

MEAL PREP

Guía para preparar tu comida



Programa
Entorno Laboral
Saludable

¿Qué es el meal prep?

Consiste en **cocinar y preparar de manera anticipada los alimentos, para tener disponibles opciones de comida saludable durante la semana.**

Planificar te permite ahorrar tiempo y te brinda seguridad en el inicio de la semana: no se trata de lograr la perfección, sino de simplificar.





Evita caer en el consumo de alimentos procesados, con poca densidad nutricional.



Permite **ahorrar dinero** en la compra semanal.



Se puede **implementar** tanto para **platos principales** como para **desayunos o meriendas**.



Permite ser más consciente de lo que se **ingiere**, tener registro de la calidad, cantidad (porciones), aporte de nutrientes, etc.



Optimiza el tiempo, permitiendo estar más libre entre semana para disfrutar de otras actividades.



Disminuye el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por la mala manipulación e higiene de los alimentos.

VENTAJAS del meal prep



Puntos claves



- Planificar de antemano los menús.
- Saber exactamente los productos e ingredientes que necesitaremos.
- Comprar en mayor cantidad una vez a la semana.
- Elegir un día para dedicar un par de horas a la cocina.
- Preparar comida (trocear vegetales, cocinar, marinar) en mayor cantidad.
- Distribuir en tupperes porciones bien equilibradas.
- Almacenar eficientemente en la heladera o en el freezer.



8 consejos sencillos para planificar tus comidas



Comprá los alimentos

Lo ideal es hacerlo con tiempo, para asegurarse de conseguir todos los insumos y productos necesarios.



Limpiá bien las frutas y verduras

Un paso es el lavado e higiene de frutas y verduras.



Divertite

No tiene por qué ser todo trabajo. Podés poner música y disfrutar del proceso.



Formas creativas de hidratarse

Podés preparar aguas saborizadas caseras con gajos de frutas, vegetales o hierbas. Son una forma excelente y creativa de mantener la hidratación.



Escribí una lista de compras

Lo ideal es escribir un listado de los productos y alimentos necesarios para poder comprar eficientemente.



Multitarea

Ahorrá tiempo, mientras cocinás: en una olla preparás quinoa o sopa y en el horno podés asar verduras. ¡Usá tu tiempo sabiamente!



Congelá vegetales

Algunas de las verduras y frutas podés lavarlas, sanitizarlas y trocearlas, para guardarlas en el freezer y disfrutarlas en batidos o smoothies.



Prepará tus aderezos y salsas

Hacé tus preparaciones para untar: conocés exactamente que contienen, son deliciosas y más baratas. Podés realizarlas cada 2 o 3 semanas y almacenarlas en la heladera.

Vamos de compras: la lista

Hacer una buena planificación es el inicio de un buen meal prep, tené en cuenta:

- las recetas y los ingredientes que vas a necesitar;
- revisar la alacena y la heladera, por si tenés algún producto de la lista;
- chequear si contás con suficientes contenedores;
- hacer una lista con todo lo que falta;
- comprar únicamente lo de la lista.



La preparación: paso a paso

Para aprovechar el espacio y uso de la cocina, se deben agrupar las cocciones. Mientras se hierve cereal o legumbre, se pueden asar o cocinar verduras en una o varias fuentes.

Grupos de alimentos:

- cereales (arroz integral, trigo sarraceno, mijo, quinoa, cuscús, pasta);
- legumbres (lentejas, garbanzos, habas, arvejas, alubias blancas);
- vegetales (hortalizas);
- carnes (milanesas rebozadas, carne o pollo precocidos).



Porciones: cómo medirlas

Para que no te excedas y evites desperdiciar comida, debés medir, de la manera más exacta posible, las cantidades que se consumen en tu hogar de manera semanal. Con el tiempo y la práctica, serás más consciente de cuánto preparar.



Elementos esenciales: qué vas a necesitar...

TABLAS

Asegurate de tener diferentes, para cortar carnes, pescados, frutas y verduras, así podés preparar todo de una vez y evitar la contaminación cruzada

SET DE CUCHILLOS

Para cortar los distintos alimentos

PAPEL FILM O SEPARADORES PARA FREEZER

También se puede usar bee wrap

PAPEL DE ALUMINIO O MANTECA

Para cocinar y separar las distintas preparaciones



SARTENES Y OLLAS

Para cocinar varios alimentos al mismo tiempo

PROCESADORA Y/O LICUADORA Y/O MIXER

Para utilizarla en algunas recetas

CONTENEDORES

Los que tengas

ETIQUETAS

¡Súper importante etiquetar, con el nombre y la fecha de elaboración!

Limpieza y almacenamiento: lavado y sanitización de frutas y vegetales



Guardar alimentos (parte 1)



LIMPIEZA

FRUTAS

- Lavar
- Sanitizar
- Dejar secar

ALMACENAMIENTO

Heladera: frutos rojos, frutas con carozo, duraznos, ciruelas, kiwis, mangos, manzanas, peras, melón y sandías abiertas, uvas.

Fuera de la heladera: cítricos, bananas, melón y sandía cerrados.

LIMPIEZA

HUEVOS

NO SE LAVAN ANTES DE ALMACENARLOS.

Podés limpiarlos antes de cocinar.

ALMACENAMIENTO

Heladera: se recomienda guardarlos en la heladera, para retrasar el deterioro y si estuvieran contaminados.

LIMPIEZA

CARNES Y PESCADOS

NO SE LAVAN.

Prestar atención al olor y textura al momento de comprar

ALMACENAMIENTO

Heladera: si vas a consumirlos en las 24 horas siguientes.

Freezer: si se consumirán con posterioridad. Freezarlos en porciones.

Guardar alimentos (parte 2)



LIMPIEZA

VERDURAS

- Papas, batatas, zanahorias, zapallo, calabaza, ajo y cebollas: no se lavan.
- Alcaucil, apio, berenjena, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, champiñones, espárragos, hinojos, chauchas, pepino, morrón, repollitos de brúcelas, tomates: lavar, sanitizar y dejar secar.
- Verduras de hoja como perejil, espinaca: lavar, sanitizar y dejar secar.

ALMACENAMIENTO

Heladera: alcaucil, apio, berenjena, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, champiñones, espárragos, hinojos, chauchas, pepino, morrón, repollitos de Bruselas, tomates, verduras de hoja (*en tupper con papel absorbente por arriba y por abajo)

Fuera de la heladera: papas, batatas, zanahorias, calabaza, ajo y cebollas.

LIMPIEZA

LEGUMBRES

- Remojar
- Enjuagar

Blanquear o cocinar, según la preparación a realizar

ALMACENAMIENTO

Heladera: escurrir, dejar enfriar. Duran entre 4 – 5 días en un recipiente cerrado herméticamente.

Freezer: escurrir, dejar enfriar y congelar en bolsas o recipientes herméticos. Duran entre 6 – 8 meses.

¡A descongelar!

¿Cómo hacerlo?



Con tiempo

Sacar el alimento del freezer y dejarlo en la heladera la noche anterior, es siempre la mejor forma.



Sin tiempo

Colocar en el microondas con la función “descongelar”. Esta técnica se puede usar siempre que sea seguida de cocción. El alimento no puede ir a la heladera para cocinarlo más tarde ya que estará tibio.



Descongelar a temperatura ambiente



¿Cómo recalentar y cocinar platos congelados?

Sartén u olla

Colocá la comida congelada y un poco de agua para que no se pegue. Tapá para que actúe el vapor.



Horno
Poné el fuego bajo o medio para evitar que se caliente por fuera y quede congelado por dentro.

Plancha

Utilízala para medallones, hamburguesas de vegetales que ya estén cocidos. Las hamburguesas de carne es preferible descongelarlas antes.

Directo del freezer al microondas
Chequeá que el recipiente sea apto y coloca el microondas en potencia media o baja, para evitar que se caliente por fuera y quede congelado por dentro.



Ideas simples y prácticas I

Desayunos y meriendas

Infusión



Frascos

Una buena forma de meal prep para los desayunos y meriendas es colocarlos en tupperes o frascos. ¡Podés crear muchísimas combinaciones: de avena, chía o granola! Sumales también frutas, frutos secos o los toppings que quieras.

Desayunos y meriendas

Infusión



Avena con fruta

Avena con frutos rojos y coco, acompañados de rodajas de pomelo

Avena, huevos y frutos secos

Avena con arándanos y naranja, acompañados de huevo duro y nueces



Ideas simples y prácticas II

Almuerzos y cenas

Pollo con arroz

Pollo con salsa teriyaki y arroz blanco.



Pescado con quinoa y vegetales

Pescado grillado con quinoa y vegetales (tomate, zucchini y cebolla colorada), cubos de queso de cabra.



Ensalada de garbanzos

Garbanzos al horno con pimentón en ensalada de zanahoria, ricota y mix de verdes.



Salpicón con ensalada verde

Salpicón de pollo, choclo y tomate, acompañado de mix de verdes.



Almuerzos y cenas

Fideos con vegetales

Fideos con salsa liviana de tomate casera, pollo, bocconcinos y hojas verdes.



Salteado de espinaca

Salteado de espinaca, zanahoria y morrón, con maní y queso en hebras.

Almuerzos y cenas

Pollo desmechado en ensalada

Pollo desmechado acompañado de zanahorias, huevos, apio y tomates cherry.



Ensalada fresca

Pollo desmechado, palta, cebolla colorada, mix de verdes, huevo y tomates cherry.

Pollo con repollitos y boniato

Pollo desmechado con repollitos de Bruselas a la sartén, tomates cherry y boniato al horno.

Pollo desmechado picante

Pollo desmechado, palta, mix de verdes, ají y tomates cherry.

Almuerzos y cenas

Pollo adobado con arroz y brócoli

Pollo adobado acompañado con arroz y brócoli a la sartén.



Ensalada de porotos

Porotos negros, quinoa, palta, tomates cherry, bastones de zapallo al horno.



Pasta con vegetales

Pasta con salsa liviana de vegetales.



Garbanzos al horno

Garbanzos con arvejas y cuñas de zapallo al horno.



Almuerzos y cenas

Croquetas de arroz integral y brócoli

Croquetas de espinaca y pollo al horno, con acompañamiento de arroz integral y brócoli al vapor.



Pollo con arroz y vegetales

Pollo adobado con arroz y ensalada de cebolla colorada y morrón verde.

Pollo con espárragos

Pollo al horno condimentado, con arroz con perejil y espárragos.



Pescado con chauchas

Pescado al horno con acompañamiento de arroz blanco y chauchas.



Programa
Entorno Laboral
Saludable