



TE AYUDAMOS A PLANIFICAR (I)

MODELO DE PLANIFICACIÓN, BATCH COOKING



Recuerda que para lograr una alimentación saludable es necesaria una planificación acompañándola de una lista de la compra.

Herramientas para lograr una buena planificación:

A MODELO DE PLANIFICACIÓN SEMANAL (Base consumo de verduras, proteínas)

B LISTA DE PREPARACIONES con alimentos saludables, de tu gusto



A MODELO DE EJEMPLO DE SEMANAL de proteínas. **Añadir verduras y cereales**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDA	Legumbres	Carnes blancas	Pescado o marisco	Legumbres	Carnes blancas	Carnes rojas	Pescado o marisco
CENA	Huevo	Pescado o marisco	Carnes blancas	Huevo	Pescado o marisco	Huevo	Carnes blancas

B BATCH COOKING: ¿QUÉ ES?



A partir de la lista de preparaciones, podrás elaborar distintas recetas que te llevarán 2 o 3 horas, un día a la semana, y te permitirán: conservar, combinar y congelar para el resto de la semana.

ANTES DE ELABORAR EL MENÚ SEMANAL:

- Incluye un 50% de verduras en cada ingesta.
- Cambia de proteína cada semana.
- Introduce los carbohidratos en función de tu gasto energético (preferiblemente sólo en desayuno y comidas).
- Consume una amplia variedad de carbohidratos: patata, boniato, pasta integral, arroz integral, quinoa, maíz, trigo sarraceno, legumbres... en la semana.



Método que permite:



ganar tiempo



ahorrar dinero



organizar la compra semanal



asegurar una alimentación saludable, con platos frescos y caseros



PREPARA LAS BASES PARA TODA LA SEMANA

- Pon a cocer al mismo tiempo un cereal (arroz, pasta, quinoa) y una legumbre (lentejas, garbanzos, alubias...), un puré de verduras o un caldo y unos huevos duros (siempre son un buen aliado).
- Mientras cueces lo anterior, mete al horno una bandeja grande de verduras para asar y una carne (p. ej., pollo con especias o muslos de pavo).
- Saltea verduras (p. ej., trigueros, champis...) y deja preparadas otras para consumir rápido el resto de la semana (lavadas, peladas y cortadas, por ej. cebolla o pimientos).
- Prepara dos aderezos (p. ej., vinagreta, aliño de mostaza, salsa de yogur...).
- Prepara algún untado (p. ej., hummus o patés vegetales)
- Frutos secos: prepara una granola y una crema de frutos secos.

PREPARACIONES DE ÚLTIMA HORA

A partir de aquí solo dedicarás 10' al día para montar el tupper. Algunas ideas:

- Tortilla francesa con cebolla y champis asados.
- Hummus con las verduras asadas y acompaña unas pechugas.
- Calabacín relleno de pollo y salsa de tomate y albahaca.
- Tosta de hummus, huevo cocido y pimientos asados.
- Wraps con restos de verduras asadas, garbanzos y aguacate.

IDEAS DE MERIENDAS

- Bowl con yogur añadiendo varias piezas de fruta, cereales y frutos secos.
- Bocadillo de bonito con tomate, de pollo asado con guacamole, de hummus con pimientos, de anchoas con pimientos, de pavo con hojas verdes.
- Batidos de frutas y smoothies de frutas congeladas con plátano.
- Tortitas de avena con fruta.

CONSERVACIÓN

Una vez terminado tu Batchcooking, organiza los tupperes teniendo en cuenta los tiempos de conservación y los procesos de descongelación:

REFRIGERACIÓN 2 - 4°

Sopas, caldos y cocidos	3-4 días
Pasta, arroz y legumbres	3-3 días
Huevos cocidos	7 días
Huevos	2-3 semanas
Verdura cocinada	3-5 días
Pescado cocinado	1-2 días
Pescado fresco	1 día
Carne cocinada	3-4 días
Carne troceada	3-5 días

CONGELACIÓN <18°

Sopas, caldos y cocidos	3-4 meses
Legumbres	3 meses
Verduras y hortalizas	6-12 meses
Pescados cocinados	6-10 meses
Pescados azules	2-3 meses
Pescados blancos	6 meses
Pollo cocinado	12 meses
Ternera cocinada	12-18 meses
Pan horneado	3 meses



Al congelar se pierden pocos nutrientes, se inhibe el crecimiento de bacterias patógenas, se eliminan parásitos y los alimentos duran más tiempo.



Debes congelar los alimentos rápidamente, prepararlos en raciones y protegerlos bien.



Recuerda que para descongelar, debes introducir los alimentos congelados antes en la nevera.