

SEMANA 5: CÓMO AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA

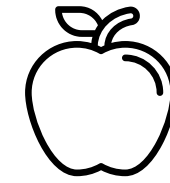


NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

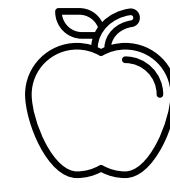
Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



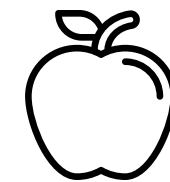
**Handicap n°1 a
la hora de
cuidar la
alimentación:
no tengo
tiempo
No es falta de
tiempo sino
falta de
organización**



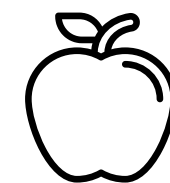
Despensa bien provista



Cocinar en lote



**Cocinar más cantidad para
conservar**



**Planifica tu semana con la
herramienta de la semana anterior**

**Batchcooking:
cocinar para
varios días o
incluso para
más de una
semana**



El proceso



①

Planifica tu menú (ten en cuenta lo que tienes en casa y anota lo que necesitas comprar)

②

Elije 1-2 días en la semana para cocinar

3

Asegúrate de tener todos los ingredientes

④

Valora y revisa utensilios para cocinar y conservar

5

No te excedas con la variedad de ingredientes



No cocinar a diario, organízate para poder dedicarle 2-3 horas un día a la cocina



Puedes cocinar ingredientes por separado para luego hacer combinaciones distintas



La idea es que tengas comida preparada cuando tengas hambre para sacar de la nevera, calentar y comer

Reto de la semana



A tener en cuenta...

1

Recipientes

Preferible optar por vidrio, tritán o silicona platinum

2

Conservación platos

Asegurar envasado y conservación segura

3

Dudas

Gracias

