

# TURRUTINA ALIMENTICIA

*Tu guía de apoyo para tus hábitos alimenticios*





# TURRUTINA ALIMENTICIA

*Tu guía de apoyo para tus hábitos alimenticios*

Este libro es para ti.

Para ti que estás tratando de hacer las cosas bien, aunque a veces el día te lo ponga difícil. Para ti que vives sol@, con roomies, con hermanos, con familia lejana, o con alguien que te quiere, pero que tampoco sabe muy bien qué preparar de desayuno. Para ti que estás en la universidad, con entregas hasta el cuello, y que aún así decidiste abrir este librito.

Este libro pertenece al proyecto de grado “Decisiones que Alimentan” lo escribí porque yo también estoy casi en el mismo rollo, vivo con mis padres, pero, también conozco lo que se siente cuando pensar en qué comer se convierte en una carga más, justo cuando ya tienes suficiente con todo lo demás. Sé lo agotador que es querer cuidarte, pero no saber por dónde empezar, o empezar y no poder mantenerlo.

Turrutina Alimenticia es una herramienta para transformar tus hábitos alimenticios dentro del contexto universitario (específicamente la Javeriana Cali), con todas sus exigencias reales. En este libro se lee, se escribe, se practica y se mantiene. No es una solución mágica, y no va a funcionar porque lo termines en 21 días. Es un proceso, y este libro es tu compañía en él.

Lo que sí te puedo decir es que está hecho con intención. Para que puedas soltar un poco esa pesadez que se siente cuando tienes que pensar en tu alimentación y no tienes cabeza para más. Para que comer bien deje de ser una tarea pendiente y se convierta en algo que simplemente forma parte de cómo vives.

Este es un compromiso contigo. No tiene que ser perfecto, solo tiene que ser tuyo.



# Índice

Introducción	01
Índice	02
Índice	03
Contexto inicial	04
4 tips para transformar tus hábitos	05
Tu día promedio	06
Momentos clave	07
Plan intencionado	08
Escala de habilidades	09
Qué es el “meal prep”	10
Meal prep en practica	11

## Antes de comenzar, contextualicemos un poco...

### ¿Sabes qué es un hábito?

Un hábito es una conducta que se ha repetido lo suficiente como para volverse automática (Clear, 2018). Y aquí viene lo importante: los hábitos se construyen a partir de la frecuencia con que los practicas, no por cuánto tiempo llevas haciéndolo. No es cuestión de años, es cuestión de repetición.

### ¿Sabes qué es una dieta?

Una dieta es cuando controlas o regulas la cantidad y el tipo de alimentos que ingieres, con un fin específico (Jaramillo, 2021). Este libro no es una dieta. No te va a decir qué comer ni qué no comer. Te va a dar herramientas para que tú puedas tomar mejores decisiones desde tu propio contexto.

### ¿Conoces el mito de los 21 días?

Depronto lo oíste por ahí, con 21 días de repetición constante ya tienes un hábito nuevo. Pero no es tan así. El día 21 no es el final, es apenas el comienzo. Puede que se haya creado un hábito, pero depende de muchos factores. Es un reto que supera las tres semanas, es un desafío continuo, prolongado y constante. Una mejor vida se construye en el largo plazo, un día a la vez, un paso a paso, lentamente, sin obsesiones, sin afanes (Jaramillo, 2021).

Ahora...

Ya contextualizamos un poco, este libro trata de herramientas para transformar tus hábitos alimenticios, para que puedas usar la energía y tranquilidad para atacar otros dilemas del día a día.

# Los 4 tips para transformar tus hábitos

## 1. Haz conciencia

El primer paso para transformar un hábito es tomar conciencia de él. Estrategias como el \*point-and-calling\* te ayudan a reconocer tus hábitos y las señales que los desencadenan, señalando en voz alta lo que estás a punto de hacer antes de hacerlo.

Piensa en un hábito que tienes actualmente relacionado con tu alimentación y escríbelo aquí:

---

---

---

## 2. Deja una señal

Si quieres que un hábito sea una gran parte de tu vida, convierte la señal en una gran parte de tu ambiente. (Clear, 2018) Entre más visible sea la señal, más probable es que recuerdes el hábito. Al esparcir diversas señales a tu alrededor, incrementas las probabilidades de pensar en él durante el día \*(Clear, 2018)\*.

Escribe un hábito que quieras construir y una señal que vas a dejar en tu ambiente para recordarlo:

Hábito: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Señal: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Los 4 tips para transformar tus hábitos

### 3. Replantea la asociación

Ya todos tenemos hábitos automáticos, pero no siempre nos benefician. La clave para encontrar y reparar las causas de tus malos hábitos está en replantearte las asociaciones que has desarrollado a partir de ellos. No es sencillo, pero si puedes reprogramar tus predicciones, puedes transformar un hábito difícil en uno atractivo (Clear, 2018).

Escribe un hábito que no te beneficia, la asociación que tienes con él, y cómo la replantearías:

Hábito: \_\_\_\_\_

Asociación actual: \_\_\_\_\_

Lo replanteo como: \_\_\_\_\_

### 4. Acumula tentaciones

La acumulación de tentaciones es una de las formas de hacer que tus hábitos sean más atractivos. La estrategia consiste en integrar una acción que quieras hacer con una acción que necesites hacer." (Clear, 2018). Básicamente: combina algo que disfrutes con el hábito que quieres construir, para que sea más fácil mantenerlo.

Escribe 2 formas en las que podrías hacer más atractivo un hábito que quieras construir:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## Tu día promedio

¿Completaste el ejercicio? Perfecto, ya tienes la fórmula. Ahora continuemos...

Antes de seguir, necesitamos hacer una pausa. Una pausa de verdad.

Siéntate un momento, cierra las apps, deja el estrés a un lado por unos minutos, y piensa en tu día. No el día ideal, sino el día real. Ese día de semana que se repite semana a semana.

Piensa en todo: a qué hora suena el despertador, cuánto dura el trayecto de tu casa a la universidad, los espacios entre clases, los descansos cortos, los largos, el momento en que llegas a casa, la noche. Todo cuenta.

Ahora anótalo aquí:

1am	<input type="text"/>	1am	<input type="text"/>
2am	<input type="text"/>	2am	<input type="text"/>
3am	<input type="text"/>	3am	<input type="text"/>
4am	<input type="text"/>	4am	<input type="text"/>
5am	<input type="text"/>	5am	<input type="text"/>
6am	<input type="text"/>	6am	<input type="text"/>
7am	<input type="text"/>	7am	<input type="text"/>
8am	<input type="text"/>	8am	<input type="text"/>
9am	<input type="text"/>	9am	<input type="text"/>
10am	<input type="text"/>	10am	<input type="text"/>
11am	<input type="text"/>	11am	<input type="text"/>
12pm	<input type="text"/>	12pm	<input type="text"/>

## Momentos clave

Ahora subraya, o pon un puntito, en las horas que le dedicas a la alimentación.

Míralos bien. Piensa en los momentos que pueden, o ya han interferido con esos espacios. Factores como el tiempo, el transporte, el mercado, el cansancio, una entrega de último momento... ¿Cuáles reconoces en tu día?

Ahora devuélvete al ejercicio y piensa puntualmente en esos momentos subrayados. ¿Qué hábito tienes en cada uno? ¿Cómo lo desearías transformar para evitar esa interferencia o mejorar tu energía durante el día?

Por ejemplo:

“A las 11:30am en el descanso de mi clase bajo a comer un chis tris en la mercadería con una botella de Saviloe. No estuve preparada con comida por salir rápido de clase. Quisiera comer un mecato de la casa, o elegir un snack más saludable en los locales de la Jave.”

Elige 2 momentos y escríbelos abajo:

Momento 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Momento 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Plan Intencionado

¿Recuerdas los 4 tips?

Hacer conciencia , Dejar la señal, Replantear la asociación, Acumular las tentaciones.  
Ahora toma los dos momentos que escribiste y aplícalos. Tómate el tiempo que necesites, este ejercicio vale la pena hacerlo con calma. Lo más importante de este paso es recordar cuál es tu intención. "La motivación es lo que te pone en marcha, el hábito y la acción intencionada son lo que hacen que sigas."

Momento 1:

De lo que soy consciente: \_\_\_\_\_

La señal que voy a dejar: \_\_\_\_\_

La asociación que tengo y cómo la replanteo: \_\_\_\_\_

Mis tentaciones para hacerlo más atractivo:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Momento 2:

De lo que soy consciente: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La señal que voy a dejar: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

La asociación que tengo y cómo la replanteo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis tentaciones para hacerlo más atractivo:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tip: Contarle a tu primera red de apoyo, ya sea tu familia, tus mejores amig@s o tu media naranja, sobre los hábitos que estás transformando funciona como un refuerzo extra. Ellos te van a recordar lo que estás haciendo, y eso motiva más de lo que crees.

## Escala de habilidades culinarias

Antes de hablar de recetas, meal prep y estrategias para el día a día, necesitamos saber una cosa, cómo nos encontramos frente nuestras habilidades culinarias?

No todos comenzamos en el mismo lugar. Hay personas nunca han cocinado solos, o solo “saben ritar un huevo”, quienes saben hacer dos o tres platos de memoria, y quienes ya se defienden bien en la cocina pero no logran organizarse. Todos estos son puntos de partida válidos, y ninguno es mejor que otro. ;)

La escala de habilidades culinarias te ayuda a identificar qué habilidades ya tienes, cuáles están en desarrollo, y cuáles todavía no has tenido la oportunidad de practicar ¿Para qué te sirve?

Conocer tu nivel te permite tres cosas concretas:

Establecer objetivos realistas : no arrancar con una receta que te va a frustrar en el primer intento

Identificar qué herramientas del libro te son más útiles para tí en el momento: porque no todas aplican igual para todos

Medir tu progreso: cuando vuelvas a esta página en unas semanas, quizás notes una diferencia

Califica cada habilidad del 1 al 7, donde 1 es muy poco desarrollada y 7 es muy buena. Si nunca o casi nunca la practicas, anota 0

Cortar, picar y mezclar alimentos (por ejemplo: picar verduras, cortar cebolla)		Seguir una receta mientras cocinas	
Cocinar al vapor		Hacer mercado con una lista	
Hervir o cocinar a fuego lento en agua caliente		Hacer mercado pensando en comidas específicas que vas a preparar	
Guisar :cocinar durante mucho tiempo en líquido o salsa, como un estofado		Calcular cuánta comida comprar para no desperdiciar ni quedarte corto	
Asar en el horno: carnes, pollo, pescado, verduras		Comparar precios antes de comprar	
Freír o saltear en sartén con aceite o mantequilla		Saber cuánto tienes para gastar en comida	
Calentar comida en microondas, incluyendo comidas preparadas		Elegir cortes de carne más económicos	
Hornear : tortas, pan, muffins, usando ingredientes básicos o mezclas		Cocinar el doble de una receta para aprovecharla en otra comida	
Pelar y picar verduras: papas, zanahorias, cebolla, brócoli		Preparar una comida saludable con pocos ingredientes disponibles	
Preparar y cocinar carne o pollo crudo		Cocinar algo decente cuando tienes poco tiempo	
Preparar y cocinar pescado crudo		Usar sobras para crear otra comida diferente	
Hacer salsas desde cero, sin paquetes ni preparados		Tener ingredientes básicos en casa — especias, enlatados, secos — para improvisar	
Usar hierbas y especias para darle sabor a los platos		Leer la fecha de vencimiento en los alimentos	
Planear las comidas con anticipación: para el día o la semana siguiente		Leer la información de almacenamiento en los empaques	
Preparar comidas con anticipación: almuerzo para llevar, adelantar parte de una receta		Leer la información nutricional en las etiquetas	

Mira tus respuestas. ¿Dónde están tus números más bajos? ¿Dónde están los más altos? Eso te dice exactamente desde dónde arrancas y hacia dónde puedes ir.

## Qué es el Meal - Prep

¿Qué es el Meal Prep?

En palabras sencillas, el meal prep es la preparación anticipada de ingredientes o platos enteros para facilitar tus comidas durante la semana o el mes. Se trata de dedicar un momento específico para cocinar, cortar, porcionar y conservar ingredientes o comidas completas, de manera que cuando llegue la hora de comer, el trabajo ya esté hecho o casi hecho.

La idea es simple: en lugar de pensar en el momento lo que se va a comer cada vez que tienes hambre y poco tiempo, ya tienes algo listo esperándote en la refri o el congelador.

- Cocinar proteínas, granos o bases que puedas combinar después
- Cortar y lavar verduras y frutas para que estén listas al momento
- Porcionar ingredientes en recipientes para cada comida o día
- Conservar todo en la nevera o el congelador según cuánto dure

No tiene que ser todo el día ni tiene que ser perfecto. Puede ser tan pequeño como dejar un par de cosas listas la noche anterior.

## Un ejemplo real

Tienes clase a las 7am y sabes que en la mañana no tienes cabeza ni tiempo para cocinar. La noche anterior dejas listo todo para un wrap de pollo, espinaca y aguacate:...

- Paso 1.- Cortas las verduras y las guardas en un recipiente
- Paso 2.- Preparas y sazonas el pollo, lo cocinas y lo dejas en la nevera
- Paso 3.- Dejas la tortilla y el aguacate listos para el momento

A la madrugada solo armas, calientas y listo. Salescon un desayuno rico, a tu esstílo (agregale tu toque chef)l, sin afán y sin saltarte el desayuno.

# Garbanzos Tostados

El snack perfecto para tener gurdadito en tu lonchera, o guardado en coquita sobre tu escritorio. Son crujientes y llenos de proteínas. Los preparas el domingo, y te duran toda la semana :p



**Remojo nocturno**

**40-50 min cocción**

**Habilidades:** Hornear / horno de aire - Medir y mezclar ingredientes

## INGREDIENTES :

- 200 g (1taza) de garbanzos
- Jugo de 1 limón
- 1 cuchara de pimentón (o picante de preferencia)
- 1 cuchara de ajo en polvo / 4 dientes de ajo
- 1 cuchara de sal

## SUSTENTACIONES

Sin sal - vinagre de manzana

Sin horno - Tostar en sartén a fuego bajo

¿En afán? Usa garbanzos de lata, escurrir y secar





# TURRUTINA ALIMENTICIA