

Cocinar por lotes: comer mejor sin agobios

El batch cooking consiste en planificar y cocinar por lotes, dedicando un rato a preparar comida para varios días. Es una gran herramienta para comer sano cuando falta tiempo.

POR QUÉ AYUDA



Planificar

Decidir con antelación qué se va a comer.



Ahorra tiempo

Cocinar de una vez para varios días.



Más comida real

Facilita comer sano entre semana.



Menos improvisación

Reduce el recurso a ultraprocesados.



Menos estrés

Quita presión al día a día.



Aprovecha

Optimiza compra y uso de alimentos.

El batch cooking es una herramienta de organización, no una dieta. Su gran ventaja es facilitar comer comida real cuando el tiempo escasea. Se adapta a los gustos, la rutina y las necesidades de cada persona.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo empezar

Estas orientaciones generales ayudan a iniciarse en la cocina por lotes.

ORIENTACIONES GENERALES



Planifica el menú

Decide los platos de la semana.



Compra en consecuencia

Una lista basada en el menú.



Cocina base

Prepara cereales, legumbres y verduras para combinar.



Conserva bien

Reparte en recipientes y usa nevera o congelador.



Empieza poco a poco

No hace falta cocinarlo todo el primer día.



Combina

Con bases preparadas montas platos variados.

Esta ficha es divulgativa. El batch cooking es una herramienta flexible que se adapta a cada persona. En consulta se puede ayudar a planificar menús acordes a los objetivos individuales.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.