

GUÍA PRÁCTICA



Cuatro cenas y *se acabó improvisar*

Una estructura para resolver la cena en cinco minutos, sin recetas nuevas y sin decidir nada a las nueve de la noche.

NUTRICIONISTA.IO
ORGANIZACIÓN · PLANIFICACIÓN

PARA DEJAR DE IMPROVISAR

Lo que vas a *encontrar dentro*

Esta guía no trae recetas. Trae algo más aburrido y bastante más útil: una **estructura**. Porque el problema de la cena casi nunca es no saber cocinar, es tener que decidir cuando ya no te queda cabeza para decidir.

Vas a montar cuatro cenas fijas, una compra que las sostenga y un domingo de cuarenta minutos que te resuelve la semana. Al final tienes la plantilla para dejarlo cerrado hoy mismo.

01	El problema no es cocinar, es decidir	pág. 03
02	Proteína, verdura y a veces hidrato	pág. 04
03	Tus cuatro cenas fijas	pág. 05
04	La compra hace el trabajo por ti	pág. 06
05	Cuarenta minutos que salvan la semana	pág. 07
06	Cenas de rescate	pág. 08
07	Cenar fuera y cocinar para todos	pág. 09
08	Tu semana, montada hoy	pág. 10
09	De dónde sale todo esto	pág. 11

Material divulgativo. No sustituye la valoración individual de un dietista-nutricionista, ni el criterio de tu médico si tienes alguna patología, tomas medicación o estás embarazada.

El problema no es *cocinar, es decidir*

Son las nueve de la noche. Abres la nevera, miras, cierras. Vuelves a abrir. Acabas con lo primero que pillas y con la sensación de haber fallado otra vez.

Fíjate en que el mismo día en que has resuelto veinte cosas en el trabajo, la cena te ha podido. No es que no sepas qué es sano: lo sabes de sobra. Es que a esa hora, con el día encima, decidir cuesta.

Por eso las soluciones habituales no funcionan. Buscar más recetas te da *más* opciones que valorar, que es exactamente el problema. Y proponerte «cenar mejor» no es un plan, es una intención.

LO QUE NO FUNCIONA

Más recetas · Más motivación · «Esta semana sí» · Planificar los siete días con cinco platos distintos cada uno.

LO QUE SÍ

Menos opciones · Las mismas cuatro cenas repitiendo · Que en casa solo haya lo que quieres comer.

QUÉDATE CON ESTO

Comer bien deja de costar cuando la decisión **ya está tomada de antes.**

Proteína, verdura *y a veces hidrato*

Toda cena que funciona tiene la misma forma. Si te aprendes esta estructura, dejas de necesitar recetas: montas la cena con lo que haya.

1 • Proteína	Huevo, pescado (también de lata o congelado), pollo o pavo, legumbre, queso fresco o requesón
2 • Verdura	Salteada, al horno, en crema, en ensalada de bolsa o en conserva. La que menos trabajo te dé
3 • Hidrato	Pan, patata, arroz o pasta. Solo si has entrenado, te has quedado con hambre o cenas pronto
4 • Grasa	Aceite de oliva, aguacate, frutos secos. Un chorro o un puñado, sin medir

El paso 1 es el innegociable: sin proteína, la cena no sacia y acabas picando después. El paso 3 es el que la mayoría se sube o se quita por completo, y ninguna de las dos cosas hace falta.

Fíjate en que ninguna casilla dice «cocinar». Un huevo cocido, una lata de atún y una bolsa de ensalada cumplen las cuatro en tres minutos.

APLÍCALO

Cuando no sepas qué cenar, no pienses en platos: **recorre las cuatro casillas** y coge lo que tengas en cada una.

Tus cuatro *cenas fijas*

Cuatro cenas que te gusten, que sepas hacer con los ojos cerrados y que se repitan cada semana sin complejo. Eso es todo el sistema.

Repetir tiene mala prensa y no debería. Nadie se plantea variar el desayuno cada día, y con la cena funciona igual: el aburrimiento que te preocupa no llega, y a cambio te quitas la decisión de encima.

TIPO	EJEMPLO	TIEMPO
La de sartén	Revuelto de dos huevos con champiñones y una tostada	8 min
La de horno	Bandeja de verdura asada con un lomo de pescado encima	25 min, 5 de trabajo
La de cuchara	Crema de calabacín con una lata de atún o unos garbanzos	5 min si la crema está hecha
La de emergencia	Ensalada de bolsa, huevo cocido, aguacate y pan	3 min

Elige las tuyas con dos criterios, en este orden: **que te gusten de verdad** y que puedas hacerlas cansado. Una cena sanísima que no te apetece no la vas a hacer en enero.

APLÍCALO

Escríbelas ahora, en el móvil, con nombre. «Revuelto», «bandeja», «crema», «rescate». Si no tienen nombre, no existen.

La compra hace *el trabajo por ti*

Si las cuatro cenas están decididas, la compra deja de ser una lista infinita y pasa a ser la misma lista corta todas las semanas.

Y aquí está la parte que casi nadie ve: la cena del jueves la decidiste el sábado en el súper. Lo que hay en casa se acaba comiendo. Lo que no está, no.

Siempre en la nevera

Huevos, yogur natural, queso fresco, verdura lista (bolsa de ensalada, calabacín, champiñones)

Siempre en el congelador

Pescado en lomos, verdura congelada, pan en rebanadas

Siempre en el armario

Atún y sardinas en lata, legumbre en bote, tomate triturado, aceite de oliva, frutos secos

Una vez a la semana

Una compra, con lista y sin hambre. No tres viajes improvisando

Con esa despensa, cualquier día imposible tiene solución: legumbre de bote salteada con verdura congelada son cinco minutos y cumple la estructura entera.

APLÍCALO

La lista se escribe **desde las cuatro cenas**, no desde la nada. Cuatro cenas × 7 días = la misma compra cada semana.

Cuarenta minutos *que salvan la semana*

No hace falta cocinar el domingo entero ni llenar la nevera de tápers tristes. Con dejar tres cosas hechas, el resto de la semana se monta sola.

Una legumbre	Garbanzos o lentejas cocidas y guardadas. Van en ensalada, salteadas o en crema
Una proteína	Pollo al horno o unos huevos cocidos. Se usan en tres cenas distintas
Una verdura	Una bandeja asada o una crema grande. Acompaña cualquier cosa toda la semana

Se hacen a la vez: el horno trabaja solo mientras se cuece la legumbre. Son cuarenta minutos de reloj y unos diez de trabajo real.

Planificar así no es una manía de gente organizada: quienes planifican sus comidas comen mejor y con más variedad, sin dedicarle más tiempo a la cocina.¹ El tiempo que parece que gastas el domingo te lo devuelve el martes a las nueve de la noche.

APLÍCALO

Si cuarenta minutos te parecen muchos, empieza por **uno solo**: deja la legumbre hecha. Con eso ya tienes dos cenas resueltas.

Cenas de *rescate*

Va a haber días en que llegues a las diez y media, sin nada hecho y sin ganas de nada. El plan tiene que contemplarlos, porque si no, son los que lo tiran abajo.

Una cena de rescate no es una cena mala: es una cena de tres minutos que cumple la estructura. Tenerlas decididas de antemano es lo que evita que ese día acabe en pedir a domicilio por defecto.

TRES MINUTOS

Tostada con aguacate y dos huevos revueltos ·
Yogur natural grande con nueces y fruta · Lata de sardinas con pan y tomate.

CINCO MINUTOS

Garbanzos de bote salteados con espinacas congeladas · Crema de sobre con un huevo cocido · Ensalada de bolsa con atún y queso fresco.

Y si un día pides cena fuera, no ha pasado nada. Un día no cambia una semana; lo que cambia una semana es no tener plan para los días malos y que esos días se conviertan en la norma.

APLÍCALO

Elige **dos** cenas de rescate y ten siempre en casa lo que necesitan. Son el seguro del sistema.

Cenar fuera y *cocinar para todos*

Dos objeciones que salen siempre en consulta, y las dos tienen respuesta sin complicarse la vida.

«**Es que cocino dos veces: para mí y para mi familia.**» No hagas dos cenas: haz una y cambia las proporciones. La misma bandeja de verdura con pescado sirve para todos; a quien necesite más energía le pones más patata o más pan. Cocinar aparte te dobla el trabajo y te pone a dieta a ti solo, que es justo lo que hace que acabes dejándolo.

«**Es que ceno fuera muchos días.**» Entonces la estructura te sirve igual leyendo la carta: busca una proteína (carne, pescado, huevo, legumbre), pide verdura de guarnición en vez de patatas fritas por defecto, y decide el pan y el alcohol antes de sentarte, no durante.

En un restaurante	Pescado o carne a la plancha + ensalada o verdura + el pan que decidas de antemano
En casa de alguien	Come lo que haya y disfrútalo. Una cena no mueve nada
Cenando con niños	Una sola cena para todos, cambiando las cantidades

QUÉDATE CON ESTO

Un plan que solo funciona cuando cenas solo en casa **no es un plan.**

Tu semana, *montada hoy*

Quince minutos ahora y no vuelves a decidir una cena a las nueve de la noche. Rellena estas cuatro casillas y ya está.

Mis 4 cenas	Esríbelas con nombre. Que te gusten y que puedas hacerlas cansado
Mis 2 rescates	Tres minutos, sin cocinar, con lo que siempre hay en casa
Mi compra	La lista que sale de esas seis. Un día fijo a la semana, con lista y sin hambre
Mi domingo	Una legumbre, una proteína y una verdura. Cuarenta minutos

Dale dos semanas antes de juzgarlo. La primera cuesta porque estás montando el sistema; la segunda ya funciona solo. A partir de ahí es un hábito, y los hábitos tardan bastante más en asentarse de lo que la gente cree, así que no lo abandones a los cuatro días.²

Si quieres ideas concretas para llenar las cuatro casillas, en el recetario tienes recetas de la casa, sencillas y de diario: nutricionista.io/recursos/recetario.

LO IMPORTANTE

No necesitas más recetas. Necesitas **menos decisiones a última hora**.

De dónde sale *todo esto*

Nada de lo que has leído es una opinión suelta. Estas son las fuentes principales de cada idea, por si quieres leerlas por tu cuenta.

- 1 Ducrot P et al. *Int J Behav Nutr Phys Act* (2017). Planificar las comidas se asocia a mejor calidad de la dieta y más variedad.
- 2 Lally P et al. *Eur J Soc Psychol* (2010). Cuánto tarda en formarse un hábito: bastante más de lo que se suele decir, y con margen para fallar días sueltos.
- 3 Gollwitzer PM & Sheeran P. *Adv Exp Soc Psychol* (2006). Decidir de antemano «cuándo y dónde» multiplica las probabilidades de cumplir un propósito.
- 4 Rolls BJ. *Physiol Behav* (2009). Densidad energética de la dieta, saciedad e ingesta.
- 5 Leidy HJ et al. *Am J Clin Nutr* (2015). Papel de la proteína en el control del apetito.
- 6 Hollands GJ et al. *Cochrane Database Syst Rev* (2015). Tamaño de ración, envase y vajilla sobre el consumo.

Y A PARTIR DE AQUÍ

Si quieres *que lo montemos contigo*

Con la estructura, las cuatro cenas y la compra, la mayoría de la gente deja de improvisar en dos semanas. Si es tu caso, ya no necesitas nada más de esta guía.

Lo que no puede darte un PDF es lo otro: cuántas veces comes fuera por trabajo, a qué hora sales, quién cocina en tu casa, qué te sienta mal y qué te gusta de verdad. Eso es lo que convierte una estructura general en *tu* plan.

En consulta empezamos justo por ahí: por tu semana real, no por una dieta fotocopiada. Presencial en nuestras clínicas u online desde cualquier sitio.

La estructura que funciona es aburrida. Por eso funciona.

Reserva tu primera consulta

nutricionista.io/reserva

El recetario, gratis

nutricionista.io/recursos/recetario

Escríbeme por Instagram

[@nutricionista.io](https://www.instagram.com/nutricionista.io)

Gracias por leerme. Nos vemos por ahí.

Antonio Toro · Dietista-Nutricionista