

BATCH COOKING

Guía práctica para tener organizadas las comidas
de toda la semana en muy poco tiempo.



¿QUÉ ES EL BATCH COOKING?

El batch cooking (cocinar por lotes), consiste en tener organizadas las comidas de toda la semana, de tal manera que tengamos a mano platos o ingredientes saludables en muy poco tiempo.

El truco está en dedicar entre 2-3 horas a la semana a cocinar, utilizando métodos culinarios diferentes a la vez, como el horneado, la olla exprés, la termomix, cazuelas, sartenes, picado de alimentos en crudo...

Requiere una planificación del menú semanal, una buena compra con su correspondiente lista y la elaboración de algunos platos o preparación de ingredientes para tenerlo todo listo a la hora de comer.



¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

Optimizas recursos: aprovechas todos tus recursos disponibles, utilizas menos energía al emplear la misma en técnicas culinarias distintas simultáneamente para cocinar diferentes productos

Beneficioso para el medio ambiente: menor desperdicio de alimentos

Ahorras tiempo: el tener todos los alimentos prácticamente listos te permite dedicar tu tiempo a otras cosas sin descuidar tu estilo de vida saludable

Mayor planificación: te permite saber que vas a poder cumplir con tu plan de alimentación de la semana

PASOS A SEGUIR

1

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ SEMANAL

MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							
CENA							

SNACKS ENTRE HORAS:



2

LISTA DE LA COMPRA

LISTA DE LA COMPRA

LÁCTEOS	LEGUMBRES	VERDURAS Y HORTALIZAS
CEREALES Y TUBÉRCULOS	PROTEICOS	OTROS
FRUTOS SECOS	FRUTAS	

3

SIEMPRE A MANO

- Productos para hacer ensaladas
- Conservas (legumbres, pescado...)
- Congelados (pescado, verduras...)
- Productos mínimamente procesados con buena composición nutricional (hummus, vasitos de arroz o quinoa, gazpacho...)

4

ORGANIZACIÓN POR GRUPOS O TIPOS DE ALIMENTOS

- Alimentos proteicos: huevos, carnes magras (pollo, pavo, conejo...), derivados de proteína vegetal (tofu, tempeh, seitán...), pescado blanco y azul).
- Acompañamientos (verduras y hortalizas principalmente)
- Granos (arroz, pasta, legumbres)
- Productos en crudo
- Platos con elaboración completa



5 ¡A LA COCINA!



Tres opciones de preparaciones:

COMIDAS COMPLETAS: elaborar platos para toda la familia como lentejas, cocido, carne con patatas, cremas, arroz con pollo, ensaladas en tarro, quiche de brócoli, croquetas de espinacas y merluza, fiambre de pavo con espinacas, pollo relleno...

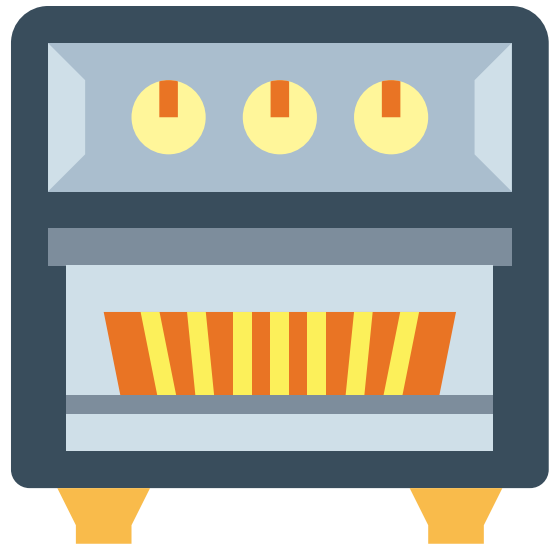
COMIDAS INDIVIDUALES: separar por raciones individuales los platos preparados, en función de las preferencias y cantidades de cada miembro de la familia.

INGREDIENTES INDIVIDUALES: cortar verduras y meterlas al horno, cocer verdura y huevos, preparar los snacks de toda la semana, acompañamientos como vinagreta, coliflor, calabaceti, arroz integral cocido, base de pizza de quinoa, tomate casero, pisto...

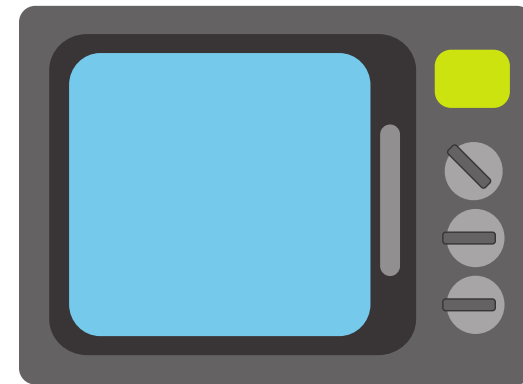
TÉCNICAS CULINARIAS

Una vez claro todo lo que queremos cocinar, la idea es utilizar diferentes técnicas culinarias A LA VEZ para los diferentes platos e ingredientes:

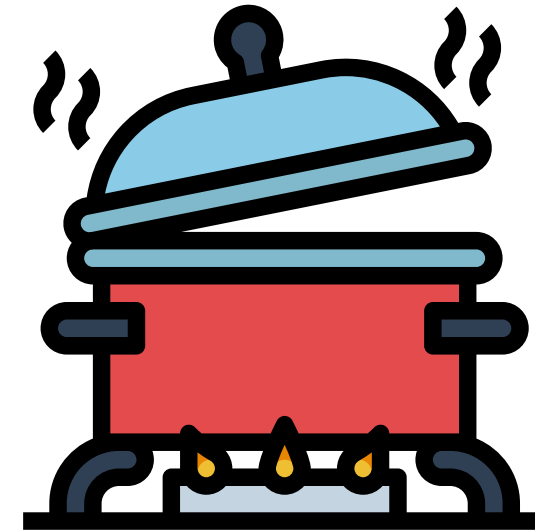
HORNEADO



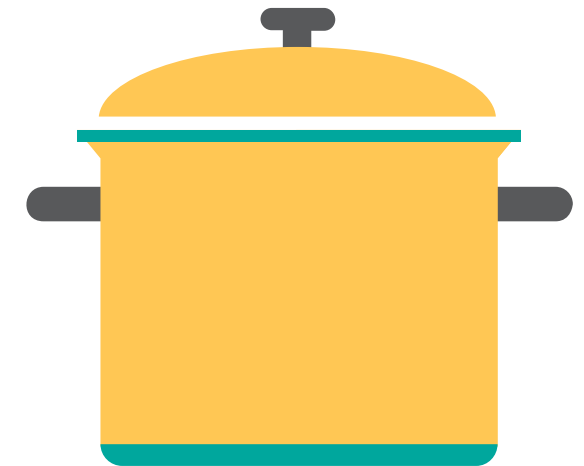
MICROONDAS



HERVIDOS



OLLA EXPRÉS



MARINADOS



PREPARADOS EN CRUDO



PAPILLOTE

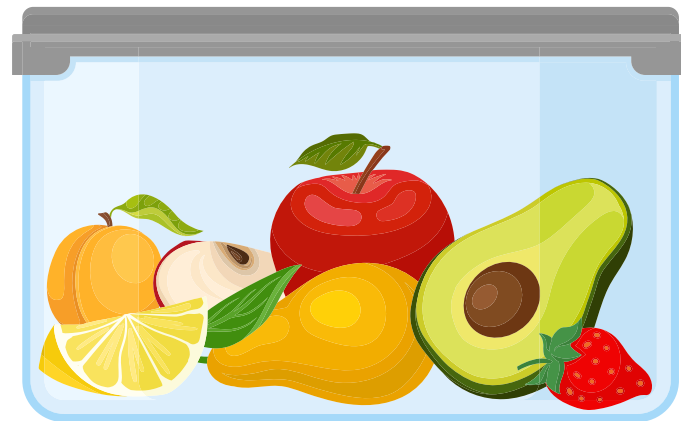


PLANCHA,
SALTEADOS, WOK



ALMACENAMIENTO

Es fundamental tener bien organizado todo lo que dejamos preparado en la nevera y en el congelador, para ello usaremos etiquetas adhesivas en las que indicaremos el día en que se ha elaborado la comida o el ingrediente y la fecha de consumo preferente.



Utilizaremos contenedores de cristal en lugar de plástico, ya que mantienen mucho mejor la comida y son respetuosos con el medio ambiente.

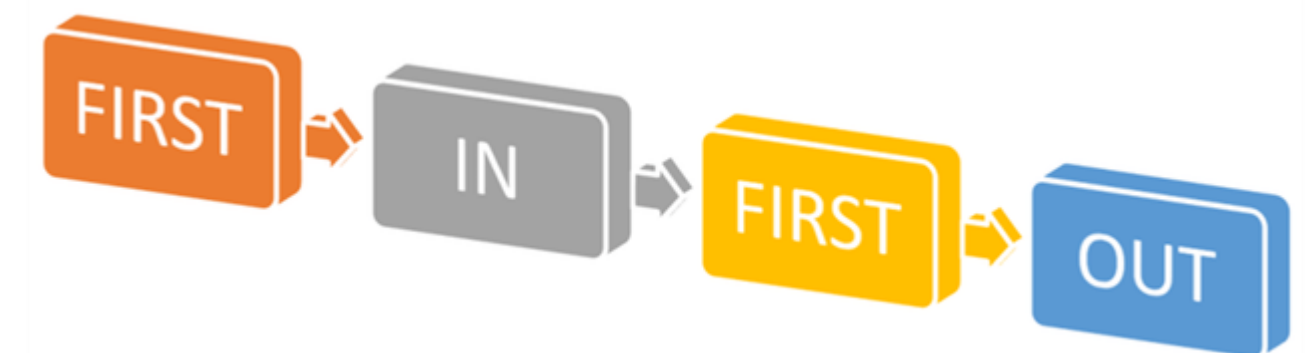
Para asegurarnos de que nada se nos pase de fecha, colocaremos los tupperes en función de la fecha de caducidad, de menor a mayor proximidad. Esta técnica se llama FIFO ("First In, First Out"), es decir, lo primero que entra en la nevera (menor tiempo de caducidad) sale antes.

PRODUCTO:

FECHA ELABORACIÓN:

RACIONES:

FECHA CONSUMO PREFERENTE:





LARA Garcelán
Dietista - Nutricionista

