

Batch Cooking o Meal Prep: cocinar en casa.

Nutri Kathy Gaete Llanos

→ Preparar tus propios alimentos es un acto de amor ←

¿Que es Meal Prep?

El "meal prep" es la planificación y preparación anticipada de comidas con el objetivo de organizar la alimentación semanal de manera práctica, saludable y sostenible. Consiste en cocinar y almacenar alimentos o preparaciones completas para facilitar la rutina diaria.

Beneficios del método:

- **Ahorro de tiempo:** reduces el tiempo diario de cocina.
- **Mejor organización:** evitas improvisar y optas por elecciones más nutritivas.
- **Ahorro económico:** compras más eficiente y menos desperdicio de alimentos.
- **Favorece una alimentación equilibrada:** mayor control sobre ingredientes y porciones.
- **Baja carga mental:** simplifica tu semana y reduce el estrés.

Batch cooking: Cocinar grandes cantidades de una misma preparación para varios días.

Saber que cocinar:

El objetivo es tener comidas con todos los grupos de alimentos y así tus comidas tengan todos los nutrientes que requieres para la semana. Ahora detallaremos algunos ingredientes y la forma de prepararlos:

Legumbres:

Los frijoles y las legumbres son increíblemente versátiles, nutritivos y económicos. Son ricos en proteínas vegetales, fibra, vitaminas B, hierro, folato, calcio, potasio, fósforo y zinc. La evidencia sugiere que pueden ayudar a reducir el azúcar en la sangre, mejorar los niveles de colesterol y controlar la salud intestinal. Las legumbres son versátiles; cocínelas con hierbas y especias como una deliciosa guarnición, agréguelas a

sopas, guisos y ensaladas para una mayor textura y proteínas o puré en una salsa cremosa sin grasa añadida. Si prefieres puedes comprar legumbres precocidas pero asegúrate de que sean bajos en sodio.

Consejos para cocinar las legumbres secas

Las leguminosas secas deben enjuagarse, remojar y cocinarse.

- Limpiar las legumbres para retirar los restos de piedras y suciedad, luego lavar.
- Cubra los frijoles con 3 veces la cantidad de agua.
- Remojar durante 6-8 horas
- El remojar durante la noche o después de hervir hace que sean menos propensos a causar gases. Si no estás acostumbrado a comerlos, intenta introducirlos lentamente en tu dieta.
- Cubra el alimento enjuagado con agua fresca y cocine.
- Puede agregar cebollas, hierbas y especias en cualquier momento durante el proceso de cocción, pero agregar durante la última 1/2 hora producirá un sabor más fuerte.
- Espere para agregar ingredientes ácidos como jugo de limón, vinagre, tomates, vino, melaza hasta que los frijoles estén completamente cocidos. Agregar ácidos demasiado pronto puede evitar que los frijoles se ablanden.

Cereales integrales:

Los granos integrales se han asociado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, diabetes y obesidad. Las personas que comen cereales integrales regularmente tienen un menor riesgo de obesidad y niveles de colesterol más bajos. Los granos enteros son ricos en fibra y contienen fitoquímicos y antioxidantes. El consumo de solo 3 porciones de granos enteros al día se ha relacionado con una reducción significativa del riesgo de enfermedades crónicas y una menor mortalidad en general.

Hay muchas variedades diferentes de granos enteros además del arroz integral: bayas de trigo, cebada, mijo, amaranto, avena, espelta, centeno, emmer, arroz salvaje, quinoa y más. Una vez cocidos, los granos enteros se mantienen bien en el refrigerador y tardan solo unos minutos en calentarse con un poco de agua o caldo. Intenta experimentar con un nuevo grano que nunca hayas probado antes.

Consejos para cocinar los cereales

Aquí hay 2 métodos para cocinar granos enteros, el método de absorción y el método de pasta:

- Método de absorción: Cocinar la mayoría de los granos es muy similar a cocinar arroz. Ponga el grano seco en una olla o sartén con agua o caldo, llévelo a ebullición y luego cocine a fuego lento hasta que el líquido se absorba.
- Método de pasta: Algunos granos, como el arroz integral, el farro y las bayas de trigo, se pueden cocinar utilizando el "método de la pasta", donde los granos integrales crudos se colocan en una olla grande de agua hirviendo, cocinando a fuego lento hasta que estén tiernos, luego drenado su exceso de líquido. Este proceso llevará mucho menos tiempo que el método de absorción.

Verduras

Comer una dieta rica en verduras como parte de una dieta saludable en general puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, proteger contra ciertos tipos de cáncer y ayudar a aumentar la ingesta de

fibra y potasio. Las verduras crudas son excelentes para almacenar en el refrigerador; precortadas, lavarlas, secarlas bien y almacenarlas hasta 5 días en el refrigerador o se pueden congelar mientras aún estén frescas para tiempos de almacenamiento más largos.

Consejos para cocinar verduras

Se debe planificar qué verduras cocinar, preferir los vegetales de estación y locales para obtener el mayor valor nutricional.

Si bien hay muchas formas diferentes de cocinar verduras, aquí hay algunas que funcionan bien con la cocción por lotes. Si planeas usar las verduras de nuevo en otra receta, cocínalas poco la primera vez para que no se vuelvan demasiado blandas.

- **Asadas:** Coloque las verduras en una bandeja para hornear con borde, agrega con un poco de grasa saludable (como aceite de oliva o aceite de canola prensado en frío, ambos pueden soportar alta temperatura), aceite de oliva, sal y pimienta antes de asar. El aceite permite la caramelización del asado que es tan delicioso sin agregar mucho sabor para dominar el sabor. Revuelva una vez aproximadamente a la mitad del tiempo de asado. Sabrás cuando tus verduras estén listas cuando empiecen a caramelizarse, y están tiernas cuando se perforan con un tenedor. Puedes sazonar con sal y pimienta o dejarlo simple. Si se evita el aceite, las verduras sin almidón se pueden asar directamente en una bandeja con condimento. Las verduras con almidón como las zanahorias se pueden cocinar ligeramente al vapor y luego asar sin aceite. Las verduras asadas son tan versátiles que puedes añadir las a pastas, sándwiches, ensaladas, tazones de cereales y tacos. También puedes añadirlos a las tortillas para los desayunos.
- **Vapor:** Suspenda las verduras preparadas sobre agua hirviendo para cocerlas al vapor suavemente. También puedes cocinar al vapor en un microondas. Evite hervir verduras, ya que reduce su valor nutricional. Agregue hierbas y especias para comer de inmediato o úselos como ingredientes en otros platos.
- **Blanqueamiento:** Cocine rápidamente las verduras en agua hirviendo con sal durante unos minutos, luego retírelas y sumérgalas en agua helada para detener la cocción. Esto preservará el color y la textura de sus verduras si planea usarlas en una ensalada o cocinarlas más tarde en otro plato.

Consejos para almacenar sus alimentos cocinados por lotes

Almacenamiento inteligente

Para facilitar el uso, querrá almacenar sus comidas como planea comerlas. Es útil preenvasar sus comidas o bocadillos en recipientes del tamaño de una porción, de esta manera puede agarrar y llevar, y también ayuda con el control de porciones. Tenga a mano sus contenedores de almacenamiento, cinta adhesiva y un marcador para que pueda etiquetar sus comidas con el artículo, la fecha y la cantidad.

Los alimentos que planea comer dentro de 3 a 4 días se pueden refrigerar. Todo lo demás se puede congelar con la excepción de los alimentos con alto contenido de agua, como el apio, las lechugas delicadas, los pepinos, los rábanos, las alcachofas, las berenjenas y las papas.

Es mejor congelar los alimentos inmediatamente y mantenerlos al menos a 0 °F para conservar su contenido de vitaminas, color, sabor y textura.

- Refrigera las comidas máximo por 3-4 días.

- Congela preparaciones que vayas a consumir después del día 4.
- Usa envases herméticos de vidrio o BPA free.
- Etiqueta con fecha para controlar la frescura.

Referencia: Home Meal Preparation: A Powerful Medical Intervention. Laura Klein, MBA, and Kimberly Parks, DO, FACC. American Journal of Lifestyle Medicine, Junio 2020.



Recetas

Deliciosas y nutritivas

Estofado de lentejas rojas.



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada en dados
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita de sal
- 200g de zanahorias picadas en cubos.
- 3 tazas de coliflor
- 1 taza de lentejas rojas secas, enjuagadas
- 6 tazas de agua
- 2 tazas de espinacas picadas
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto.

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio, agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente (unos 5 minutos).
2. Agregue pasta de tomate, comino, cúrcuma, pimentón ahumado, pimienta de cayena y sal. Revuelva para combinar en una pasta y cocine hasta que las especias se vuelvan aromáticas (unos 3 minutos) y la mezcla se vuelva más oscura (caramelizada).
3. Agregue zanahorias, coliflor, lentejas y agua a la olla.
4. Llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
5. Agregue las espinacas, cocine a fuego lento hasta que las espinacas se marchiten, unos 2 minutos.
6. Agregue vinagre de vino tinto, revuelva y sazone al gusto, sirva caliente.
7. Acompañar con arroz, quinoa o pastas integrales.

Falafel con ensaladas.



Ingredientes:

- 500 gr de garbanzos sin piel
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 cebollines grandes, picados pequeño parte blanca y verde
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 2 cucharadas de perejil, picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de ají color
- 1 cucharadita de ajo
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- ¼ taza de harina de garbanzos o harina blanca
- Aceite para freír

Preparación

1. Remojar los garbanzos en agua fría por toda la noche (al menos 8 horas).
2. Escurrir los garbanzos y luego procesar hasta que estén molidos, pero todavía con algo de textura. Sacar la mitad y reservar.
3. Al resto de los garbanzos molidos, agregar los cebollines picados, perejil, cilantro y condimentos. Procesar la mezcla hasta tener una pasta bien molida. Mezclar los garbanzos con la pasta y la harina. Formar pelotitas del porte de una nuez, es más fácil si lo hacen con las manos húmedas.
4. Cocinar al horno o en freidora de aire y servir inmediatamente.
5. Podemos acompañar con vegetales (tomate, palta, lechuga y rúcula) y cereales integrales o pan pita.

Ensalada Mediterránea.



Ingredientes:

- 4 huevos duros
- 2 tarros de atún
- 2 cucharadas de vinagre
- 30 aceitunas
- 2 tazas de espinaca
- 2 tazas tomate cherry
- 2 tazas de fideos integrales
- jugo de limón
- aceite de oliva
- sal

Preparación:

1. Cocinar los huevos, pelar y enfriar.
2. Lavar las hojas de espinaca y retirarle los tallos. Si las hojas son muy grandes cortar en tres partes. Drenar el agua del atún y colocar en un plato, junto con la espinaca, aceitunas, tomate y el huevo duro cortado a la mitad.
3. Agregar los fideos integrales.
4. Para la limoneta: en un pocillo colocar el zumo de un limón, el aceite de oliva y sal a gusto, mezclar bien y agregar a la ensalada
5. Porcionar.

