personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

Planner de batch cooking flexible para otoño

Organiza tu compra y tus comidas con más calma, sin menús rígidos ni perfección.

Un recurso práctico para mirar tu semana real, aprovechar lo que ya tienes en casa y preparar algunas opciones que te ayuden cuando falte tiempo, energía o ideas.

No necesitas cocinar para siete días.
No necesitas decidir cada comida con antelación.
Puedes organizarte dejando espacio para cambiar de plan.



Nombre: _

Semana del:

---

personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

Antes de empezar.
Una planificación que se adapta a ti.

El batch cooking consiste en preparar algunos alimentos o elaboraciones con antelación para utilizarlos durante los días siguientes.

No tiene por qué significar llenar la nevera de táperes iguales, seguir un menú cerrado ni cocinar durante horas. Puede ser simplemente dejar listas algunas bases que te resulten útiles: una bandeja de verduras asadas, una crema, legumbres cocidas, arroz, patata, un sofrito o una salsa.

La idea no es controlar lo que vas a comer cada día. Es tener más opciones disponibles y reducir decisiones cuando la rutina aprieta.
Cómo usar este planner

Puedes completarlo entero o elegir solo las partes que te ayuden esta semana.

1. Mira tu agenda con realismo.
2. Revisa lo que ya tienes en casa.
3. Haz una compra flexible.
4. Elige dos o tres preparaciones que puedan facilitarte la semana.
5. Deja espacio para improvisar, cambiar de idea o recurrir a un plan B.
6.

<u>Recordatorios para una semana posible</u>
Marca los que quieras tener presentes:
☐ No necesito planificar cada comida de la semana.
☐ Puedo cocinar poco y aun así estar organizándome.
☐ Tener alimentos congelados o de despensa también es una forma de cuidarme.
☐ Puedo cambiar de opinión sobre lo que me apetece comer.
☐ Las sobras bien conservadas pueden ser una comida útil.
☐ Dejar una o dos comidas sin decidir también forma parte del plan.
☐ No hace falta hacerlo perfecto para que me ayude.

La alimentación puede cuidarte sin convertirse en otra exigencia.

personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

Mira tu semana real.
Antes de comprar, observa qué margen tienes.

No hace falta diseñar un menú completo. Puede ser más útil identificar los días en los que necesitarás más apoyo y los momentos en los que quizá puedas cocinar con más calma.

Esta semana, mi realidad es...

Días o momentos con menos tiempo, energía o ganas de cocinar:

Comidas que haré fuera de casa, tendré resueltas o no necesitaré preparar:

Momentos en los que podría cocinar algo sencillo o dejar una base preparada:

Comidas o combinaciones que me apetecen esta semana:

Un día o momento que quiero dejar abierto para improvisar:

<u>Mi plan B para días reales</u>

Puedes elegir una o varias opciones que te resulten prácticas:

☐ Tortilla, revuelto o huevos con pan y alguna verdura
☐ Bocadillo con ingredientes que me gusten
☐ Crema de verduras con pan, queso, huevo o legumbres
☐ Pasta con verduras congeladas, salsa de tomate y una fuente de proteína
☐ Ensalada templada de legumbres
☐ Arroz, patata o pan con verduras y una proteína práctica
☐ Sobras bien conservadas
☐ Comida congelada casera
☐ Otra opción que me funciona:

Un plan B no significa que hayas fallado. Significa que has pensado en tu vida real.

---

personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

Revisa lo que ya tienes.
Antes de comprar, mira tu nevera, congelador y despensa.

Dedicar unos minutos a revisar lo que ya tienes puede ayudarte a aprovechar alimentos, reducir compras duplicadas y decidir qué te apetece cocinar de forma más sencilla.

No hace falta hacer un inventario perfecto. Anota solo lo que pueda resultarte útil esta semana.

<u>En la nevera:</u>

Verduras y frutas que conviene usar primero:

Proteínas, lácteos, huevos u otros alimentos disponibles:

Sobras o preparaciones ya cocinadas:

<u>En el congelador:</u>

Verduras, pan, legumbres, platos caseros u otros apoyos disponibles:

En la despensa

Legumbres, arroz, pasta, conservas, salsas, especias u otros básicos:

Esta semana me gustaría aprovechar...

☐ Un alimento que está cerca de terminarse
☐ Una verdura que tengo olvidada
☐ Una sobra o preparación ya cocinada
☐ Algo que lleva tiempo en el congelador
☐ Un básico de despensa
☐ Otro: _

Idea rápida

Elige uno o dos alimentos que ya tengas y piensa en una posibilidad sencilla.

Compra flexible
Una compra para tener opciones, no para cumplir un menú

No necesitas comprar todos los grupos de alimentos ni seguir esta lista de forma exacta. Úsala como apoyo y elige según tus gustos, presupuesto, horario, personas con las que convives y forma habitual de cocinar.

Verduras para cocinar o asar:

☐ Calabaza
☐ Boniato
☐ Zanahoria
☐ Cebolla
☐ Puerro
☐ Coliflor
☐ Brócoli
☐ Setas o champiñones
☐ Acelgas o espinacas
☐ Otras: _

Verduras prácticas y frescas:

☐ Tomate
☐ Pepino
☐ Lechuga, brotes o mezclas de hojas
☐ Pimiento
☐ Calabacín
☐ Verduras congeladas
☐ Otras: _

Proteínas que me resultan prácticas y agradables:

☐ Huevos
☐ Pescado
☐ Carne, si forma parte de mi alimentación
☐ Tofu, tempeh u otras alternativas vegetales
☐ Yogur, queso fresco u otros lácteos
☐ Conservas de pescado
☐ Otra opción: _

Legumbres y fuentes de hidratos:

☐ Garbanzos
☐ Lentejas
☐ Alubias
☐ Arroz

☐ Pasta
☐ Pan
☐ Patata
☐ Boniato
☐ Cuscús, quinoa u otro cereal
☐ Otro: _

Fruta y básicos de apoyo:

☐ Manzana
☐ Pera
☐ Caqui
☐ Granada
☐ Mandarinas
☐ Fruta congelada
☐ Caldo, sopa o crema congelada
☐ Salsa de tomate
☐ Conservas
☐ Pan congelado
☐ Otro recurso que me facilita la semana:

Mi compra de esta semana

Lo imprescindible:

Lo que me apetecería añadir si encaja:

Una compra útil no es la más completa ni la más perfecta.
Es la que encaja con tu semana posible.

---

personal diet
CONSULTING
tus expertos en nutrición

Cocina algunas bases y deja espacio. Elige solo lo que te resulte úti,l

Puedes preparar una base, dos o tres. También puedes decidir no cocinar con antelación y limitarte a tener una compra más clara. Todo cuenta.

Esta semana me puede ayudar preparar...
☐ Una bandeja de verduras asadas
☐ Una crema de verduras
☐ Un sofrito o una salsa de tomate
☐ Legumbres cocidas o lavadas y listas para usar
☐ Arroz, pasta, patata o boniato
☐ Una tortilla o preparación con huevo
☐ Un guiso para congelar una parte
☐ Fruta lavada o preparada para tenerla más a mano
☐ Otra base: _

Preparación o base	Cuándo podría hacerla	Cómo podría utilizarla

preparaciones elegidas Ideas de combinaciones sencillas.

- **Verduras asadas** pueden acompañar arroz y legumbres, formar parte de una tortilla, mezclarse con pasta, servirse con pescado o convertirse en crema.
- **Legumbres listas para usar** pueden añadirse a un salteado, una ensalada templada, un guiso, un arroz o una crema.
- **Arroz, pasta, patata o boniato ya cocinados** pueden facilitar comidas rápidas con verduras, huevo, pescado, tofu, queso o legumbres.
- **Una crema o guiso congelado** puede ser una opción útil en una semana más exigente. Congelar una parte de una elaboración el mismo día puede ayudar a conservarla para otro momento.

Conservación segura, sin complicarte.

☐ Refrigero o congelo las preparaciones cocinadas lo antes posible si no voy a consumirlas en el momento.
☐ Divido las preparaciones en recipientes o porciones para que se enfríen antes.
☐ Mantengo separados los alimentos crudos de los cocinados.
☐ Etiqueto los recipientes con la fecha si me ayuda a recordar qué tengo.
☐ Descongelo preferiblemente en la nevera.
☐ Recaliento bien las sobras antes de consumirlas.

AESAN recomienda refrigerar o congelar pronto los alimentos cocinados, separarlos de los crudos y utilizar recipientes o porciones que favorezcan un enfriamiento más rápido. También aconseja descongelar en refrigeración y evitar hacerlo a temperatura ambiente.

Si el plan cambia, puedo...
☐ Cambiar una comida por otra que me apetezca más.
☐ Congelar una preparación para otra semana.
☐ Aprovechar sobras bien conservadas.
☐ Comer fuera o pedir comida sin sentir que "estropeo" el plan.
☐ Preparar algo muy sencillo.
☐ Dejar de planificar y retomar este recurso cuando me venga bien.

> La organización útil no se mide por el número de recipientes que llenas. Se mide por si te ofrece un poco más de calma y opciones reales.

Guarda este planner para volver a él cuando lo necesites
No hace falta completarlo entero, repetirlo igual cada semana ni convertirlo en una norma. Puedes usar una sola página, cambiar las preparaciones o dejar espacio para improvisar.

Los cambios pequeños también cuentan: una lista de la compra más realista, una bandeja de verduras, unas legumbres listas para usar o una comida congelada para un día con menos margen.

Si necesitas orientación nutricional adaptada a tu situación, tu contexto y tu relación con la comida, puedes solicitar información sobre consulta.