



ÍNDICE DE CONTENIDOS DOCUMENTO 3

Alimentos, Planta Maestra y Menús Semanales.....	3
ENFOQUE DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTE PROCESO.....	3
PRINCIPIOS CLAVE (Ayurveda + PNI).....	4
ALIMENTOS RECOMENDADOS.....	4
ALIMENTOS A REDUCIR.....	4
ORGANIZACIÓN SIMPLE DE LA COCINA.....	5
PLANTA MAESTRA QUE ACOMPAÑA TU PROCESO.....	5
OTRAS INFUSIONES ADECUADAS EN TU CASO.....	6
ESTRUCTURA DE LOS MENÚS.....	7
OPCIONES DE DESAYUNO - SEMANA 1.....	7
OPCIONES DE ALMUERZO - SEMANA 1.....	8
OPCIONES DE CENA - SEMANA 1.....	9
SNACKS OPCIONALES - SEMANA 1.....	9
MENÚ TIPO - SEMANA 1.....	9
SEMANA 2 - ACTIVACIÓN Y ORDEN.....	10
DESAYUNOS - SEMANA 2.....	10
ALMUERZOS - SEMANA 2.....	10
CENAS - SEMANA 2.....	11
MENÚ TIPO - SEMANA 2.....	11
SEMANA 3 - INTEGRACIÓN Y CONSOLIDACIÓN.....	12
MENÚ TIPO - SEMANA 3.....	12
FRUTAS MÁS ADECUADAS.....	13
VERDURAS DE PRIMAVERA-VERANO ANTI-TAMAS.....	13
PROTEÍNAS ADECUADAS EN TU CASO.....	14
proteína animal ligera (más fácil de absorber).....	14
proteína vegetal fácil de digerir.....	15
grasas que ayudan a estabilizar energía.....	15
FRECUENCIA RECOMENDADA.....	15

EJEMPLOS MUY SIMPLES CON PROTEÍNAS.....	16
ADAPTACIÓN DE PROTEÍNA AL PLAN DE 21 DÍAS.....	16
RECORDATORIO IMPORTANTE.....	17
GUÍA RÁPIDA PARA DÍAS DE POCA ENERGÍA.....	18

DOCUMENTO 3

Alimentos, Planta Maestra y Menús Semanales

Para: Núria Fortuny Sancho

Fecha: 09/04/2026

ENFOQUE DE LA ALIMENTACIÓN EN ESTE PROCESO

Durante estos 21 días no buscamos hacer una dieta estricta ni restrictiva.

Buscamos ayudar a tu cuerpo a recuperar energía sin añadir más carga.

Cuando el sistema nervioso está agotado, la digestión también suele debilitarse.

Por eso priorizamos:

- comidas fáciles de digerir
- preparaciones simples
- alimentos antiinflamatorios
- platos que no requieran mucho tiempo
- combinaciones que generen estabilidad energética

El objetivo es:

- reducir sensación de pesadez
- mejorar tránsito intestinal
- estabilizar energía durante el día
- evitar picos de cansancio
- reducir inflamación
- aportar nutrientes esenciales

PRINCIPIOS CLAVE (Ayurveda + PNI)

Según Ayurveda, los alimentos influyen no solo en el cuerpo físico, sino también en la mente.

Según la Psiconeuroinmunología (PNI), la alimentación influye directamente en:

- inflamación
- energía
- estado de ánimo
- respuesta al estrés
- función digestiva
- equilibrio hormonal

En este plan combinamos ambos enfoques. Buscamos alimentos que:

- no aumenten Tamas (pesadez)
- no aumenten inflamación
- ayuden a regular el sistema nervioso
- faciliten digestión
- aporten energía estable y tengan en cuenta tu fase de menopausia.

ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS A REDUCIR
<ul style="list-style-type: none"> - verduras cocidas o templadas - cereales sin gluten fáciles de digerir - legumbres suaves bien cocidas - proteína animal ligera - grasas saludables en pequeña cantidad (ghee, aceite de oliva) - infusiones digestivas y calmantes 	<ul style="list-style-type: none"> - ultraprocesados - azúcar refinado - alcohol - fritos - comidas muy pesadas por la noche - exceso de lácteos - embutidos - comidas muy frías

ORGANIZACIÓN SIMPLE DE LA COCINA

Para reducir esfuerzo sin aumentar Tamas:

- puedes cocinar para 2 días máximo
- guardar en nevera
- recalentar solo una vez
- alternar preparaciones simples
- repetir platos sin problema

La **repetición reduce carga mental**. Repetir comidas durante algunos días no es perjudicial; en esta fase ayuda a reducir el cansancio mental y facilita la constancia.

PLANTA MAESTRA QUE ACOMPAÑA TU PROCESO

Durante estos 21 días, utilizaremos una planta que actúa como apoyo suave pero profundo.

Tulsi (albahaca sagrada)

En Ayurveda, Tulsi se considera una planta que favorece Sattva (claridad y equilibrio).

Puede ayudar a:

- regular respuesta al estrés
- mejorar claridad mental
- apoyar sistema inmune
- mejorar digestión
- reducir sensación de sobrecarga emocional

Tomar Tulsi **diariamente** puede convertirse en un pequeño ritual de cuidado personal. No es solo una infusión. **Vas a hacerlo como gesto de conexión contigo misma.**

OTRAS INFUSIONES ADECUADAS EN TU CASO

- melisa
- tila
- manzanilla
- hinojo

Estas plantas ayudan a:

- calmar sistema nervioso
- mejorar digestión
- reducir tensión interna
- favorecer descanso

ESTRUCTURA DE LOS MENÚS

Cada semana mantiene un objetivo diferente.

<p>Semana 1 Reducir la carga digestiva. Facilitar la transición. Simplificar la alimentación</p>	<p>Semana 2 Estabilizar energía. Introducir más estructura nutricional</p>	<p>Semana 3 Consolidar hábitos que sean sostenibles</p>
---	---	--

OPCIONES DE DESAYUNO - SEMANA 1

Durante la primera semana buscamos desayunos muy fáciles de preparar. Elige según tu hambre real y el tiempo disponible.

<p>Opción A Muy simple</p>	<p>fruta cocida + infusión ej: manzana cocida o pera cocida ideal si hay poco apetito o poco tiempo</p>
<p>Opción B Suave y nutritiva</p>	<p>fruta cocida + crema de almendra o tahini aporta energía estable sin generar pesadez</p>
<p>Opción C Más saciante</p>	<p>fruta cocida + semillas de lino molidas mejora tránsito intestinal</p>
<p>Opción D Con proteína</p>	<p>huevo cocido o tortilla + verduras suaves ideal si hay hambre real. Importante no combinar con fruta</p>

OPCIONES DE ALMUERZO - SEMANA 1

Elige según tu hambre real y el tiempo disponible.

Opción A	arroz basmati calabacín zanahoria <i>muy digestivo</i>
Opción B	quinoa verduras suaves <i>estable energéticamente</i>
Opción C	lentejas rojas cocidas, añadiendo comino para facilitar la digestión. zanahoria calabacín <i>legumbre más digestiva. Puedes añadir una pequeña cantidad de arroz si necesitas mayor sensación de saciedad o estabilidad energética.</i>
Opción D	Pollo o pescado blanco Verduras cocidas Arroz o quinoa <i>aporte proteico sin pesadez</i>

OPCIONES DE CENA - SEMANA 1

Opción A	crema de calabacín
Opción B	verduras salteadas suaves
Opción C	puré de zanahoria
Opción D	tortilla francesa + verdura cocida

SNACKS OPCIONALES - SEMANA 1

Solo si hay hambre real, no es obligatorio incluir snack. Elige una opción si lo necesitas:

- compota pequeña de manzana o pera
- infusión (tulsi, melisa, manzanilla, tila...)
- pequeño puñado de nueces o almendras
- 1 cucharadita de tahini o crema de almendra

MENÚ TIPO - SEMANA 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno A Almuerzo A Cena A	Desayuno B Almuerzo B Cena B	Desayuno D Almuerzo C Cena A	Desayuno A Almuerzo A Cena C	Desayuno B Almuerzo D Cena B	Desayuno C Almuerzo B Cena A	Desayuno A Almuerzo C Cena D

SEMANA 2 - ACTIVACIÓN Y ORDEN

En esta semana comenzamos a introducir más estructura nutricional. El objetivo es mejorar estabilidad energética. Se introducen proteínas con mayor regularidad.

DESAYUNOS - SEMANA 2

Opción A	fruta cocida + infusión
Opción B	fruta cocida + crema de almendra
Opción C	fruta cocida + semillas lino
Opción D	huevo o tortilla + verduras suaves

ALMUERZOS - SEMANA 2

Opción A	arroz basmati + verduras + aceite oliva (en crudo)
Opción B	quinoa + verduras + semillas
Opción C	lentejas rojas + verduras (puedes añadir arroz/quinoa)
Opción D	proteína + verduras + arroz

CENAS - SEMANA 2

Opción A	crema verduras
Opción B	verduras salteadas
Opción C	puré suave
Opción D	tortilla o pescado

MENÚ TIPO - SEMANA 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
A / A / A	B / B / C	D / D / A	A / C / B	B / B / C	D / D / A	C / B / A

SEMANA 3 - INTEGRACIÓN Y CONSOLIDACIÓN

El objetivo es mantener lo que funciona sin generar esfuerzo extra.

Puedes repetir comidas que te hayan sentado bien.

Se puede introducir pescado azul pequeño 1-2 veces por semana:

- sardinas
- boquerones

Son una fuente rica de omega 3 antiinflamatorio.

MENÚ TIPO - SEMANA 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
B / D / C	A / B / B	D / D / A	A / C / B	B / B / C	C / D / A	A / B / A

FRUTAS MÁS ADECUADAS

pera

manzana

melocotón

albaricoque

ciruela

mango ocasional

papaya si disponible

mejor cocidas en las primeras semanas

VERDURAS DE PRIMAVERA-VERANO ANTI-TAMAS

calabacín

zanahoria

judía verde

espárrago

hinojo

puerro

berenjena cocida

pepino cocido

acelga

lechuga salteada

PROTEÍNAS ADECUADAS EN TU CASO

En menopausia, mantener una ingesta adecuada de proteína ayuda a preservar masa muscular, estabilidad metabólica y energía sostenida. Es importante asegurar una cantidad suficiente y de buena calidad para:

- mantener masa muscular
- reducir sensación de fatiga
- apoyar equilibrio hormonal en menopausia
- mejorar estabilidad emocional
- favorecer sensación de fuerza física
- evitar picos de glucosa que aumentan el cansancio
- apoyar la reparación de tejidos (dolor osteoarticular)

La proteína **no debe ser pesada ni difícil de digerir**.

Buscamos fuentes que aporten nutrición sin aumentar sensación de pesadez (Tamas).

PROTEÍNAS IDEALES PARA ESTE PLAN

proteína animal ligera (más fácil de absorber)

huevo ecológico

pollo

pavo

pescado blanco

merluza

lenguado

bacalao fresco

sardinas

boquerones

especialmente interesantes:

sardinas y boquerones

→ aportan omega 3 antiinflamatorio

→ apoyo en dolor articular

→ apoyo hormonal

proteína vegetal fácil de digerir

lentejas rojas
lentejas peladas
garbanzos bien cocidos
quinoa

más fáciles de digerir que otras legumbres. Recuerda añadir comino para facilitar su digestión. Como no es una proteína completa, puedes añadir arroz para mejorar el perfil de aminoácidos, no tiene por qué ser en la misma comida.

grasas que ayudan a estabilizar energía

aceite de oliva virgen extra en crudo
ghee
tahini
crema de almendra
nueces
semillas de lino molidas o semillas de chía

no son proteína principal, pero ayudan a la estabilidad energética, función hormonal y a la reducción de inflamación.

FRECUENCIA RECOMENDADA

objetivo aproximado: 1-2 comidas al día con fuente de proteína, no es necesario medir cantidades.

ejemplo simple:

huevo en desayuno o cena
pollo o pescado en comida
legumbre 2-3 veces por semana

esto es suficiente para generar una mejora progresiva.

EJEMPLOS MUY SIMPLES CON PROTEÍNAS

comida rápida y nutritiva:

huevo + calabacín salteado

pollo + arroz + zanahoria

lentejas rojas + verduras

quinoa + verduras + aceite de oliva

sardinas + arroz + ensalada templada

ADAPTACIÓN DE PROTEÍNA AL PLAN DE 21 DÍAS

SEMANA 1

introducción progresiva de proteína
sin exceso

SEMANA 2

aumenta presencia de proteína
para mejorar energía

SEMANA 3

equilibrio estable
proteína regular sin generar pesadez

RECORDATORIO IMPORTANTE

Este plan no busca hacerlo perfecto, busca ayudarte a recuperar energía.

- repetir platos es positivo.
- simplificar es positivo.
- reducir decisiones reduce carga mental.

Tu energía necesita estabilidad.

En momentos de agotamiento profundo incluso los días en los que sólo puedes hacer lo mínimo, tu cuerpo sigue recibiendo el mensaje de que estás empezando a cuidarte.

Eso ya genera transformación.

GUÍA RÁPIDA PARA DÍAS DE POCA ENERGÍA

(“modo mínimo viable”)

Habrás días en los que no tengas energía para cocinar ni pensar demasiado en qué comer.

En esos momentos, lo más importante es **simplificar al máximo**, no abandonar el cuidado.

No necesitas hacerlo perfecto.

Necesitas hacerlo posible.

En esos días, elige la opción más sencilla disponible. Incluso una pequeña acción mantiene el proceso activo.

Opciones rápidas en días de cansancio intenso

Situación	Opción muy simple	Por qué ayuda
No tengo energía para cocinar	yogur natural o vegetal sin azúcar + nueces	aporta proteína y estabilidad rápida
No sé qué comer	huevo cocido + calabacín salteado	proteína fácil, ligera
Estoy muy cansada mentalmente	crema de verduras sencilla	reconforta sin sobrecargar digestión
No tengo hambre pero sé que debo comer	compota de manzana o pera	suave, ayuda a mantener energía

Necesito algo muy rápido	quinoa + aceite de oliva	aporta nutrientes sin complicación
Me siento emocionalmente saturada	infusión de tulsi o melisa + 3 respiraciones profundas	ayuda a regular sistema nervioso
Tengo hambre entre horas	puñado pequeño de nueces	energía estable sin picos
No quiero pensar en recetas	repetir la comida del día anterior	reduce carga mental
Siento mucha pesadez	verduras cocidas simples	ayudan a recuperar ligereza
Día muy difícil	cualquier opción simple del plan	mantener continuidad ya es un logro

Pequeña ayuda práctica

Puede ser útil tener siempre en casa:

huevos
 pan sin gluten
 arroz o quinoa
 verduras fáciles (calabacín, zanahoria)
 nueces o almendras
 tahini o crema de almendra
 compota sin azúcar
 infusiones

Esto facilita mucho los días de menor energía.