

Cocinar para uno: consejos y recetas para aprovechar al máximo tus comidas

10 sep 2024

¡Que vivir y comer solo, no sea sinónimo de una mala rutina alimentaria! Cambia el fast food con un poco de organización y empieza a disfrutar de cocinar para uno. Aquí tienes algunas ideas saludables para ti.

Beneficios de cocinar para uno

El beneficio más grande de cocinar para uno mismo es hacer realmente la comida que te gusta y apetece, adaptada además a tus necesidades nutricionales. Y no solo eso, sino la satisfacción de elaborarte un buen plato creativo y disfrutarlo tu mismo, como un acto de amor propio.



Planificación de comidas para una persona

Aunque parezca una tontería planificar las comidas si eres uno solo, es un consejo fundamental que ofrece más ventajas que contras. Y no solo sirve para organizar tu semana y no morir en el intento, sino que te permite reducir el tiempo que pasas comprando, cocinando y pensando cada día, así te aseguras comer de forma sana y, al mismo tiempo, notarás un ahorro económico.

Estos son algunos consejos clave que te pueden ayudar en la planificación:

Hacer una lista de compras eficiente

Ir al supermercado con una lista de la compra bien definida, te ahorra comprar antojos y productos innecesarios. También puedes ajustar la cantidad de productos frescos según las recetas que hayas pensado y evitar al máximo el desperdicio de alimentos.

Planificar menús semanales

Si planificas todos los platos de la semana, ahorrarás tiempo, dinero en la compra y te asegurarás de tener un menú equilibrado y saludable. Incluye recetas sencillas e intenta introducir el batch cooking como tarea semanal, de esta manera no habrá improvisaciones y cada día tendrás gran parte de la comida hecha.

Aprovechar las sobras

Evitar el desperdicio alimentario es una de las dificultades de cocinar para uno, porque controlar las medidas y porciones adecuadas no siempre es fácil, así que una buena opción es aprovechar las sobras para crear nuevas recetas. Por ejemplo, si te sobraron salchichas, puedes cocerte pasta, añadir salsa de tomate, las salchichas, queso parmesano y al horno.

Consejos para comprar y almacenar alimentos

Si cocinas siempre para uno solo, lo mejor es comprar en pequeñas cantidades, sobre todo la fruta y la verdura, que es lo más perecedero. Si se trata de carne y pescado, puedes almacenarlo por unidades en el congelador, así a la hora de descongelar algo para preparar, no tendrás que comer lo mismo 3 días seguidos. También puedes comprar conservas que se pueden almacenar durante más tiempo e ingredientes que sean versátiles para utilizar con muchas recetas.

Técnicas de cocina para una persona

Cocinar para una persona requiere de alguna técnica que te permitirá optimizar el tiempo, los ingredientes que utilizas y el ahorro, incluso energético.

- **Preparación de ingredientes.** Existe una técnica llamada *mise en place*, que significa tenerlo todo preparado y organizado, listo para cocinar. Este método puede permitirte ser más eficaz y dedicar el menor tiempo libre posible a la cocina.
- **Cocción rápida y sencilla.** Puedes pensar platos sencillos, en los que solo necesites una sartén para saltear verduras o una plancha para cocinar la carne.
- **Uso de electrodomésticos pequeños.** Usar el microondas para calentar el batch cooking o para cocinar patatas y verduras te ahorra esfuerzo, lo mismo con una airfryer. Si decides utilizar el horno, ahí puedes hacer elaboraciones más completas, incluso hacer varias recetas a la vez para ahorrar tiempo y electricidad.

Recetas fáciles y deliciosas para uno

Existen un montón de recetas muy fáciles y rápidas de preparar para uno mismo, aquí tienes algunas ideas para ayudarte a crear el recetario semanal.

Desayunos rápidos

Hacer un [desayuno saludable](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml?tk=0) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml?tk=0] para uno es más rápido del panecillo con pavo o aguacate y café con leche. Aunque esta es una opción muy válida y saludable.

Una opción rápida si eres más de dulce es el *porridge* de avena con arándanos y nueces, lo tendrás listo en 5 minutos y solo contiene 180 calorías. O un yogur griego natural con granola casera y fruta, o chía preparada de la noche anterior, a la que solo tendrás que añadirle los toppings que prefieras. Si dispones de más tiempo, en unos 20 minutos puedes preparar las típicas tostadas francesas, parecidas a las torrijas de Semana Santa.

Si en lugar de dulce, eres del team salado, lo mejor es hacer un revuelto de huevos con espinacas o champiñones acompañado de una rebanada de pan integral tostado. Si no quieres comer pan, la mejor opción es utilizar 1 zanahoria rallada, 2 huevos batidos y un poquito de leche para hacer una tortita a la sartén y la rellenas con los ingredientes que más te apetezcan, como idea, puedes añadir queso, aguacate y tomate.

Almuerzos y cenas saludables

Un almuerzo rápido y saludable podría ser brócoli con caballa en aceite y verduras como zanahoria, pimiento y tomate en crudo. Un plato hecho en 5 minutos, muy bajo en grasas y repleto de nutrientes.

También puedes preparar [ensaladas completas](#) [/shared/.content/mix-recetas/Un-mundo-de-ensaladas?tk=0], desde una clásica ensalada de pasta o quinoa, hasta una ensalada mixta marroquí.

Como cena saludable, elabora una tortilla de espinacas y queso, crema de calabacín, una dorada al horno con patatas y limón, un salmón en papillote a la airfryer o un salteado de verduras de temporada.

Snacks y postres individuales

A media mañana o media tarde es muy fácil caer en la tentación de algún chocolate o snack poco saludables. Intenta llevar siempre contigo algunos frutos secos, son fáciles de transportar, muy energéticos y saludables. Si estás en casa, puedes hacerte un batido de frutas casero, alguna pieza de fruta o hummus con vegetales.

Como postre, están muy de moda los brownies en taza. En un minuto al microondas tendrás un dulce hecho. También puedes hacerte los postres de toda la vida: una manzana al horno, un arroz con leche casero, una gelatina o un yogur con miel.

¡Empieza a disfrutar de cocinar para ti!



La Alimentación y su impacto en el sistema inmune [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00001.xml]

Los alimentos tienen una influencia directa en nuestra salud, pero además pueden ayudarnos a fortalecer el sistema inmune. Una dieta variada previene enfermedades y nos hace más resistentes ante diferentes tipos de dolencias.

