



# CÓMO PLANIFICARTE LA DIETA EN MENOS TIEMPO



MARCOS BERNABEU  
DIETÉTICA AVANZADA

Si eres de las personas a las que no les sobra el tiempo, este documento puede ser de gran ayuda.

En estos casos, lo ideal es cocinar un día para cocinar menos durante la semana o, lo que se conoce como Batch Cooking en inglés.



Tener los menús de la semana planificados y saber qué vamos a comer nos acerca más al objetivo que estamos buscando. Y nos permite ser más estables y constantes ante los imprevistos diarios que puedan aparecer.

En mi experiencia, improvisar, a veces, no es la mejor solución.



# CLAVES PARA UNA BUENA PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS

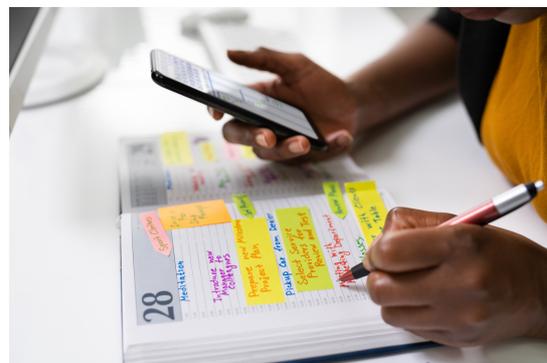
DIETÉTICA AVANZADA

Puedes cocinar los menús completos o preparar los ingredientes por separado y después mezclarlos según las cantidades que se pautan en el plan de nutrición (te recomiendo que le eches un vistazo al documento de las cantidades y conversiones de peso si no lo has hecho ya).



La mayoría de recetas requieren un tiempo similar de preparación bien cocines 1 ración o 4 raciones de la misma. Seguramente tardarás más es en cortar y preparar más cantidad de los alimentos necesarios para la receta cuando cocines varias raciones, pero si haces un cálculo rápido del tiempo es mucho inferior que si esa receta la hicieses 3 ó 4 veces por separado en diferentes días.

Elige un día de la semana en el que te viene mejor dedicarle más tiempo a la cocina.



Si eres una persona productiva te recomiendo que, además de cocinar, utilices ese tiempo en la cocina para ponerte contenido de información en formato video o podcast para además ir nutriéndote de conocimientos, conozco un podcast bueno que se llama ALGO MÁS QUE ARROZ Y POLLO (jeje uno de los que hablan te sonará).





Previo al día de cocinar, organízate la lista de la compra: frutas, verduras, carnes, pescados, frutos secos- aceite, cereales- legumbres y cualquier otro alimento que tengas incluido en el plan.

Déjate las verduras y la fruta ya cortadas por raciones según tengas en tu plan de nutrición.

Hay opciones congeladas en los supermercados que te pueden ayudar, o también puedes cortarlas tú por raciones, envasarlas y congelarlas ya cortadas en la cantidad exacta indicada, y solo será ponerlas a la plancha y listo.



Utiliza todas las herramientas de cocina disponibles a la vez (fuegos, robot de cocina, horno, air fryer ...).



En el horno puedes estar haciendo pollo o pescado en una bandeja, a la vez que las verduras en otra y aprovechas la energía al máximo que conforme está el precio de la luz no está para regarla.

También puedes utilizar una Air Fryer que hace la misma función que el horno pero gasta menos. Una que está bien de precio, aunque no sea de una marca premium, es esta que a mí no me ha dado problemas.



**[Ver producto](#)**

En el microondas, con un recipiente apto para ello, puedes cocinar rápidamente verduras, pescados, patata, boniato etc . Te dejo en el que yo utilizo.



**[Ver producto](#)**

En caso de consumir legumbres, si no tienes tiempo, acude a las conservas. Abrir, lavar y servir.



Cuece quinoa y arroz para varios días y divídelo en las raciones que tengas indicadas en el plan nutricional, o almacénalo todo en el mismo recipiente y sirve cada ración a diario.

Para cocinarlos puedes hacerlo en un cazo convencional de toda la vida o en una arrocera (yo lo hago en la última por dos razones: uno el punto de cocción me sale siempre clavado y, dos porque en la bandeja de arriba de la arrocera pongo verduras que se hacen a la misma vez al vapor - aún ahorras más tiempo).

Cuidado a la hora de elegir la arrocera porque todas parecen de buen tamaño y cuando te llegan a casa dices pero si aquí no le hago el arroz ni a mi perro.



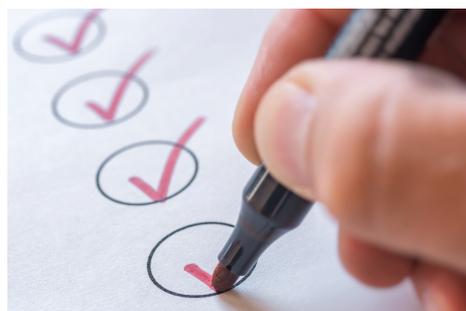
**[Ver producto](#)**

La cantidad que utilizo para que me salga bien es de 1 vaso y medio de agua por cada 1 vaso de arroz o quinoa. Lava antes el arroz y la quinoa.



Las raciones de proteínas como pollo, pescado, soja texturizada, tofu... divídelas en las raciones correspondientes de medio día o noche y rotula en el taper o bolsa hermética la fecha en la que cocinaste y si es comida o cena.

Haz una lista con todo lo que has cocinado y ves tachando lo que consumas. Puedes ponerla en la nevera para mayor visibilidad.





MARCOS BERNABEU

DIETÉTICA AVANZADA

[www.marcosbernabeu.com](http://www.marcosbernabeu.com)

[nutricion@marcosbernabeu.com](mailto:nutricion@marcosbernabeu.com)