

¿Qué es el batch cooking?

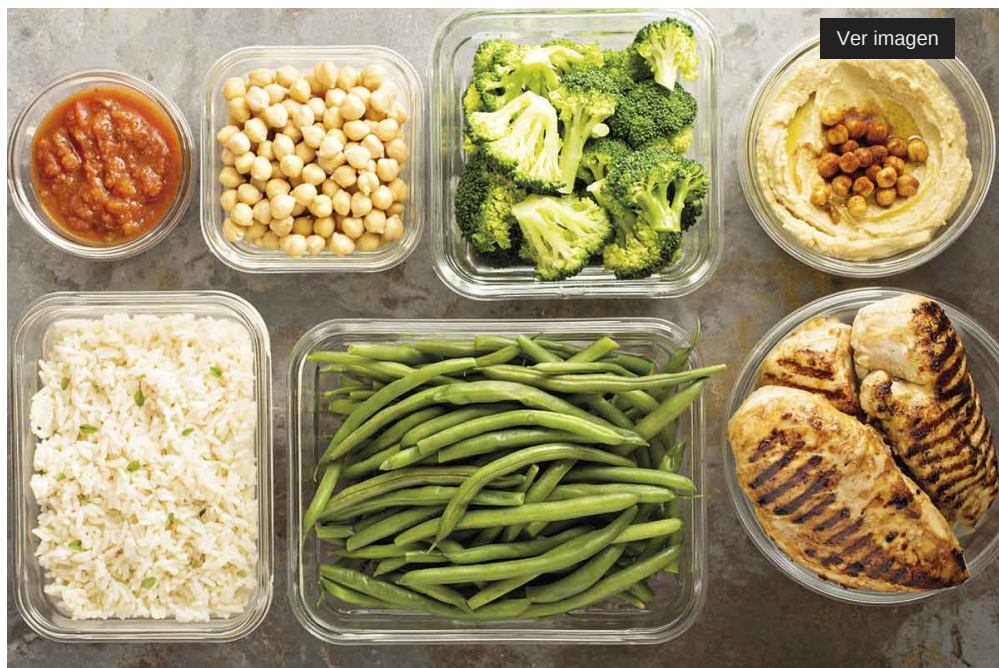
22 jun 2021

El nuevo método que te permite ahorrar dinero y optimizar tu tiempo, cocinando en un día el menú de toda la semana. Descubre algunos tips y recetas para hacer un batch cooking saludable.

Cómo hacer un plan de alimentación

La clave para llevar a cabo el batch cooking es la planificación. Primero debes organizarte y decidir qué día de la semana vas a dedicarlo a cocinar y a partir de ahí preparamos el resto. De manera que ahorraremos tiempo en la preparación del día a día, en energía o gas y en la compra semanal.

- **Planificar un menú saludable.** El primer paso sería pensar el menú en base a alimentos saludables: verduras y hortalizas, frutas, cereales y derivados, legumbres, tubérculos, semillas, frutos secos, carnes, pescados, huevos, lácteos. A partir de ahí, tener en mente la idea del plato y ubicarlo en tu calendario semanal.
- **Distribuir bien los grupos de alimentos.** Es importante idear el plato con tres partes bien diferenciadas: verduras u hortalizas, proteína e hidratos de carbono, y distribuirlos a lo largo de la semana según la frecuencia necesaria.
- **Verduras y hortalizas como base de las recetas.** Las verduras y hortalizas deben estar presentes en todas las comidas o en al menos dos al día. Además, puedes preparar solo la base y ese mismo día completarlo con alguna proteína como pescado, carne, huevos, legumbres, tofu o seitán y algunas semillas, elaborar una crema o caldo para añadirle los fideos.



Claves para seguir una dieta equilibrada

El batch cooking es un buen método para seguir una [dieta equilibrada y saludable](#) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml>], porque con el poco tiempo y el estrés que sufrimos a diario se hace difícil no caer en la tentación de comprar comida rápida, precocinados o hacer cualquier cosa rápida de la nevera. De esta manera, ya tienes preparado con antelación el menú semanal con los diferentes grupos de alimentos necesarios distribuidos a lo largo de la semana.

Es muy importante entonces que tengas claro cuál es la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos, las cantidades y envasarlo siempre que se pueda en porciones, por comodidad y seguridad.

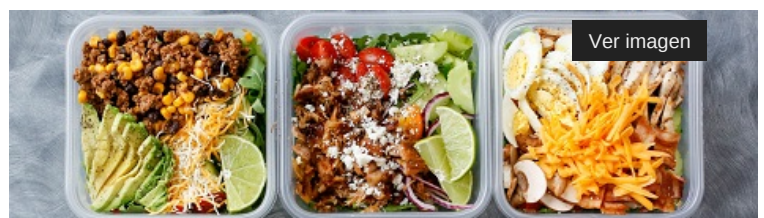
Además de las comidas y cenas, **prepara algunos snacks saludables** para merendar o para cuando tengas hambre entre horas, como palitos de hortalizas, fruta, yogures, queso fresco, frutos secos o galletas caseras.

Trucos para planificar la compra para el batch cooking

Una vez hecha la planificación del menú no te será difícil organizar la compra semanal, porque de antemano sabrás todos los productos que te hacen falta para llevar a cabo todas las recetas.

Puedes seguir algunos trucos para planificar la compra para el batch cooking y comprar estrictamente lo necesario, reduciendo así el desperdicio alimentario:

- **Llevar la lista de la compra.** Con el menú previamente diseñado, puedes apuntarte todos aquellos productos que no tienes en casa y así evitas comprar todo aquello que se salga de tu lista.
- **Reutilizar ingredientes.** A la hora de hacer la compra semanal debemos tener presente la versatilidad de algunos alimentos. Puedes comprar pollo, por ejemplo, y elaborar dos recetas totalmente distintas. O bien comprar legumbres y cocinarlas como hamburguesa o en un guiso.
- **Comprar alimentos frescos y de temporada.** Es mejor comprar productos de temporada porque el precio es más económico, nos aseguramos de que conservan todos sus nutrientes y los encontramos en el punto óptimo de sabor, olor y color. Tener siempre presente que los alimentos estarán en la nevera o en el congelador toda la semana, por lo que debemos escoger productos que se puedan congelar.



Recetas para batch cooking



Para elaborar las recetas del batch cooking debemos

tener en cuenta el tiempo de conservación de los alimentos, [cuáles se pueden congelar](#) [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00002.xml>], cómo descongelarlos y utilizar unos envases adecuados para que la comida no se estropee.

Puedes cocinar recetas de carne con salsa, porque se calientan muy bien sin que la carne se pase; verduras, las puedes cocinar de todas las maneras que, exceptuando la patata, se conservan muy bien; cualquier legumbre cocida; los pescados en salsa o pescado azul para que no se resequen al calentarlos y, por último, en el caso de la pasta lo mejor es preparar solo la salsa y al momento cocerla, y lo mismo con el arroz.

1. [Fricandó de ternera](#) [</shared/.content/recetas/349-Fricando-de-ternera>]. Uno de los guisos más venerados de la cocina catalana. Aquí necesitarás mínimo 1 hora para elaborar la carne con su picada correspondiente, pero vale la pena porque como toda salsa, al día siguiente estará más buena todavía.
2. [Hummus de remolacha y pimiento](#) [</shared/.content/recetas/335-Hummus-de-remolacha-y-pimiento.html>]. Siempre puedes cocinar el hummus clásico, pero para innovar en tu menú semanal prueba con esta receta fácil, elaborada con garbanzos, remolacha y pimientos, que tendrás lista en 15 minutos.
3. [Lentejas guisadas con sepia](#) [</shared/.content/recetas/319-Lentejas-guisadas-con-sepia.html>]. Los guisos son un básico en la cocina. Además, esta receta de lentejas guisadas sin arroz, ni patatas, te permite conservarla a la perfección, guardando su sabor y el caldito. Es verdad que la preparación ya son más de 30 minutos, pero puedes dejarlas en el fuego mientras elaboras la otra parte del menú.
4. [Guisantes con jamón](#) [</shared/.content/recetas/341-Guisantes-con-jamon>]. Un clásico. Este es un plato sencillo, resultón y dura unos 3-4 días en la nevera. Depende la cantidad que prepares o el menú que hayas preparado, puedes servirlo como plato único o como guarnición.
5. [Salmón con espinacas y champiñones](#) [</shared/.content/recetas/331-Salmon-con-espinacas-y-champinones.html>]. El salmón puede ser tu aliado en las recetas para batch cooking, además es muy rápido y fácil de preparar, en 10 min tendrás los filetes de salmón fritos. Además, si sigues esta receta puedes elaborar más espinacas y champiñones y servirlos en otro táper, por ejemplo, con pollo.