

Batch Cooking: La Semana en 2 Horas

Cocina una vez, come bien toda la semana

Por que funciona

La falta de tiempo no es un problema de fuerza de voluntad, es de logistica: si no tienes la comida lista, la decision de comerla se toma con hambre y a las 21h.

Cocinar el domingo 2 horas te deja 12-15 comidas ya decididas. La decision se toma el domingo, no un martes a la noche.

Es el metodo que usan las personas que viven bien con la comida: no es una dieta, es un sistema de produccion casero.

El plan de 2 horas

Minuto 0-15: enciende el horno y pon a asar la bandeja de verduras (pimiento, zucchini, cebolla, brocoli).

Minuto 15-30: mientras se hornea, cuece 1 kg de arroz integral y pon a cocer una olla de lentejas.

Minuto 30-45: en otra olla, cocina el pollo con verduras y especias. Prepara una olla de salsa de tomate casera.

Minuto 45-60: porciona las cocas en recipientes. Este es el paso que todos saltan y el que lo cambia todo.

Minuto 60-90: haz la salsa, mezcla las galletas de avena o de arroz, y deja una tanda de wraps de lechuga.

Minuto 90-120: frie y guarda. Ordena la nevera: primero lo que se come esta semana, detras lo de la semana que viene.

Como guardar para que dure

Alubias, lentejas, huevos cocidos y carne cocida: 4 dias en nevera, 3 meses en congelador.

Arroz, pasta y verduras cocidas: 3-4 dias en nevera. Congelarlas es posible pero pierden textura.

Salsas: 1 semana en nevera, 3 meses en congelador (los tomates congelados dan mas sabor).

Enfria rapido antes de guardar en la nevera. Si dejas comida caliente en un recipiente cerrado mucho tiempo, se estropea.

Etiqueta con fecha. Lo que no esta etiquetado se queda y se tira, y entonces te queda la sensacion de no tener nada que comer.

5 combinaciones de 10 minutos

Arroz + pollo + verduras asadas = comida china express.

Lentejas + queso rallado + ensalada = plato completo de fibra y proteina.

Salsa de tomate + pasta + albahaca = la cena de los martes resuelta.

Arroz + huevo frito + kimchi (o repollo encurtido) = version economica de bibimbap.

Verduras asadas + hummus + pan plano = el plato mas facil del mundo y el mas rico.

Lo que comprar y cuando

Compra fresca el mismo día: verduras de hoja, frutas maduras, pescado fileteado y lácteos.

Compra congelado sin miedo: verduras, frutas de berries, pollo, camarón y merluza.

El congelado es tu seguro contra el gasto impulsivo: si ya tienes la comida, no compras comida.

Escribe la lista antes de ir al súper, con la cantidad exacta. El súper sin lista es donde se va el presupuesto.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Arroz al horno con verduras y pollo

- 2 tazas de arroz integral
- 1/2 pollo desmenuzado (250 g)
- 2 pimientos
- 1 zucchini
- 1/2 cebolla roja
- 3 cdtas de aceite de oliva
- 1 cdta de comino
- Sal y pimienta

Precalienta el horno a 200 grados.

En una fuente honda, mezcla el arroz con el pollo, las verduras en cubos, el aceite y las especias.

Hornea 35-40 minutos, tapado con papel de aluminio al principio y sin tapa los ultimos 10 minutos.

Deja templar 5 minutos antes de servir.

Tip: Cortar las verduras en cubos pequenos (no rodajas) hace que se cocinen parejo y no queden crudas en el centro.

Lentejas estofadas con verduras

- 1 taza de lentejas
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento
- 1/2 taza de tomate triturado
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de pimenton dulce
- Aceite de oliva
- Sal

Saltea la cebolla y las zanahorias en el aceite.

Agrega el tomate triturado y las especias, cocina 2 minutos.

Incorpora las lentejas y 2 tazas de agua. Cocina tapado 25-30 minutos.

Tritura si las prefieres mas cremosas o dejalas enteras para mas fibra.

Tip: Las lentejas de la esquina (paris) se deshacen mas; las de bolsa (beluga) se mantienen enteras. Para meal prep, usa beluga.

Salsa de tomate casera (4 raciones)

- 1 kg de tomates pera
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 3 cdts de aceite de oliva
- 1 cdta de azucar (o 3 dátiles)
- Sal y oregano

Asa los tomates a 200 grados durante 30 minutos.

Saltea la cebolla y el ajo en el aceite, agrega los tomates asados y el resto.

Cocina 25 minutos a fuego bajo y tritura (deja algunos trozos si quieres textura).

Congela en porciones de 400 ml.

Tip: Asar los tomates antes concentra el sabor: con un solo ingrediente mas obtienes una salsa que no parece comprada.

Wraps de lechuga con pollo

- 1/2 pechuga de pollo cocida
- 8 hojas grandes de lechuga
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 1/4 taza de maiz canotado
- Salsa de yogur y limon
- Sal, pimienta y paprika

Corta el pollo en tiras.

Mezcla el pollo con el arroz, el maiz y la salsa de yogur.

Rellena las hojas de lechuga y sirve frio.

Tip: La lechuga como tortilla: cero MUCHO carbohidrato y mas fibra que cualquier pan de tortilla. Aguanta 2 días en nevera.

Bowl de quinoa con garbanzos asados

- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de garbanzos
- 1/2 taza de tomate cherry
- 1/4 taza de pepino
- 3 cdts de aceite de oliva
- 1 cdta de vinagre de manzana
- Sal, pimienta y paprika

Asa los garbanzos con un poco de aceite a 200 grados durante 20 minutos (quedan crujientes).

Corta el tomate y el pepino en cubos.

Mezcla todo con la quinoa y alina con aceite, vinagre y especias.

Tip: Asar los garbanzos en vez de hervirlos es lo que los hace crujientes: el contraste de textura convierte una ensalada en algo que apetece.

Nota importante

Esta guía es informativa y no reemplaza a un profesional de la salud o la nutrición. Si tienes alguna condición médica, tomas medicamentos o estás embarazada, consulta antes de cambiar tu alimentación.

La seguridad alimentaria importa con comida preparada: refriela en menos de 2 horas, usa recipientes cerrados con fecha, y recalienta bien. La comida mal guardada es la única forma real de arruinar el plan.

La variedad también es seguridad nutricional: por eso el plan tiene 5 combinaciones distintas y no la misma comida 12 veces. Come el mismo plato dos veces por semana, no cinco.

Fuentes de referencia: USDA MyPlate (guía de alimentación), FoodSafety.gov (seguridad alimentaria en casa), Harvard T.H. Chan School of Public Health - Nutrition Source. Información verificada en octubre 2026.