

Recetario

SALUDABLE

LABORATORIOS Remeny

J-29947869-5

Una llama de **esperanza**



Introducción

Cada pequeño cambio cuenta. Este **Recetario Saludable Digital** fue creado para acompañarte en el camino hacia una vida más equilibrada, donde nutrir tu cuerpo se convierte también en una forma de cuidar tu mente y tus emociones.

Aquí encontrarás recetas sencillas, accesibles y deliciosas, junto con consejos prácticos que te ayudarán a mantener una alimentación consciente sin complicaciones.

Esta guía forma parte de una estrategia anual de bienestar integral, diseñada para acompañarte mes a mes en tu crecimiento personal. A lo largo del año, cada entrega te invita a descubrir una nueva dimensión de ti mismo: cuerpo, mente, hábitos y propósito, trabajando juntos hacia tu mejor versión.

✨ Descubre y descarga cada una de las guías del año:

- Enero: Guía breve para descubrir la motivación personal y establecer la mentalidad
- Febrero: Planificador descargable de metas
- Marzo: Guía ilustrada de ejercicios en casa
- **Abril: Recetario saludable digital**
- Mayo: Guía para el manejo del estrés
- Junio: Lista de higiene del sueño
- Julio: Guía corta de pasatiempos asequibles
- Agosto: Lista de estudios y evaluaciones médicas preventivas
- Septiembre: Guía de “Inteligencia emocional para tu mejor versión”
- Octubre: Guía práctica de organización personal
- Noviembre: Diario digital de gratitud
- Diciembre: Certificado digital de transformación

Cada mes es una nueva oportunidad para reconectar contigo, fortalecer tu bienestar y descubrir el poder de los hábitos sostenibles.

Descarga esta y las demás guías de la colección, y vive este viaje transformador que te enseñará a cuidar tu salud, tu mente y tu energía con propósito y equilibrio.

LABORATORIOS Remeny
J-29947869-5
Una llama de esperanza



Bienvenida

En un mundo cada vez más acelerado, la alimentación juega un papel clave en cómo nos sentimos, en nuestra energía diaria y en nuestra calidad de vida.

Sin embargo, comer saludable no debería ser complicado, aburrido ni lejano a nuestras rutinas.
Este recetario digital nace con un propósito sencillo: hacer que lo saludable sea accesible, delicioso y práctico.

Aquí encontrarás recetas diseñadas para nutrir tu cuerpo y al mismo tiempo deleitar tu paladar, siempre con ingredientes fáciles de conseguir y con pasos claros que se adaptan a tu día a día.

Además de las recetas, hemos incluido listas y consejos que te servirán como guía para organizar mejor tus compras y tomar decisiones más conscientes en la cocina.

Queremos que este libro no solo sea un recetario, sino también una invitación a descubrir que cada comida puede ser una oportunidad para cuidarte y disfrutar.

Nuestro compromiso es acompañarte en el camino hacia un estilo de vida más equilibrado, lleno de sabor y bienestar.

LABORATORIOS Remeny
J-29947869-5
Una llama de esperanza



Nota importante

Las recomendaciones incluidas en este recetario están pensadas para personas sanas y con hábitos de vida equilibrados.

Cada cuerpo es único, y sus necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el nivel de actividad física, condiciones médicas o metas personales.

Por eso, te recomendamos consultar con un nutricionista o profesional de la salud antes de realizar cambios importantes en tu alimentación.

Ellos podrán ayudarte a adaptar estos consejos a tu realidad, asegurando que cada elección te acerque a una versión más saludable y consciente de ti.

Este material tiene un carácter educativo y orientativo, con recetas y sugerencias básicas que buscan inspirarte a comer mejor, no reemplazar la asesoría profesional.

índice

05 **Capítulo 1** — Alimentación saludable: más que calorías

06 **Capítulo 2** — Cómo organizar tu cocina para comer mejor

07 **Receta 1**: Desayuno energético: Batido energético de frutos rojos

08 **Capítulo 3** — Almuerzos que nutren tu jornada

09 **Receta 2 —** Almuerzo balanceado: Tazón de pollo a la plancha con vegetales frescos

10 **Capítulo 4** — Cenas ligeras para descansar mejor

11 **Receta 3** — Cena ligera: Huevos revueltos con champiñones y espinacas

12 **Capítulo 5 —** Meriendas que suman, no que restan

13 **Receta 5** — Merienda dulce: Trufas de cambur con avena y cacao

14 Consejos finales — Listas de compras

15 Tips de preparación de comidas semanal + reflexiones

Capítulo 1

Alimentación saludable: más que calorías

Entenderás que la nutrición no es solo contar calorías, sino darle a tu cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar con energía, claridad mental y bienestar.





NUTRIRME ES UN ACTO DE AMOR Y CUIDADO HACIA MÍ MISMO

La evidencia científica muestra que una alimentación rica en frutas, verduras, granos integrales y proteínas magras reduce el riesgo de enfermedades crónicas, mejora la energía diaria y fortalece el sistema inmune (Escuela de Salud Pública de Harvard, 2022).

Comer “mejor” no se trata de restringir, sino de equilibrar macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas saludables) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 400 g de frutas y verduras al día para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y mantener un peso saludable.

Adoptar una alimentación saludable no significa renunciar al sabor ni vivir restringido. Se trata de aprender a equilibrar: incluir más frutas y vegetales, optar por granos enteros en lugar de refinados, elegir proteínas magras y grasas saludables.

Estos pequeños cambios, sostenidos en el tiempo, transforman cómo te sientes en el día a día. La clave no está en dietas pasajeras, sino en decisiones constantes que suman bienestar.

Cuando eliges conscientemente lo que colocas en tu plato, también eliges cómo quieres vivir: con más energía, claridad mental y vitalidad.

Capítulo 2

Desayunos que despiertan tu energía

Te enseñamos cómo iniciar tus mañanas con opciones nutritivas que activan tu cuerpo y tu mente, ayudándote a mantener la energía y el enfoque durante el día.

El desayuno no es solo “la primera comida del día”; es la señal que le das a tu cuerpo de que es momento de ponerse en marcha.

Saltarse esta comida o llenarse de opciones cargadas de azúcar puede provocar bajones de energía y dificultad para concentrarse.

En cambio, cuando eliges un desayuno balanceado, creas una base sólida para que tu día fluya con vitalidad.

Incorporar proteínas, carbohidratos de calidad y un toque de grasas saludables en la mañana ayuda a mantener estables los niveles de glucosa, evitando esos picos de hambre que llegan a media mañana.

Además, los desayunos saludables pueden ser prácticos: no se trata de complicarse, sino de encontrar combinaciones sencillas que nutran y que también se disfruten.

Piensa en el desayuno como un ritual de autocuidado: un momento breve en el que decides priorizar tu bienestar y comenzar con la mejor versión de ti mismo.

Cada elección suma; un desayuno nutritivo es un recordatorio de que estás construyendo un día lleno de posibilidades.



Batido energético de frutos rojos

Ingredientes

- 1 taza de frutos rojos (fresas, moras o arándanos, frescos o congelados)
- 1 cambur maduro
- 1 taza de leche vegetal o descremada
- 1 cucharada de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 medida de proteína en polvo



Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Procesa hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Sirve en un vaso grande y disfruta frío.

Totales por receta (1 porción grande)

- Calorías totales: 408 kcal
- Proteína total: 27.6 g
- Carbohidratos totales: 64.5 g
- Fibra total: 11.7 g
- Grasas totales: 5.5 g

Nota: estos valores son estimados, calculados a partir de tablas nutricionales generales (porciones habituales de cada ingrediente).

Capítulo 3

Almuerzos que nutren tu jornada

Aprende a preparar almuerzos que combinan sabor y nutrición, pensados para mantenerte saciado y con energía durante la jornada.

El almuerzo es ese punto de recarga en medio del día. Muchas veces, por falta de tiempo, se opta por comidas rápidas que no aportan lo necesario, lo que deja una sensación de cansancio y pesadez.

Sin embargo, un almuerzo balanceado puede marcar la diferencia entre arrastrar la tarde o vivirla con productividad y energía.

Al incluir verduras de distintos colores, proteínas magras como pollo, pescado o legumbres,

y una porción moderada de carbohidratos complejos, le das a tu cuerpo lo que realmente necesita para funcionar.

Estos alimentos no solo alimentan el cuerpo, sino también la mente, ayudándote a mantener la concentración y la motivación.

La idea es que tu almuerzo no sea solo un hábito automático, sino una pausa consciente que te devuelva energía.

Comer con atención, disfrutando del sabor y la frescura de los alimentos, convierte este momento en un espacio para reconectarte contigo mismo.



Tazón de pollo a la plancha con vegetales frescos

Ingredientes

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha (sin piel)
- ½ taza de arroz integral cocido (o quinoa para variar)
- ½ taza de brócoli al vapor
- ½ zanahoria rallada
- ½ taza de pepino en rodajas
- 1 cucharada de aguacate en cubos
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 chorrito de jugo de limón o aderezo ligero de yogur natural



Preparación

1. Cocina el pollo a la plancha con un toque de sal, pimienta y, si deseas, un poco de pimentón dulce o ajo en polvo.
2. En un tazón grande coloca como base el arroz integral.
3. Añade los vegetales: brócoli, zanahoria y pepino.
4. Agrega el pollo en tiras encima, el aguacate y espolvorea semillas de sésamo.
5. Finaliza con jugo de limón o un aderezo ligero de yogur natural.

Totales por receta (1 porción grande)

- Calorías totales: 451 kcal
- Proteína total: 52.5 g
- Carbohidratos totales: 36.2 g
- Fibra total: 8.2 g
- Grasas totales: 10.2 g

Nota: estos valores son estimados, calculados a partir de tablas nutricionales generales (porciones habituales de cada ingrediente).

Capítulo 4

Cenas ligeras para descansar mejor

Vamos a contarte cómo las cenas ligeras favorecen el descanso, la digestión y la recuperación de tu cuerpo durante la noche.

La cena no debería ser una comida pesada que complique la digestión o robe el descanso.

Por el contrario, es la oportunidad perfecta para cerrar el día con alimentos suaves que nutran sin sobrecargar al cuerpo.

Elegir cenas equilibradas ayuda a evitar el insomnio, la sensación de pesadez e incluso problemas metabólicos a largo plazo.

Una cena saludable se caracteriza por ser ligera en cantidad, pero rica en calidad: verduras cocidas o al vapor, proteínas fáciles de digerir como pescado, huevos o tofu, y pequeñas porciones de cereales integrales.

Con estas combinaciones, le das al cuerpo lo que necesita para recuperarse mientras duermes.

Más allá de la nutrición, cenar ligero también es una forma de autocuidado emocional.

Es un gesto de respeto hacia tu descanso, que impacta directamente en tu nivel de energía para el día siguiente. Dormir bien empieza en tu plato.



Huevos revueltos con espinaca y champiñones

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de espinaca fresca
- ½ taza de champiñones en láminas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: un toque de orégano o perejil fresco



Preparación

1. Bate los huevos en un bol con una pizca de sal y pimienta.
2. En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe los champiñones por 2 minutos.
3. Añade la espinaca y cocina hasta que se reduzca.
4. Incorpora los huevos batidos y cocina a fuego medio, revolviendo suavemente hasta que cuajen.
5. Sirve caliente, decorando con hierbas frescas si lo deseas.

Totales por receta (1 porción grande)

- Calorías totales: 200 kcal
- Proteína total: 14 g
- Carbohidratos totales: 3.5 g
- Fibra total: 1.1 g
- Grasas totales: 15.2 g

Nota: estos valores son estimados, calculados a partir de tablas nutricionales generales (porciones habituales de cada ingrediente).

Capítulo 5

Meriendas que suman, no que restan

Durante mucho tiempo, las meriendas tuvieron mala fama, pero la clave no es evitarlas, sino aprender a elegirlas.

Una merienda saludable puede estabilizar tu energía entre comidas, prevenir picos de hambre y contribuir a un mejor equilibrio nutricional diario.

La diferencia está en la calidad de lo que consumes. En lugar de papas fritas, galletas procesadas o dulces llenos de azúcar, puedes optar por frutos secos, yogur natural, frutas frescas o barras caseras hechas con ingredientes reales.

Estos pequeños bocados no solo nutren y sacian, sino que también apoyan tus objetivos de bienestar y control de peso.

Las meriendas también tienen un efecto medible en la función cognitiva y la energía.

Estudios han demostrado que consumir una pequeña merienda equilibrada entre comidas principales puede mejorar la atención y el rendimiento mental, especialmente cuando contiene una combinación de proteína, carbohidratos complejos y grasas saludables *(Gibson & Green, 2002)*.

Esto convierte a la merienda en un aliado no solo para el cuerpo, sino también para la mente, ayudándote a mantener concentración, reducir ansiedad por comer y disfrutar mejor tus alimentos. Las meriendas no son un "pecado" sino una herramienta: te ayudan a cuidar tu cuerpo y tu mente, al mantener estable el nivel de energía.

Al disfrutarlas conscientemente, incluso se convierten en un momento de pausa, disfrute y autocuidado durante el día.



Trufas de Cambúr con Avena y Cacao

Ingredientes

- 1 cambúr maduro
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de cacao puro en polvo (sin azúcar)
- 1 pizca de canela (opcional)

Preparación

1. Tritura el cambúr con un tenedor hasta obtener un puré.
2. Mezcla la avena, el cacao y la canela con el cambúr hasta formar una masa homogénea.
3. Forma pequeñas bolitas o una barra compacta.
4. Refrigera 15–20 minutos para que se endurezca un poco y disfrútalo.



Totales por receta (1 porción grande)

- Calorías totales: 190 kcal
- Proteína total: 3.2 g
- Carbohidratos totales: 40 g
- Fibra total: 4 g
- Grasas totales: 2 g

Nota: estos valores son estimados, calculados a partir de tablas nutricionales generales (porciones habituales de cada ingrediente).

Consejos finales

para una alimentación sostenible

La alimentación saludable no es un destino, es un camino. No se trata de ser perfecto ni de vivir bajo reglas rígidas, sino de construir una relación positiva con la comida, una que puedas sostener a lo largo de tu vida.

- Planifica antes de comprar: haz una lista y cíñete a ella. Esto evita compras impulsivas de ultraprocesados.
- Llena tu carrito de colores: cuantos más colores naturales (frutas, verduras), más nutrientes tendrás en tu dieta.
- No le temas a lo simple: arroz integral, huevos, pollo y legumbres son básicos, accesibles y muy nutritivos.
- Opta por lo fresco y lo menos procesado posible: mientras menos ingredientes tenga un producto, mejor.
- Recuerda la hidratación: el agua es parte esencial de tu nutrición diaria.



Lista de compras modelo

Frutas y verduras

- Cambures
- Manzanas
- Frutos rojos (frescos o congelados)
- Espinaca fresca
- Champiñones
- Pepino
- Zanahorias
- Pimentón
- Calabacín

Proteínas

- Pechuga de pollo
- Huevos
- Lentejas
- Yogur natural o yogur griego

Cereales y granos

- Avena en hojuelas
- Arroz integral
- Pan o tortillas integrales
- Quinoa

Grasas saludables

- Aceite de oliva extra virgen
- Semillas de chía o linaza
- Frutos secos (nueces, almendras o maní)

Otros básicos

- Leche vegetal o descremada
- Limones
- Especias y hierbas (orégano, perejil, canela)
- Cacao en polvo puro

Plan de comidas semanal

y reflexiones finales

Prepara tu comida semanal y simplifica tu día a día

1. **Elige un día fijo:** dedica 1 o 2 horas (por ejemplo, domingo) a preparar tus bases: arroz integral, pollo, vegetales asados.
2. **Piensa en combos:** prepara ingredientes que puedas mezclar de distintas formas (pollo a la plancha, verduras al vapor, legumbres cocidas) y varía con salsas o especias.
3. **Divide en porciones:** guarda en envases individuales lo que comerás en el día, así evitas caer en opciones rápidas y poco saludables.
4. **Congela con estrategia:** sopas, cremas, granos cocidos y salsas caseras se conservan perfectamente y ahorran tiempo.
5. **Ten meriendas listas:** frutas lavadas, frutos secos en bolsitas o barras caseras te salvarán entre comidas.

La cocina no es solo un lugar para preparar alimentos: es el espacio donde eliges cómo nutrir tu cuerpo y tu vida.

Preparar tus comidas con antelación no significa rigidez, sino darte la oportunidad de vivir con más calma, energía y salud.

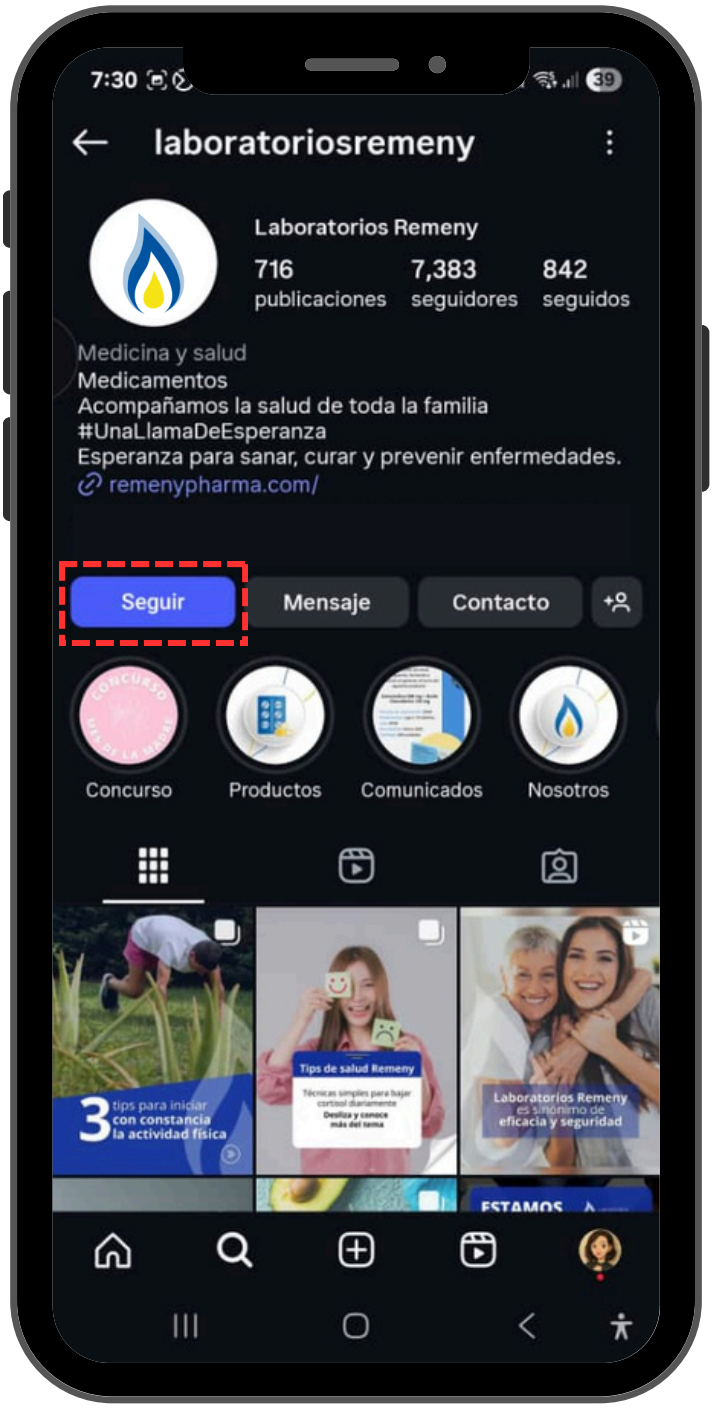
Cada elección que haces frente a tu plato es un recordatorio de que te cuidas, de que valoras tu bienestar y de que mereces sentirte bien.

No se trata de cocinar perfecto, sino de cocinar con intención.

Que este recetario sea tu punto de partida para descubrir que comer sano puede ser accesible, delicioso y, sobre todo, un regalo diario para ti.



LABORATORIOS
Remeny
J-29947869-5
Una llama de esperanza



¡Gracias!

Para más contenido como este y videos educativos te invitamos a hacer clic en el botón de abajo y seguirnos en nuestras redes

@laboratoriosremeny