

Consejos para personas con poco tiempo que quieran mantener una buena alimentación

1 PLANIFICAR. podemos hacer un cuadrante en el que vayamos a considerar todos los días de la semana con todas las ingestas principales comida y cena

1.1 En ese cuadrante vamos a marcar todas las comidas que vamos a hacer fuera de casa y que no dependan de nosotros qué vamos a hacer en un restaurante en un comedor de empresa y esas las dejamos marcadas

También vamos a tener en cuenta las comidas que vamos a hacer fuera de casa durante el fin de semana entre otras cosas para también saber qué vamos a comer de forma un poco diferente y quizá no tan equilibrada y así podamos pensar en cómo mejorar un poco el resto de la semana

1.2 en segundo lugar vamos a considerar las comidas que sí que tenemos que preparar nosotros las que vamos a hacer en nuestra casa o vamos a tener que llevarnos un túper

Vamos a planificar estas comidas para ayudarnos podemos utilizar el plato de Harvard que nos va a indicar las proporciones de los 3 principales grupos de alimentos para que éstas sean más equilibradas y nutritivas

1.2.1 El 50% de lo que vayamos a comer tanto en comida como en cena tiene que ser de origen vegetal y a ser posible fresco es decir verduras y hortalizas que tendrán que estar presentes en comida y cena las preparaciones pueden ser muy diversas sopas frías calientes cremas ensaladas salteados

1.2.2 el segundo grupo de alimentos son los que tienen contenido en proteínas básicamente carnes pescados huevos de origen animal y también vamos a tener en cuenta las de origen vegetal las legumbres que es un alimento que contiene proteínas

en el cuadrante vamos a incluir estos grupos de alimentos de manera que hagamos una buena frecuencia de consumo variando entre de preferencia primero las legumbres después podríamos incluir huevo pescado y en último lugar la carne

1.2.3 el tercer grupo de alimentos van a ser los alimentos con contenido en hidratos de carbono o almidones pasta arroz o pan preferiblemente integrales y también podemos considerar la patata

este tercer grupo va a tener solamente una representación de un 25% en nuestro plato y esto puede ser un cambio importante para algunas personas que solamente en su plato a veces hay cereales con una pequeña cantidad vegetal y una pequeña cantidad de proteínas por ejemplo el típico plato de pasta boloñesa dónde vamos a meter solamente un tomate frito un poco de carne picada y muchísima pasta si utilizamos este método del plato nos va a servir para reducir la cantidad de pasta de manera que se convierta en un acompañamiento podríamos hacer un cambio importante aquí añadiendo una cantidad importante de verduras por ejemplo salteadas añadiéndole la carne picada y después la pasta pero la pasta como decía solamente en forma de acompañamiento porque así vamos a mejorar mucho la calidad nutricional de ese plato

los platos pueden ser muy diversos voy a poner algunos ejemplos podríamos poner un plato de por ejemplo ensalada acompañado de un filete con patata asada también podría ser una sopa fría con un pescado al horno y un poco de arroz integral y otro ejemplo sería el de una tortilla de patata por ejemplo donde tenemos ahí el huevo y la proteína y el hidrato de carbono acompañado de un salteado de verduras o de una ensalada

Una vez que tengamos distribuidos todos los grupos alimentarios con la frecuencia de consumo de los días que vamos a tener que preparar comida podemos transformarlo en el plato que vaya a ser por ejemplo si hemos puesto en nuestro cuadrante los grupos de proteína en forma de carne o de pescado o de huevo podemos pensar ahí a esa carne imaginemos tenemos que añadir un vegetal y un alimento con hidratos de carbono podemos convertir ese plato en que sea un pollo asado que sería la carne blanca con un salteado de verduras y un poco de arroz integral que sea la parte del hidrato de carbono y continuamos así con cada 1 de los días al día siguiente hemos puesto pescado por ejemplo pues el pescado podría ser un pescado al horno con unas verduras asadas también ya que vamos a hornear y como unas y unas patatas también asadas el día que nos toque legumbre pues puede ser un plato de legumbres con verduras salteadas o una ensalada con legumbres en fin vamos a ir poniendo debajo los platos en los que vamos a ir convirtiendo esa primera estructura donde hemos cuadrado los grupos alimentarios con su frecuencia de consumo

también podemos jugar sobre todo para personas que tengan poco tiempo con hacer algunas preparaciones que podamos utilizar en dos tomas diferentes por ejemplo si hacemos unas verduras asadas un día podemos combinar esas verduras con huevo duro y otro día las podemos combinar con pescado de manera que con una sola preparación ya estemos cubriendo dos comidas o dos cenas

2 Lo siguiente que vamos a hacer es ir anotando lo que necesitamos comprar un truco para poder ahorrar dinero YY no desperdiciar comida podemos mirar antes de empezar a hacer la lista de la compra si dentro de esa planificación de menú hay algún alimento que ya tengamos disponible en nuestra nevera en nuestro congelador en nuestra despensa para que así a la hora de hacer la compra limitemos esa lista de la compra solamente a lo que necesitamos exclusivamente para para hacer ese menú

Con esa lista de la compra nos vamos a hacer la compra y ahí podemos tener en cuenta recursos que nos puedan facilitar la elaboración vamos a ir viendo cada 1 de los puntos diferentes de

VERDURAS por ejemplo vamos a empezar por ahí en verduras podemos contar con recursos útiles que pueden ser pues para prepararnos **ensaladas** las típicas bolsas de ensalada que ya vienen lavadas u otras verduras que también están lavadas y cortadas, preparadas para cocinar sin más también podemos contar con **verduras congeladas** que se pueden hacer de una forma muy rápida o en última instancia incluso botes de **verduras ya cocidas en conserva** esto nos puede ser muy útil en cuanto a la parte de recursos que podamos utilizar que ya vengan mínimamente preparados en la parte de

PROTEÍNAS un recurso muy interesante son las legumbres ya cocidas en bote de cristal podemos también utilizar alguna otra proteína que venga mínimamente procesada como por ejemplo pueden ser las **conservas de pescado** ahí tendremos

que observar y bueno pues las conservas de pescado tienen un contenido rico e importante en **sal** y tendremos que considerarlo bueno pues dependiendo para que no haya un excesivo consumo y luego ya también podemos contar con pescados congelados o carne es carne también congeladas o **carnes que ya vengan marinadas** simplemente para añadir a la sartén carnes **troceadas** y en cuanto a la parte de

CEREALES podemos utilizar algunos cereales que ya vienen cocidos que solamente tenemos que calentar y nos pueden resultar útiles a la hora de que la preparación sea más más rápida

Atención: huir de los ultraprocesados.

Ir a la compra sin hambre

TRUCOS PARA AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA

Bueno lo primero que yo tendría aquí en cuenta sería la técnica de batch cooking o cocina por lotes que se trata de con ella rentabilizamos muchísimo tiempo en la cocina porque lo que hacemos es en lugar de preparar platos por separado es decir, recetas completas lo que vamos a hacer es preparar esos grupos que hemos visto al principio por separado verduras por un lado carnes pescados o huevos por otro o legumbres y Por otra parte el cereal de manera que podamos tener distintos recipientes guardados en la nevera con por ejemplo un arroz cocinado por un lado sin más Por otro lado tengamos unas verduras del que hemos hecho en el horno y Por otra parte pues una carne que hayamos podido cocinar en otro en otro formato de manera que a la hora de prepararnos montar nuestro plato podamos jugar con esas preparaciones y hacer mezclas sin más

en cuanto a los utensilios es útil por ejemplo contar con una olla rápida porque vamos a poder hacer preparaciones en muy poquito tiempo y de forma eficiente-

también podemos jugar con el microondas para cocinar al vapor y el horno que sería pues un extensible también bastante útil porque es muy cómodo cocinar en él

Utilizar el horno con eficiencia podemos hacer a la vez varias verduras asadas y utilizar todas las bandejas que tenga el horno para hacer a la vez pues una carne o un pescado simplemente teniendo en cuenta los tiempos diferentes que puedan tener para estar atentos y sacarlos en el momento que ya estén preparados los que menos tiempo requieran

Interesante es utilizar la cocción al vapor en el microondas donde podemos preparar con utensilios específicos o incluso simplemente con un bol de cristal tapado con film de plástico o con o con un plato podemos cocinar unas verduras en unos pocos minutos incluso un pescado y también una carne

Podemos Por otra parte si vamos a hacer alguna algún cereal un arroz o una pasta podemos cocer simplemente el arroz o la pasta y dejarlo preparado en unos recipientes en por separado en la nevera de manera que cuando vayamos a organizar nuestro súper o la comida que vayamos a hacer ese día simplemente tendríamos que coger un poco de ese de ese recipiente que nos aporta la parte de hidratos de carbono añadirle la carne que o el pescado o el huevo o la legumbre que vayamos a utilizar y a eso añadirle la parte vegetal que podrían ser esas verduras asadas al vapor o preparadas en el microondas además de esto podemos utilizar también otras

técnicas de cocina que pueden ser muy útiles u otros utensilios de cocina como puede ser por ejemplo la olla rápida donde podemos cocinar pues una carne un guiso de carne puede estar preparado en 5 minutos o unas verduras congeladas que son muy útiles también en 5 o 10 minutos máximo pueden estar listas y es un recurso muy útil para cuando no tenemos demasiado tiempo para las preparaciones