

TENDENCIAS EN ALIMENTACIÓN: EL BATCH COOKING, TU ALIADO PARA EL DÍA A DÍA

El **batch cooking** consiste en la preparación de todas las comidas y/o cenas de la semana en un solo día (el fin de semana normalmente), ahorrando tiempo, dinero y mejorando nuestros hábitos alimentarios. A continuación os proponemos una serie de consejos para elaborar un batch cooking perfecto.

- 1



Planifica la semana
- 2



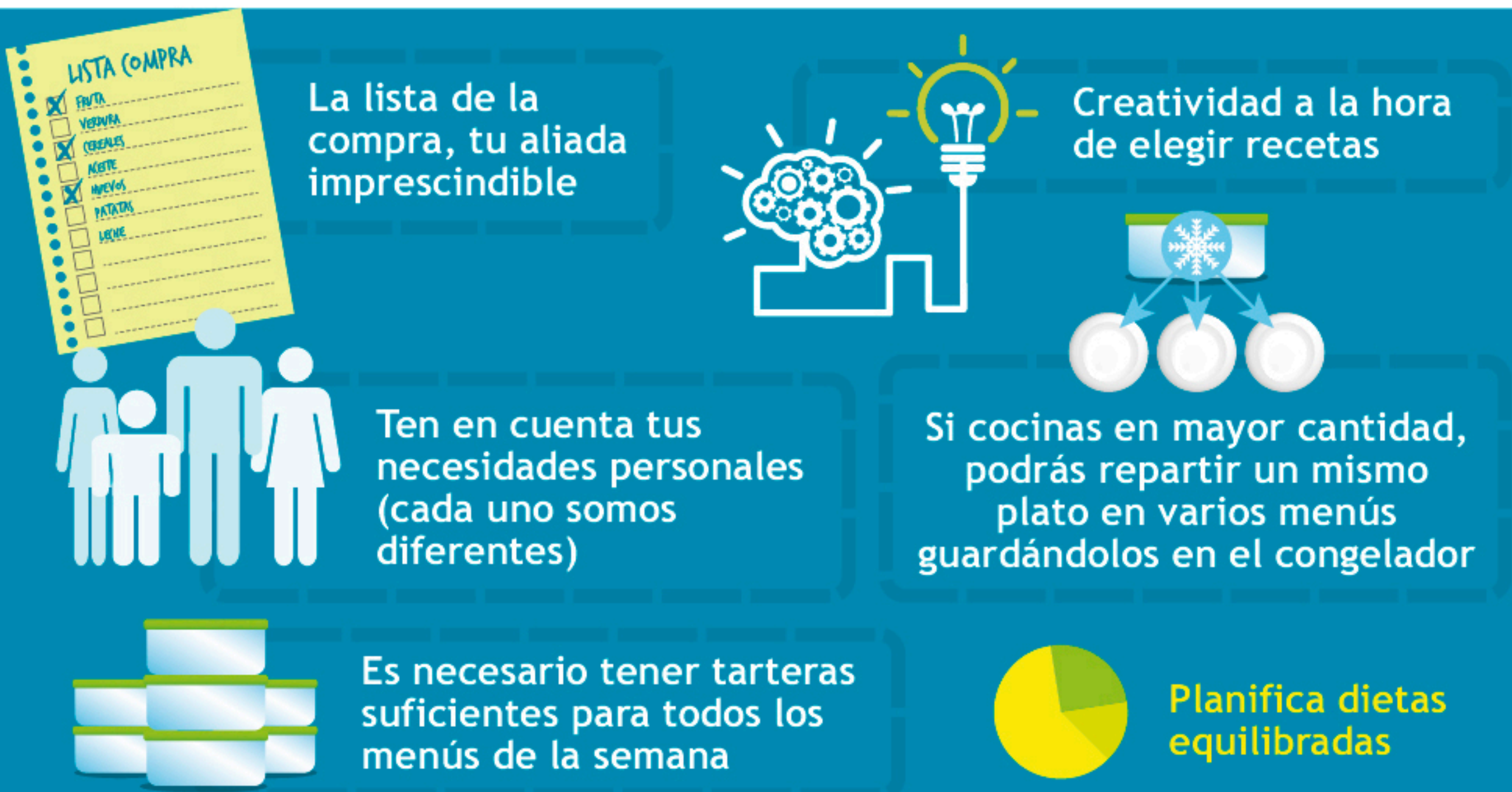
Compra en función de los menús
- 3



Cocina todos los menús en una tarde (ahorrarás tiempo, prometido)
- 

¡Disfruta toda la semana!

FACTORES IMPRESCINDIBLES PARA UN BUEN BATCH COOKING:



¿Cómo repartir los alimentos (raciones)?¹

Basado en la dieta mediterránea



Calendario de congelados

L M X J V

Los primeros días de la semana, se pueden consumir los alimentos almacenados en el frigorífico, pero para evitar que la comida se ponga mala, se recomienda congelar los platos de los últimos días de la semana, además de los que queramos guardar para otras ocasiones. Y recuerda que los alimentos que ya han sido descongelados no se pueden volver a congelar.

Alimentos que es mejor no congelar



¹ Dieta Mediterránea[Internet]. Fundación de la dieta mediterránea[Acceso 17/07/2019]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>