GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Batch cooking, alimentarse de forma consciente es posible, con Vitaltrain

Actualidad Empresarial | 18/07/2023 | 00:00

Alimentarse de manera saludable y consciente, aunque no se disponga de mucho tiempo durante la semana, es posible gracias a alternativas como el batch cooking. Se trata de un método que consiste, fundamentalmente, en cocinar en pocas horas la comida de toda la semana. Con esta estrategia, no solamente se invierte menos tiempo en la cocina, sino que se puede promover una alimentación más balanceada y saludable, además de otros interesantes beneficios.

La empresa española Vitaltrain, dedicada al entrenamiento y a la nutrición saludable, explica a continuación en qué consiste el batch cooking y cómo se puede implementar en casa para una alimentación consciente.

Alimentarse de manera consciente es posible gracias al batch cooking

El batch cooking es un método de cocina con una premisa sencilla: cocinar lo máximo posible, en el mínimo periodo de tiempo. El objetivo es dedicar un momento para cocinar los alimentos que se consumirán durante toda la semana, separando las porciones por días y congelándolas en el refrigerador. De esta forma, se optimiza el tiempo en la cocina durante los días siguientes, se evita la compra de comida rápida y, por supuesto, contribuye a una alimentación consciente, más saludable y balanceada.

Sin embargo, para poder hacer batch cooking es necesario considerar ciertos aspectos que son fundamentales. Por ejemplo, el periodo de tiempo en el que ciertos alimentos pueden permanecer congelados para después consumirlos de manera segura. Además de eso, también hay que considerar el tipo de envase en el que se guarda la comida y cómo volver a calentarlos en el momento de consumirlos. Esta información se puede encontrar, por ejemplo, en el sitio web de Vitaltrain, en el apartado de batch cooking. Allí se puede descargar toda la información, la cual contiene una tabla con todo lo necesario para planificar un batch cooking eficiente y seguro.

Consejos generales para realizar batch cooking

Algunos consejos generales de parte de los expertos de Vitaltrain a la hora de hacer batch cooking son los siguientes. En primer lugar, conservar en raciones pequeñas para evitar el posible desperdicio de alimentos. El caldo de cocción es un elemento que podría ser muy útil para la preparación de otras comidas, tales como purés, arroz, caldo de verduras, pastas, etc. También hay que saber que los alimentos cocidos a la plancha no quedan bien recalentados.

Otro consejo es, por supuesto, hacer una lista de compras, planificar el menú de la semana con anticipación y comparar solo lo que se necesite. Siempre es buena idea hacer conservas de alimentos, especialmente cuando se tiene poco tiempo. Y por último, es importante etiquetar en lo posible los alimentos que se llevan al congelador con el nombre y la fecha.

Ahora bien, si se da el caso de que tampoco se dispone de tiempo para hacer batch cooking, pero aun así se está interesado en ponerlo en práctica, puede hacerse mediante Vitaltrain. Esta empresa ofrece batch cooking a domicilio contactando desde su sitio web, con lo cual el usuario no tendrá que preocuparse por nada más. En definitiva, alimentarse de manera consciente es posible.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/211884-batch-cooking-alimentarse-de-forma-consciente-es-posible-con-vitaltrain.htm