

LE ZOOM NUTRIACTIS® #ABRIL



**BNP PARIBAS
CARDIF**



HACER LA VIDA MÁS FÁCIL EN LA COCINA

Documento producido en el marco de la colaboración entre
BNP Paribas Cardif and Rouen-Normandie hospital
[Por cualquier consulta, contactar : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Con nuestras **vidas cada vez más ocupadas** y nuestros días a menudo llenos de actividades, ¡puede ser difícil encontrar el tiempo y la motivación para cocinar **comidas saludables y equilibradas**! Estamos aquí para ayudarte proporcionándote una variedad de consejos de cocina.

Esta nueva newsletter está aquí para ayudarte a establecer estrategias **para ahorrar tiempo en la cocina y así tener una alimentación más saludable y equilibrada...**



Para Hacer Las Compras

Antes incluso de ponerte manos a la obra en la cocina, ya existen consejos para ahorrar tiempo y tener una alimentación más saludable.

¡En primer lugar, la **planificación** es clave! De hecho, tomarte el tiempo para planificar tus comidas por adelantado te permitirá **hacer una lista de compras** que te ahorrará tiempo cuando vayas de compras. Esta lista también te ayudará a controlar mejor tus compras y evitar quedarte sin ingredientes, lo que reducirá el riesgo de tener que improvisar una comida de último minuto, lo que generalmente resulta en una comida poco equilibrada. No dudes en hacer **una lista de tus platos favoritos** que puedas preparar regularmente con una estimación del tiempo necesario para prepararlos.



ADAPTAR

Cuando planifiques tus comidas, **sé realista** sobre el tiempo que deseas dedicar a su preparación. Por lo tanto, adapta tu menú a tu horario. Para ello, elige **recetas con pocos ingredientes** e **ingredientes fáciles de cocinar** (ver más abajo). También, no dudes en revisar tu refrigerador para usar los ingredientes restantes en tus próximas recetas.

Para ahorrar tiempo y facilitarte la vida, considera **usar los mismos ingredientes para varias recetas**. ¿Por qué no agregar frijoles rojos a una ensalada de arroz y a un chili con carne al día siguiente, o cambiar de pollo al curry a fajitas...?

OPTIMIZAR

CONGELADO

Considera utilizar ingredientes que requieran **poco tiempo de preparación** en tus recetas, como por ejemplo:

- **Productos congelados**: los productos congelados **no preparados, sin procesar** (sin condimentos) no tienen ingredientes añadidos y la congelación **conserva su sabor, así como las vitaminas y minerales**, por lo que son buenos para la salud. El uso de productos congelados también ayuda a reducir el desperdicio de alimentos. Puedes comprar hierbas congeladas como cebollas, chalotes, perejil, cilantro, entre otros...

- Si no tienes congelador, puedes optar por productos que **ya están cortados o enlatados**. Cuando consumes productos enlatados, elige prioritariamente **productos no preparados, no procesados** (sin condimentos) y **enjuaga los alimentos** antes de consumirlos, esto ayudará a eliminar el exceso de sal.



Preparación

Para simplificar la preparación de tus comidas y ahorrar tiempo, aquí tienes algunos consejos:

- **Lava todas** las frutas y verduras que hayas comprado.
- **Omite el paso de pelar**. Muchos alimentos como calabacines, pepinos, berenjenas, papas; no necesitan ser pelados si se lavan adecuadamente.
- **Corta por adelantado** todas las frutas y verduras que hayas comprado y colócalas en un recipiente cerrado en el refrigerador. Si lo deseas, puedes agregar un chorrito de jugo de limón para evitar que los alimentos se oxiden (cuando se ponen marrones) y pierdan su color brillante y atractivo.



Si no sabes qué comida preparar, elige los alimentos que se **estropean rápidamente** y deja los que se conservan mejor para otros días.

Manos a la Obra

Ahora es el momento de cocinar tu comida. Para limitar el tiempo pasado en la cocina, es importante elegir bien tu método de cocción. Aquí tienes un esquema resumiendo **los métodos de cocción**:

Al horno



Hervido



Al vapor



En olla a presión



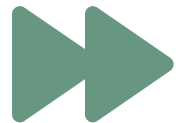
En microondas



Para ahorrar tiempo, puedes elegir los métodos de cocción más rápidos siempre que sea posible.

Microondas:

El microondas es uno de los **métodos de cocción más rápidos**. Puedes usarlo para cocinar diversos alimentos como verduras, pescado o frutas. Para ello, coloca los alimentos en un plato apto para microondas, agrega un poco de agua, jugo de limón o aceite de oliva según sea necesario y tus gustos, y cubre el plato con film transparente. La cocción en microondas también es un **excelente método para conservar las vitaminas y minerales de los alimentos**.



Método de cocción pasivo : También puedes optar por métodos de cocción pasivos como el horno o la olla a presión, que requieren poca supervisión y te permiten hacer otras cosas al mismo tiempo.

Corta en trozos pequeños : Ya sean verduras, pescado, carne o frutas, cuanto más pequeños estén cortados, más rápida será la cocción.



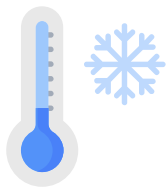
Reutilizar es la clave

Usar los mismos utensilios: "One pot" es el término utilizado para describir una receta que utiliza un solo recipiente para preparar un plato completo. Por ejemplo, puedes preparar una "one pot pasta":

- Cocina cebolla, pimiento, zanahoria y pollo en trozos en una sartén o cacerola hasta que estén dorados.
- Agrega la pasta cruda de tu elección, tomates y agua.
- Cocina todo según el tiempo indicado para tu pasta.
- Salpimienta al gusto.
- Agrega albahaca fresca antes de servir.



¡Y listo para disfrutar!



Cocinar grandes cantidades: Cocinar grandes cantidades generalmente ahorra tiempo durante la preparación de las comidas (optimizando el tiempo de cocción, utensilios utilizados, lavado de platos, etc.). Por lo tanto, cuando cocines, siempre piensa **en hacer porciones adicionales**. Puedes **congelarlas**, **comerlas al día siguiente** o usar tus **preparaciones para crear otros platos**.

Batch cooking: El batch cooking es un método de preparación de comidas que consiste en cocinar de una vez una gran cantidad de platos para toda la semana. Aquí tienes algunos consejos de batch cooking:

- **Prepara tus bases de recetas:** almidones, legumbres, etc.
- Prepara tus **recetas según tus existencias**. ¿Tienes muchos tomates en tu refrigerador? ¿Por qué no hacer una tarta de tomate y queso de cabra, una salsa boloñesa y una ensalada compuesta?
- **Cocina varios platos simultáneamente:** puedes hornear la tarta mientras cocinas la salsa boloñesa y el arroz para la ensalada compuesta... ¡Siempre comienza con los tiempos de cocción más largos!
- Optimiza **los métodos de cocción:** utiliza todos los métodos de cocción para reducir aún más tu tiempo en la cocina (horno, vapor, microondas...).
- Idealmente, **prepara tu sesión de batch cooking el día anterior para anticipar** ciertos pasos como descongelar productos en el refrigerador, remojar legumbres...



- ¡Piensa en **juntar todas las verduras** de tu sesión de batch cooking para hacer un salteado de verduras original! ¡Y una receta más!
- Almidones, verduras, legumbres, carnes, pescados... Piensa en **variar los alimentos** para no aburrirte y tener infinitas posibilidades de combinaciones.
- **Prefiere platos que se recalienten fácilmente** y olvida las cocciones rápidas.
- **Crea una lista de recetas** para tu batch cooking.

Algunos consejos adicionales

Cocina con los restos de tu refrigerador

Siempre ten hierbas aromáticas en tu cocina o congelador (cebollas, perejil...)

Piensa en la simplicidad

Usa especias para dar sabor fácil y rápidamente a tus platos

Piensa en quiches, tartas, y gratinados de verduras; son platos simples, rápidos y equilibrados

Siempre ten productos simples para crear rápidamente recetas equilibradas: puré de tomate, atún, pasta, congelados..

Conclusión

Esperamos que esta newsletter te haya dado bastantes consejos para facilitarte la vida en la cocina. El objetivo es, sin mucho esfuerzo, limitar la compra de platos preparados y favorecer una alimentación más económica y saludable. Además, estos consejos también ayudan a reducir el desperdicio y a proteger el planeta.



Referencias

Jan, B., Manzoor, A., Shams, R., & Rizvi, Q. U. E. H. (2023). Microwave Technology: Preservation of Fruits and Vegetables. In Quality Control in Fruit and Vegetable Processing (pp. 35-55). Apple Academic Press.