

# ¿QUÉ LE PONGO A MI TÁPER? APRENDE EL BATCHCOOKING Y OPTIMIZA EL TIEMPO

En numerosas ocasiones, nuestro ritmo de vida nos impide comer en casa y nos obliga a buscar alternativas que nos permitan llevar a cabo una dieta saludable.

Comer de táper es una opción muy recomendable porque se puede asegurar una variedad en los menús. Pero también será importante garantizar una calidad higiénica y llevar a cabo unas medidas para comer de forma segura como por ejemplo; mantener la cadena del frío, guardar los alimentos en recipientes aptos para el consumo alimentario, etc.

Con un poco de organización y una buena planificación se pueden elaborar menús variados y equilibrados para cada día.

## ¿Qué le pongo a mi táper?

### 1 TÁPER SALUDABLE



Si decides llevarte la comida en un táper:



Prioriza las verduras en el plato.



Para medir la ración, sirve los alimentos antes en un plato.



Escoge táperes que no sean de gran tamaño.

# ¿QUÉ LE PONGO A MI TÁPER? APRENDE EL BATCHCOOKING Y OPTIMIZA EL TIEMPO

## 2 TÁPERES SALUDABLES



Si decides llevarte la comida en dos táperes:



Escoge el táper grande para las **verduras**.



**Aliña** la ensalada cuando vayas a tomarla.



Para medir la ración, **sirve** los alimentos **antes en un plato**.

## ¿En qué consiste el batch cooking?

La falta de tiempo y las jornadas completas de trabajo ha hecho que proliferen una técnica llamada **batch cooking**.

"Consiste en **cocinar con antelación** las recetas que se van a consumir en un periodo de tiempo determinado, normalmente una semana completa o la semana laboral con el **objetivo de ahorrar tiempo durante la semana y llevar un menú saludable, variado y equilibrado**".



Tener en cuenta las frecuencias de consumo.



Crear un menú (distribuir los alimentos durante la semana)



Decidir qué tipo de batchcooking queremos hacer y el día de la semana a cocinar



Convertir los alimentos en recetas