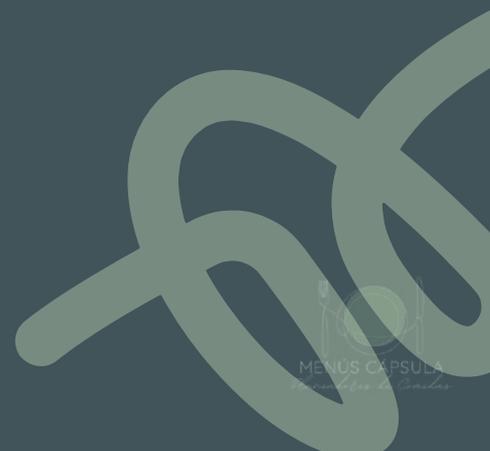
Bienvenidas a



MENÚS CÁPSULA

Planeadoras de Comidas

Nuestro objetivo es ayudar a mujeres abrumadas a recuperar bienestar físico, mental y emocional a través de la organización de su alimentación, usando menús semanales simples, conscientes y sostenibles como herramienta de autocuidado.



Qué Hacemos

En Menús Cápsula creamos menús semanales simples, nutritivos y realistas, con recetas fáciles de preparar y listas de compras organizadas. No son dietas, no son reglas estrictas. Son herramientas prácticas para ayudarte a planear tu alimentación sin estrés.



Cómo lo Hacemos

Diseñamos cada menú con un enfoque integral: nutrición real, bienestar mental y organización flexible. Usamos una lista limitada de ingredientes que se repiten a lo largo de la semana, para que cocines más con menos.

Menos decisiones. Menos desperdicio. Más calma.

Te damos lo que necesitas para resolver las comidas de la semana en minutos: recetas claras, listas de compras automáticas, guía emocional y recursos que acompañan.

Por Qué lo Hacemos

Porque sabemos que la alimentación puede ser una fuente de ansiedad, culpa y agotamiento... pero también puede ser una puerta de entrada al bienestar real.

Menús Cápsula nace de una historia personal: la necesidad urgente de cuidarse en medio del caos. Es el resultado de años buscando una forma más amable y sostenible de organizar la vida a través de la comida.

Lo hacemos porque creemos que planear tus comidas no es solo un acto logístico. Es un acto de autocuidado.

Una forma de volver a ti.



Hola,

Mi nombre es Laura



Soy la creadora de Menús Cápsula, un espacio para mujeres reales, que se sienten abrumadas pero aún quieren cuidarse. Para las que no tienen tiempo, ni energía, ni una cocina perfecta... pero sí un deseo profundo de sentirse mejor.

Estoy certificada como health coach y nutricionista holística. Mi enfoque se centra en nutrición para la salud mental estudiando la estrecha conexión que existe entre el cerebro y el sistema digestivo, con especial atención a la salud de la microbiota intestinal (que juegan un papel super importante en nuestra salud física y mental). Además, estoy certificada en la dieta baja en FODMAPs por la Universidad Monash de Australia para quienes han sido diagnosticados con síndrome de colon irritable. Por todo esto, entiendo profundamente la importancia que tiene la alimentación en nuestra salud física y mental.

Mi inspiración para crear esta plataforma de bienestar proviene de mis propias experiencias con problemas digestivos, ansiedad, depresión y las limitaciones de tiempo que tengo debido a mi trabajo como auxiliar de enfermería. Al descubrir los planeadores semanales, encontré una manera de preparar comidas deliciosas y simples que se adaptan a mi ajetreado estilo de vida y me ayudan a optimizar mi salud física y mental. Ahora, quiero compartir estos menús con los demás para que puedan mejorar sus hábitos alimenticios, fortalecer su salud y mitigar síntomas incómodos de manera eficiente.



¿QUÉ SON LOS MENÚS CÁPSULA?

Nuestro método “Capsule Meal Planning” o planeadores de comidas cápsula, es una estrategia culinaria donde se selecciona un conjunto limitado de ingredientes base que son versátiles y se pueden combinar de múltiples maneras para crear diversas comidas durante la semana. Este método se inspira en la idea de un armario cápsula en moda, diseñado para maximizar diferentes opciones de vestuario con menos elementos.



BENEFICIOS DE PLANEAR MENÚS CÁPSULA

- **Ahorro de Tiempo:** Menos ingredientes significa menos tiempo pensando en recetas, menos viajes al supermercado y menos tiempo en la cocina.
- **Reducción del Desperdicio:** Utilizando ingredientes base en múltiples platos te ayuda a reducir el desperdicio de comida y la producción de desechos.
- **Economía:** Comprar solo lo necesario evitando las “compras impulsivas” y aprovechando al máximo cada ingrediente es beneficioso para el bolsillo.
- **Alimentación Nutritiva y Balanceada:** Planificar cada plato con anticipación te permite asegurarte de incluir todos los grupos alimenticios de manera equilibrada.



EMPIEZA A PLANEAR MENÚS CÁPSULA

Paso 1: Análisis del Inventario: Revisa lo que ya tienes en casa y piensa en los ingredientes que más usas y disfrutas.

Paso 2: Selección de los Ingredientes Base: Escoge de 8 a 10 ingredientes principales que formarán la base de tus comidas semanales. Incluye proteínas, carbohidratos, vegetales y salsas o condimentos.

Paso 3: Identificación de Recetas Versátiles:

Investiga recetas que se puedan adaptar a estos ingredientes. La idea es tener versatilidad; por ejemplo, una salsa que funcione tanto para pasta como para una ensalada.

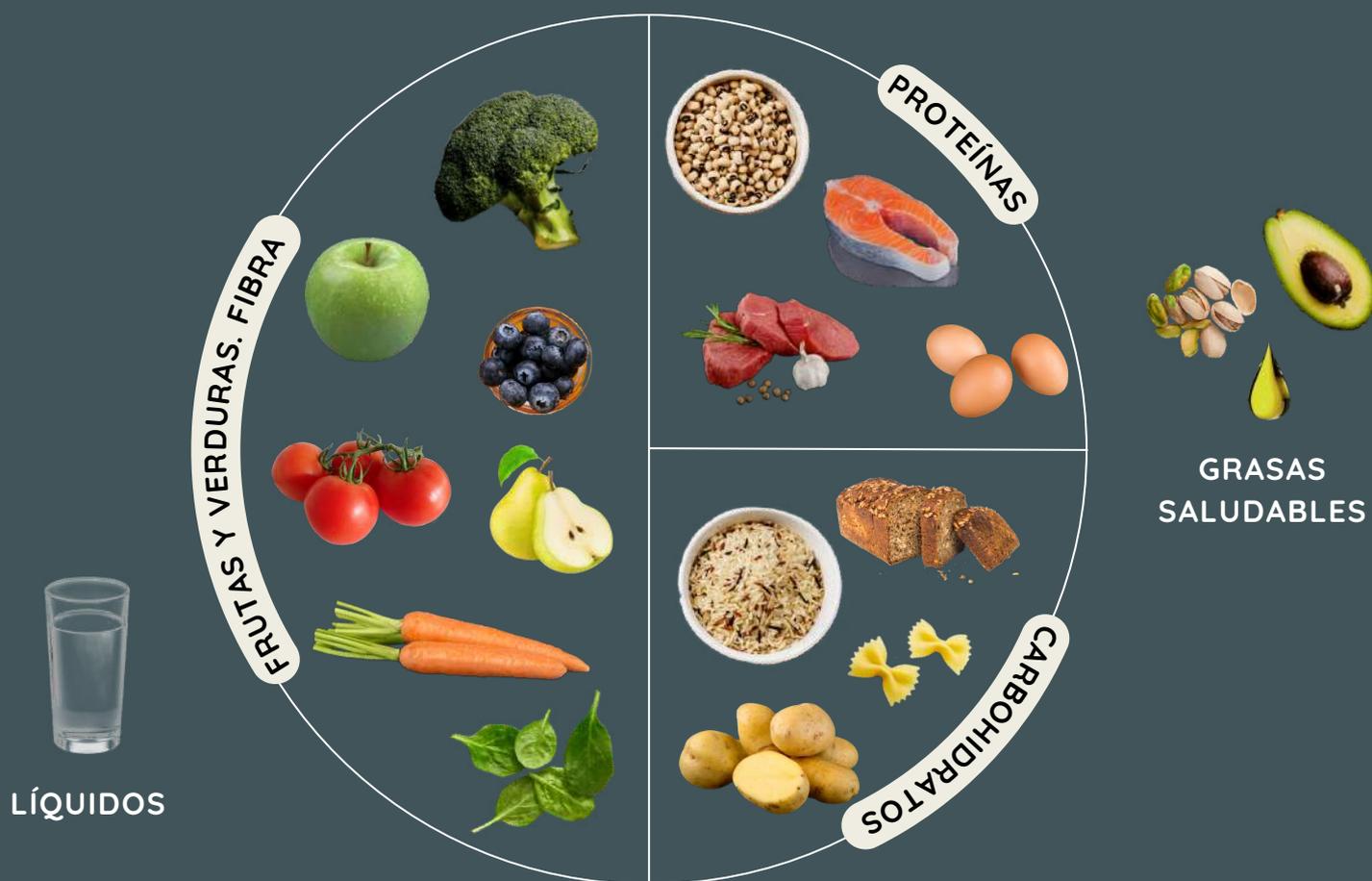
Paso 4: Crear un Plan de Comidas y Lista de

Compras: Una vez elegidas las recetas, prepara un plan de la semana y una lista de compras con solo lo esencial.



¿QUÉ ALIMENTOS DEBES INCLUIR EN CADA PLATO?

Recuerda que incluir todos los macronutrientes en cada una de tus comidas es clave para el funcionamiento óptimo de tu cuerpo y mente. Estos poderosos componentes no solo te brindan la energía que necesitas para enfrentar el día, sino que también proveen los nutrientes esenciales (micronutrientes) que nos mantienen en perfecto equilibrio.



CONSEJOS PARA ADAPTAR LOS MENÚS CÁPSULA A TU ESTILO DE VIDA

- Revisa tu alacena y elige los condimentos que mas te gustan. Si no los tienes, agrégalos a tu lista de compras.
- Personaliza tus ingredientes base enfocados en tus gustos, preferencias o necesidades dietéticas (por ejemplo, sin gluten, vegetariano).
- No temas repetir alimentos; variando las especias y condimentos puedes obtener sabores diversos.
- Planifica un día en el que puedas utilizar los restos de la semana para nuevas creaciones culinarias.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Y si me aburro de las opciones? Considera rotar tus ingredientes base cada semana o cada dos semanas.

¿Cómo puedo incluir alimentos frescos? Integra una variedad de frutas y verduras como ingredientes base o como snacks para fomentar comidas saludables.


MENÚS CÁPSULA
Planificadores de Comidas

EJEMPLO DE UN MENÚ CÁPSULA PARA CUATRO DÍAS

INGREDIENTES BASE PARA 1 PERSONA:

1. Proteínas:

- Pechuga de pollo
- Garbanzos cocidos (pueden ser de lata, escurridos)
- Huevos
- Yogur natural

2. Verduras y Frutas:

- Espinacas frescas
- Tomates cherry
- Aguacate
- Bananos

3. Carbohidratos:

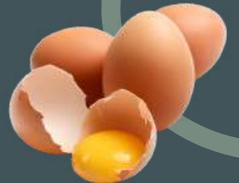
- Avena en hojuelas
- Arroz integral
- Tortillas de maíz

4. Grasas saludables:

- Aceite de oliva virgen
- Almendras

5. Especias y condimentos:

- Sal y pimienta al gusto
- Pimentón, comino y ajo en polvo al gusto
- Limón o lima: 1 unidad



PLANEADOR SEMANAL

Lunes

DESAYUNO

Avena con banano y Almendras

Cocina la avena con leche o agua, y sírvelo con rodajas de banano y almendras picadas.

ALMUERZO

Ensalada de Pollo y Espinacas

Asa la pechuga de pollo en aceite de oliva y córtala en cuadritos.

Ponla en un recipiente para ensalada. Lava y mezcla las espinacas frescas, el pollo, tomates cherry, aguacate y adereza con jugo de limón y aceite de oliva.

CENA

Huevos Revueltos con Tomates y Espinacas

Saltea los tomates cherry y espinacas en aceite de oliva, añade huevos batidos y cocina hasta que estén firmes.

Martes

DESAYUNO

Yogur con banano y Almendras

Combina yogur natural con rodajas de banano y almendras picadas.

ALMUERZO

Tacos de Garbanzos y Aguacate

Rellena las tortillas de maíz con garbanzos sazonados (comino, sal, pimentón) y aguacate en dados.

CENA

Pollo al Limón con Arroz Integral

Cocina el arroz integral. Asa la pechuga de pollo con jugo de limón, sal y pimienta, y sirve sobre arroz integral cocido.





Miércoles

DESAYUNO

Tortilla de Espinacas y Tomate

Revuelve 2 huevos, espinacas frescas y tomates cherry en una sartén con aceite de oliva. Ponlos sobre una tortilla y envuélvela como burrito

ALMUERZO

Bowl de Arroz y Garbanzos

Prepara el arroz integral. Lava los garbanzos enlatados y sírvelos con el arroz, espinacas y una vinagreta de limón y aceite de oliva.

CENA

Quesadilla de Pollo y Espinacas

En una tortilla, pon pollo cocido y espinacas, dobla, cocina hasta dorar, y acompaña con salsa de yogur y limón.

Jueves

DESAYUNO

Smoothie de Yogur y banano

Pon a licuar el yogur, banano y almendras hasta obtener una textura suave.

ALMUERZO

Ensalada Mediterránea con Garbanzos

Mezcla garbanzos, tomates cherry, aguacate y espinacas, aliñados con aceite de oliva y limón.

CENA

Sopa de Pollo y Espinacas

Hierve trozos de pollo con espinacas en un caldo ligero y sazona a gusto. Puedes añadir arroz integral para una sopa más sustanciosa



A vibrant collage of various healthy foods including fruits, vegetables, grains, and proteins. The items are scattered across a dark blue background. Visible items include: salmon, beef, chicken, eggs, avocado, figs, peas, ginger, red chili, black beans, lentils, tomatoes, basil, pears, red bell peppers, green peas, strawberries, raspberries, blueberries, banana, pistachios, almonds, walnuts, citrus fruits (lemon, grapefruit, pomegranate), Brussels sprouts, broccoli, carrots, and various nuts and seeds.

¿NO SABES CÓMO
EMPEZAR?

Únete a nuestra membresía hoy

- Y obtén acceso inmediato a todos los menús semanales ya existentes, menús temáticos y todas las recetas, completamente gratis y sin necesidad de ingresar tus datos de tarjeta de crédito por un mes.
- Luego de un mes, suscríbete por solo \$42.000 Pesos Colombianos (\$9.99 USD, \$12.99 CAD, \$8.80 EUR) mensual. Ingresa el código: MIEMBROFUNDADOR y recibe un 50% de descuento por todo el tiempo que estes suscrito.
- Accede a todos los menús, recetas y listas de compras
- Planea las comidas de tu semana en minutos
- Disfruta de comidas deliciosas, sin complicaciones
- Accede a una comunidad cálida que te acompaña (sin juicios ni exigencias)

ÚNETE AHORA AQUÍ

