

Guía Maestra de Meal Prep

Incluye plantilla de menú y lista de compras imprimibles.



Centro de Nutrición
Larisa Páez®



Todos los Derechos Reservados 2021. Centro de Nutrición Larisa Páez

Contenidos

¿Qué es el Meal Prep?

Beneficios de realizar Meal Prep

Métodos y estrategias

Pasos para realizar Meal Prep

Plantilla de Menú Semanal

Plantilla de Lista de Compras





¿Qué es el Meal Prep?

El Meal Prep consiste en una elaboración anticipada de platillos en volúmenes más grandes en un sólo momento, esto con el fin de no tener que cocinar diariamente.

Entre los objetivos del Meal Prep está asegurar un balance nutricional en los platillos, sin invertir mucho tiempo durante la semana.

**Todos los Derechos Reservados 2021. Centro de Nutrición Larisa Páez.
Prohibida la reproducción total o parcial de este documento.**





Beneficios de realizar Meal Prep

1. Ahorro de tiempo, esfuerzo y dinero.
2. Reduce el desperdicio de alimentos.
3. Facilita el cumplimiento de objetivos relacionados a la alimentación durante la semana.
4. Disminuye la improvisación y las comidas fuera de casa.

Métodos y estrategias para Meal Prep

Platillos completos individuales

Se preparan los platillos completos y se almacenan porcionados en los recipientes listos para consumir. Por ejemplo: fajitas de carne, quinoa y vegetales al vapor.

Preparaciones individuales (Batch Cooking)

Se almacenan los alimentos por separado para poder unirlos y formar preparaciones compuestas el momento de consumir. Por ejemplo: fajitas de lomito, salsa de tomate con pollo, pasta cocida, etc.

Esto permite utilizar los alimentos para formar varias preparaciones.

Ingredientes por adelantado para las preparaciones

Consiste en dejar preliminaros o adelantados los ingredientes para las preparaciones de la semana. Por ejemplo: vegetales y olores picados, carnes adobadas, etc.

Pasos para realizar Meal Prep

- 1** Hacer el menú semanal.
- 2** Elegir recipientes adecuados y suficientes.
- 3** Realizar compras conscientes basadas en el menú semanal.
- 4** Organizar los alimentos comprados.
- 5** Cocinar los alimentos pensando en el menú semanal.
- 6** Almacenar las preparaciones adecuadamente.



Menú semanal

Para hacer el menú semanal se debe considerar lo siguiente:

- Alimentos disponibles en el hogar o próximos a vencer.
- Cantidad de comensales.
- Gustos y preferencias de quienes viven en el hogar.
- Tiempo de preparación de los platillos.
- Equipo y utensilios necesarios para la preparación.
- Comidas que se realizarán afuera.

1. Elegir proteínas / 2. Elegir carbohidratos / 3. Elegir vegetales / 4. Definir el platillo a preparar

Es muy importante involucrar a toda la familia en la elaboración del menú para asegurar la aceptación de las preparaciones durante la semana.

**Todos los Derechos Reservados 2021. Centro de Nutrición Larisa Páez.
Prohibida la reproducción total o parcial de este documento.**



Menú Semanal

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				





Recipientes

Se recomienda utilizar recipientes de vidrio, ya que no guarda olores y mantiene adecuadamente el sabor y textura de los alimentos. En caso de ser de plástico, estos deben ser libres de BPA.

El BPA (bisfenol A) es un producto químico utilizado en algunos plásticos utilizados para elaborar contenedores de alimentos y bebidas. Algunas investigaciones han demostrado que esta sustancia se puede filtrar a los alimentos causando efectos adversos en quienes lo ingieren.



Compras conscientes

Para hacer la lista de compras se debe considerar lo siguiente:

- Alimentos disponibles en el hogar o próximos a vencer para no desperdiciar alimentos.
- Base la lista en el menú previamente elaborado.
- Procure añadir alimentos versátiles que le funcionen para varias preparaciones.
- Prefiera alimentos de temporada.

Elabore la lista por grupos de alimentos, así será más sencillo cuando vaya al supermercado.

Todos los Derechos Reservados 2021. Centro de Nutrición Larisa Páez.
Prohibida la reproducción total o parcial de este documento.



Lista de Compras

Frutas

Carbohidratos

Vegetales no harinosos

Proteínas

Grasas

Lácteos

Otros





Organización de alimentos

Para organizar los alimentos se debe considerar lo siguiente:

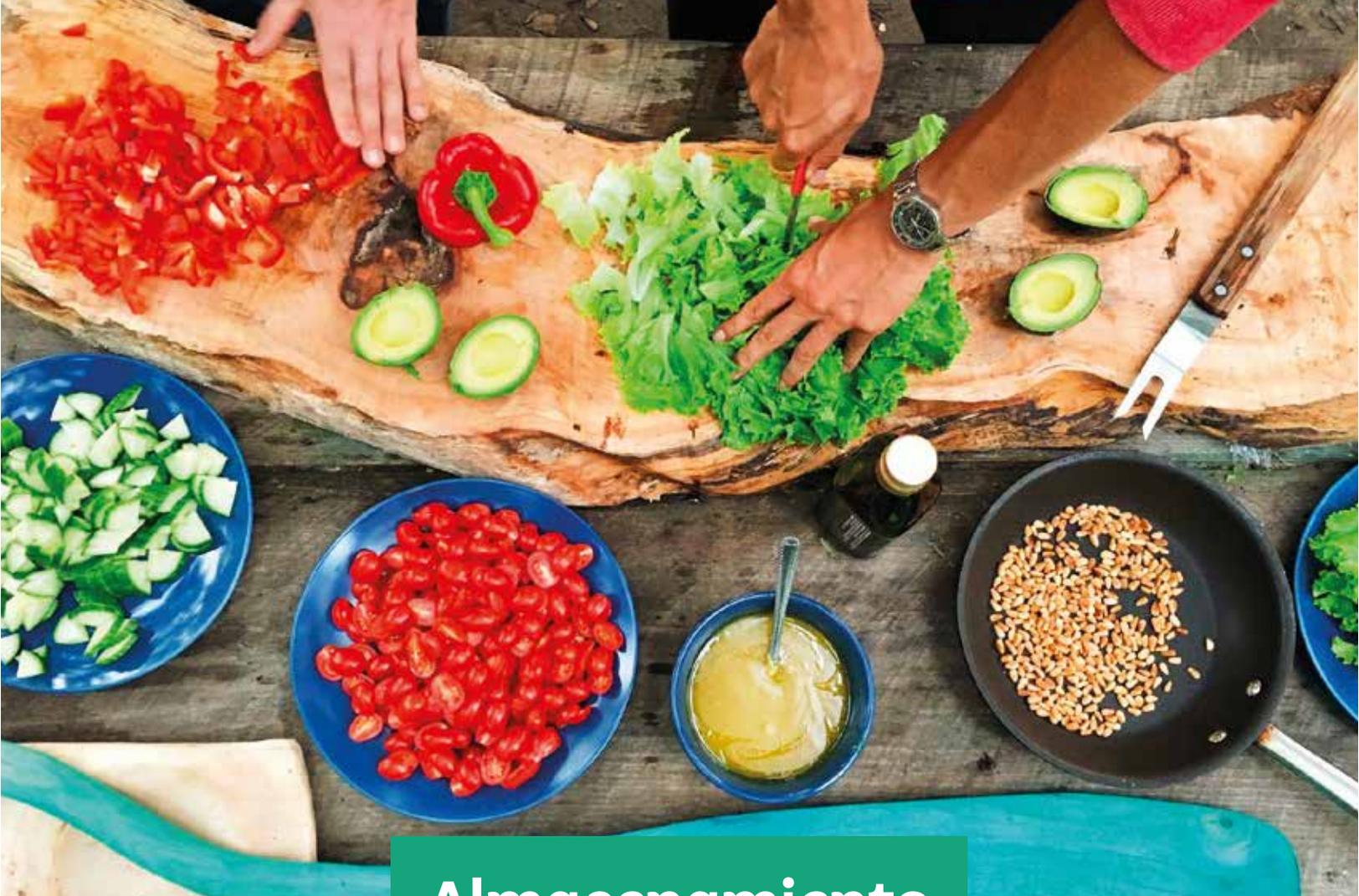
- Realizar la limpieza y desinfección correspondiente según el tipo de alimento.
- Utilizar el método PEPS (primero en entrar, primero en salir) esto nos ayudará a tener los alimentos “más viejos” a la mano para poder utilizarlos primero y de esa forma no se venzan ni se desperdicien.



Cocción

Para la cocción de los alimentos se debe considerar lo siguiente:

- Preparar alimentos versátiles que funcionen para más de 1 platillo.
- Preferir métodos que permitan elaborar más de 1 receta a la vez; por ejemplo: hervido, horneado o cocción al vapor.
- Recuerde utilizar una cantidad moderada de grasa para evitar los excesos.
- Prefiera grasas saludables para la cocción como aceite de canola o girasol.
- Si trabaja con un plan de porciones recuerde considerarlas al momento de la cocción de los alimentos.



Almacenamiento

Para el almacenamiento de los alimentos se debe considerar lo siguiente:

- Decidir si refrigerar o congelar considerando el tiempo en el que será consumido el alimento.
- Almacenar los alimentos en porciones idealmente.
- Rotular los alimentos con la fecha en que fueron preparados.

En la siguiente página podrá encontrar tiempos de referencia en cuanto a la duración de los alimentos según el tipo de almacenamiento.

TABLA DE ALMACENAMIENTO EN REFRIGERADOR Y CONGELADOR

Estos límites de tiempo breves pero seguros ayudarán a mantener los alimentos refrigerados a 40° F (4° C), para que no se echen a perder ni sean peligrosos. Dado que las fechas de los productos no constituyen una guía para el uso seguro de dichos productos, consulte esta tabla y siga los siguientes consejos.

- Compre el producto antes de la fecha “vender antes del” o la fecha de vencimiento.
- Siga las recomendaciones de manipulación incluidas en el producto.
- Mantenga la carne de res y el pollo en el envase hasta el momento de usarla.
- Si congela carne de res y el pollo en el envase original durante más de 2 meses, cúbralos con un papel aluminio hermético resistente, envoltorio plástico o con papel para congelador; o bien coloque el envase dentro de una bolsa de plástico.

Dado que congelar alimentos a una temperatura de 0° F (-18° C) los mantiene seguros por tiempo indefinido, los siguientes tiempos de almacenamiento recomendados se proporcionan sólo por motivos de calidad.

Producto	Refrigerador	Congelador
Huevos		
Frescos, con cáscara	3 - 5 semanas	No congelar
Yemas y claras crudas	2 - 4 días	1 año
Duros	1 semana	No se congelan bien
Huevos pasteurizados líquidos o sustitutos de huevos		
abiertos	3 días	No congelar
cerrados	10 días	1 año
Comidas listas para calentar, guisos congelados		
Mantenerlos congelados hasta el momento de calentarlos		3 - 4 meses
Productos de fiambrería y envasados al vacío		
Ensaladas con huevos, pollo, atún, jamón, macarrones preparadas en la tienda (o en el hogar)	3 - 5 días	No se congelan bien
Chuletas de cerdo y de cordero prerrellenas, pechugas de pollo rellenas c/aderezo	1 día	No se congelan bien
Comidas rápidas preparadas en la tienda	3 - 4 días	No se congelan bien
Comidas envasadas al vacío de marcas comerciales con sello del USDA, cerradas	2 semanas	No se congelan bien
Hamburguesas, carne molida y carne para guiso crudas		
Hamburguesas y carne para guiso	1 - 2 días	3 - 4 meses
Pavo, ternera, cerdo y cordero molidos	1 - 2 días	3 - 4 meses
Jamón, carne de res en conserva		
Carne de res en conserva en bolsa en escabeche	5 - 7 días	Escurrida, 1 mes
Jamón, en lata, con etiqueta “Mantener refrigerado” (Keep Refrigerated), cerrado	6 - 9 meses	No congelar
abierto	3 - 5 días	1 - 2 meses
Jamón, bien cocido, entero	7 días	1 - 2 meses
Jamón, bien cocido, mitad	3 - 5 días	1 - 2 meses
Jamón, bien cocido, rebanadas	3 - 4 días	1 - 2 meses
Salchichas y fiambres (en envoltorio para congelador)		
Salchichas, envase abierto	1 semana	1 - 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 - 2 meses
Fiambres, envase abierto	3 - 5 días	1 - 2 meses
envase cerrado	2 semanas	1 - 2 meses

Product	Refrigerator	Freezer
Sopas y guisos		
Con verduras o carne de res y mezclas de estos alimentos	3 - 4 días	2 - 3 meses
Tocino y salchichas		
Tocino	7 días	1 mes
Salchichas, carne cruda de cerdo, res, pollo o pavo	1 - 2 días	1 - 2 meses
Salchichas ahumadas para desayuno, hamburguesas	7 días	1 - 2 meses
Carne de res fresca (Carne de res, ternera, cordero y cerdo)		
Bistecs	3 - 5 días	6 - 12 meses
Chuletas	3 - 5 días	4 - 6 meses
Carne para asar	3 - 5 días	4 - 12 meses
Interiores (lengua, riñones, hígado, corazón, tripas)	1 - 2 días	3 - 4 meses
Sobras de carne de res		
Carne de res cocida y platos de carne de res	3 - 4 días	2 - 3 meses
Salsa y caldo de carne	1 - 2 días	2 - 3 meses
Carne de pollo fresca		
Pollo o pavo, entero	1 - 2 días	1 año
Pollo o pavo, presas	1 - 2 días	9 meses
Menudos	1 - 2 días	3 - 4 meses
Sobras de pollo cocido		
Pollo frito	3 - 4 días	4 meses
Platos de pollo cocido	3 - 4 días	4 - 6 meses
En trozos, sin condimentos	3 - 4 días	4 meses
Trozos cubiertos con caldo, salsa	3 - 4 días	6 meses
Trocitos de pollo, hamburguesas de pollo	3 - 4 días	1 - 3 meses
Pescados y mariscos		
Pescados magros	1 - 2 días	6 - 8 meses
Pescados grasos	1 - 2 días	2 - 3 meses
Pescado cocido	3 - 4 días	4 - 6 meses
Pescado ahumado	14 días	2 meses
Camarones, ostiones, langosta y calamares frescos	1 - 2 días	3 - 6 meses
Pescados enlatados (Productos de despensa, 5 años)	después de abrir 3 - 4 días	fuera de la lata 2 meses



Contacto

Lo invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales, en donde compartimos información de valor todas las semanas.



centrodenutricionlarisapaez



Centro de Nutrición Larisa Páez

Si desea agendar una consulta nutricional presencial o virtual puede escribir a nuestro **WhatsApp +506 8962-3333**.

Nuestras Sedes:
Sabana · Curridabat · Santa Ana



Todos los Derechos Reservados 2021. Centro de Nutrición Larisa Páez.
Prohibida la reproducción total o parcial de este documento.