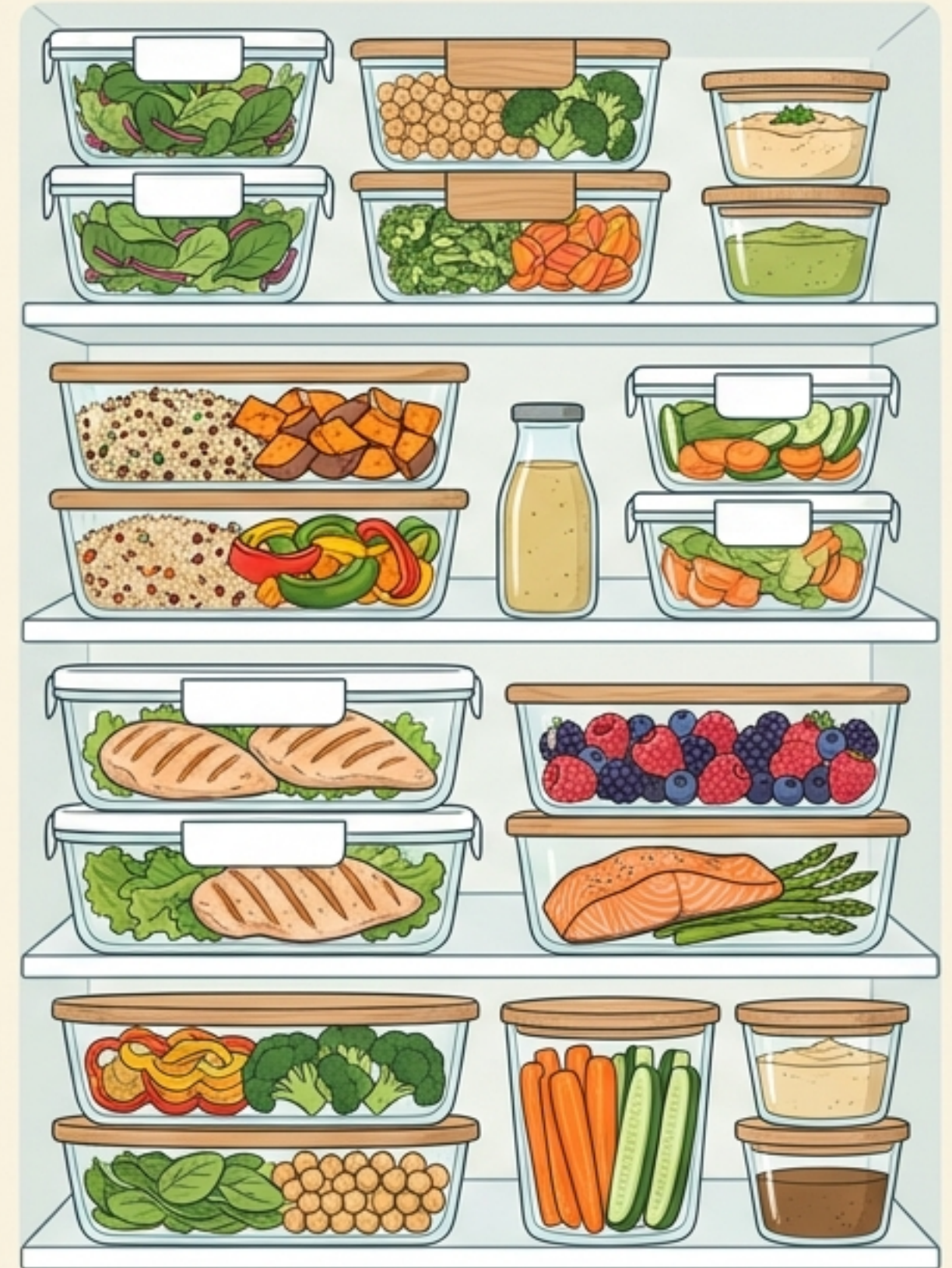


Tuppers Fit de la Semana

La guía definitiva de Batch Cooking para comer bien sin complicaciones.

Planifica, cocina una vez y disfruta de comidas equilibradas toda la semana.



El Desafío Diario



Cocinar a diario consume energía, genera estrés y frecuentemente termina en el consumo de alimentos ultraprocesados o delivery.

La Solución: Batch Cooking



Cocinar por lotes. Dedica unas horas el fin de semana para preparar, porcionar y almacenar.

Beneficios Clave

- ✓ Ahorra tiempo durante la semana.
- ✓ Reduce el desperdicio de alimentos.
- ✓ Garantiza una alimentación consciente y equilibrada.

Anatomía del Tupper Equilibrado

Cereales y Leguminosas:

El dúo dinámico. La mezcla de arroz y frijoles potencializa la absorción de nutrientes.



Proteínas Magras:

Pollo sin piel, pescado, cerdo magro, carne bovina bovina o tofu.



Vegetales: Ricos en color y fibra.

Reglas de Preparación:

Cero Frituras: Opta por asar, asar a la parrilla o cocinar al vapor.

Sabor Natural: Sustituye salsas listas por hierbas, especias, limón y ajo.

Grasas: Usa aceite de oliva, pero con moderación.

La Matriz de las 30 Combinaciones



Dominando el Blanqueamiento

El secreto de los vegetales: Técnica rápida para conservar color, sabor, textura y nutrientes hasta por 3 meses en el congelador.



Paso 1: Hervir (Fuego)

Lava y corta los vegetales en trozos pequeños. Introdúcelos en agua hirviendo hasta que el agua vuelva a hacer ebullición.



Paso 2: Choque Térmico (Hielo)

Transfiérellos inmediatamente a un recipiente con agua y hielo por exactamente 2 minutos para detener la cocción.



Paso 3: Secar y Empaquetar

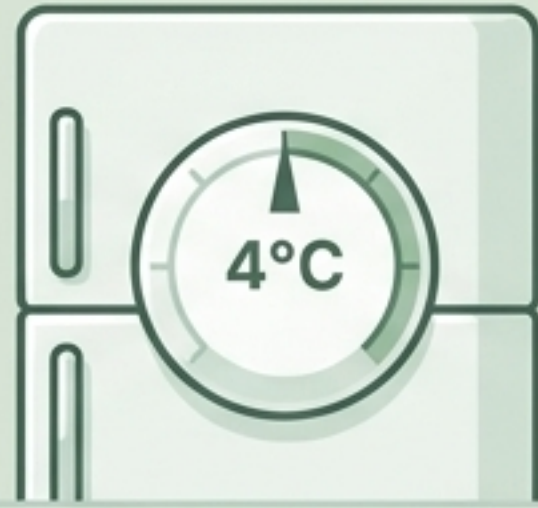
Escurre y seca bien con papel toalla. Empaqueta en bolsas plásticas retirando el exceso de aire.

La Batalla de los Recipientes

Vidrio Borosilicato	Plástico
Rango Térmico: -40°C a 400°C (Del congelador directo al horno/microondas). Ventajas: No retiene olores, previene formación de moho, fácil de limpiar. Veredicto: La mejor inversión a largo plazo para casa.	Requisito Vital: Debe indicar BPA Free y apto para microondas/congelador.  Ventajas: Ligero, ideal para transportar al trabajo o gimnasio. Veredicto: Perfecto para la portabilidad.
Regla de Oro Usa Divisores: Evita mezclar texturas y salsas. No llenes hasta el tope: Los alimentos se alimendon se expanden al congelarse; deja espacio para evitar quemaduras por frío o roturas.	

Reglas de Oro de la Conservación

La Nevera - Corto Plazo



Temperatura: Máximo 4°C a 5°C.

Duración: 2 a 3 días (máximo 4 días para ciertos alimentos).

Uso: Comidas para consumir de lunes a miércoles.

El Enfriamiento Previo

¡Nunca metas comida caliente al congelador! Deja que se enfríe primero en la nevera. Esto evita que la temperatura del congelador suba y previene la formación de cristales de hielo que arruinan la textura.

El Congelador - Largo Plazo



Temperatura: -18°C o inferior.

Duración: Hasta 90 días (3 meses).

Uso: El resto de la semana o reservas de emergencia.

El Protocolo de Etiquetado

Nombre del plato: Para identificación rápida (ej. Pollo + Arroz integral).

Fecha de preparo: Cuándo se cocinó.

Fecha de validez: Límite máximo (3 meses desde la preparación).

Reglas de Descongelación Segura

✓ SÍ

SÍ: Descongelar en la nevera ($<5^{\circ}\text{C}$).

SÍ: Directo al microondas/horno (si se va a comer inmediatamente).

✗ NUNCA

NUNCA: Descongelar a temperatura ambiente.

NUNCA: Recongelar un alimento ya descongelado.

El Antídoto contra la Monotonía: Sazonalidad



Cocinar por lotes no significa comer aburrido todo el año. Rotar tus ingredientes basándote en las estaciones tiene tres beneficios directos:



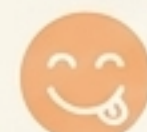
1. Más Económico:

Mayor oferta reduce el precio.



2. Más Nutritivo:

Cosechados en su pico biológico.



3. Más Sabroso:

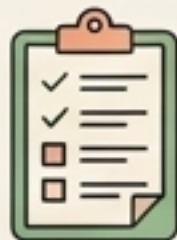
Mejor perfil de sabor natural.

Hack de Organización

Mantén una pequeña lista de frutas y verduras de la temporada pegada en la puerta de la nevera. Úsala para guiar tus compras y rotar tu Matriz de Combinaciones naturalmente.

Tu Plan de Acción para este Domingo

1



Planifica (30 min): Elige tus carbohidratos, legumbres, proteínas y vegetales. Revisa la lista de temporada.

2



Compra y Prepara Recipientes (1 hora): Asegúrate de tener envases de vidrio o plástico BPA Free limpios y con divisores.

3



Ejecuta el Batch Cooking (2 horas): Cocina las bases, aplica el blanqueamiento a los vegetales y arma las porciones sin llenar al tope.

4



Etiqueta y Almacena (15 min): Usa la nevera para los primeros 3 días y el congelador (-18°C) para el resto.

Invierte unas horas hoy, recupera tu libertad (y tu salud) toda la semana.