FORMACIONES

Talleres Activa • Alimentación saludable • FO-TA-AS-0017

BATCH COOKING

COCINA UNA VEZ, DISFRUTA MÁS







Una formación práctica para descubrir cómo organizar y preparar las comidas de toda la semana dedicando menos tiempo a la cocina. Aprende a planificar menús, optimizar la lista de la compra y preparar ingredientes y recetas base que puedas combinar fácilmente. Una forma inteligente de comer variado, ahorrar tiempo y reducir el desperdicio alimentario sin cocinar desde cero cada día.

Presencial Online	1-2 horas	Teórico-práctica	Aplicación inmediata	100% bonificable*

OBJETIVOS

- Comprender los principios del Batch Cooking.
- Aprender a planificar menús semanales de forma sencilla.
- Optimizar la compra y aprovechar mejor los ingredientes.
- Conocer técnicas de preparación, conservación y congelación.
- Crear comidas variadas combinando diferentes preparaciones.

CONTENIDOS

1 Fundamentos

- Qué es el Batch Cooking y cómo funciona.
- Ventajas de cocinar por adelantado.
- Organización del tiempo y la cocina.
- Utensilios y recipientes necesarios.

2 Planificación y preparación

- Cómo diseñar un menú semanal.
- Lista de la compra y aprovechamiento de ingredientes.
- Preparación de recetas e ingredientes base.
- Cómo organizar una sesión de cocina eficiente.

3 Aplicación práctica

- Combinaciones para crear diferentes platos.
- Conservación, refrigeración y congelación.
- Organización de tuppers y raciones.
- Ideas de menús y recetas de aprovechamiento.

BENEFICIOS

Para las personas y el equipo

- Ahorro de tiempo en la preparación de comidas.
- Menor improvisación durante la semana.
- Mayor facilidad para mantener una alimentación variada.
- Mejor organización de la compra y el presupuesto.
- Reducción del desperdicio y mayor aprovechamiento de alimentos.

Para la empresa

- Promueve hábitos de alimentación saludable y organizada.
- Facilita la planificación de comidas para la jornada laboral.
- Aporta herramientas prácticas para mejorar la gestión del tiempo.
- Favorece hábitos de consumo responsables y sostenibles.
- Complementa los programas corporativos de nutrición y bienestar.

METODOLOGÍA

- Taller teórico-práctico.
- Planificación guiada de un menú semanal.
- Ejemplos de recetas y combinaciones.
- Consejos de preparación y conservación.

INCLUYE

- Material formativo.
- Plantilla de planificación semanal.
- Modelo de lista de la compra.
- Ideas de recetas y preparaciones base.
- Guía de conservación de alimentos.

EQUIPO DOCENTE

La formación será impartida por un profesional especializado en Nutrición y Dietética, planificación alimentaria y cocina saludable, con amplia experiencia en formaciones y talleres en entornos laborales. Se facilitará más información del formador una vez concretada la fecha de la actividad.

VALOR QUE APORTA

Organización | **Ahorro de tiempo** | **Nutrición** | **Practicidad** | **Sostenibilidad**

Una sesión de cocina, mil posibilidades. Aprende a organizar tu semana, ahorrar tiempo y disfrutar de comidas saludables

* Bonificable por FUNDAE con una contratación mínima de 2 horas

justwellness
FOR HAPPY HEALTHY COMPANIES