

Sistema para planificar las comidas se ha popularizado en las redes sociales:

# ¿Meal prep? La tendencia que promete ser la clave para una alimentación ordenada este 2025

La estrategia, centrada en cocinar uno o dos días para la semana considerando todos los grupos de alimentos, permite optimizar el tiempo y comer de manera más saludable, aseguran nutricionistas. Aquí entregan tips para hacerlo de manera efectiva.

JANINA MARCANO

“¿Qué es exactamente? Esta pregunta ronda la cabeza de muchas personas una vez al día, pero parece tener una solución sencilla en una estrategia usada por las familias en el pasado, pero que hoy es una tendencia creciente en las redes sociales: el *meal prep* (preparación o planificación de comidas).”

El término en inglés se ha popularizado tanto que muchas personas lo utilizan así directamente, incluso en países de habla hispana como Chile, explican especialistas en nutrición entrevistados.

Pero ¿qué es exactamente? “El *meal prep* es una estrategia centrada en cocinar uno o dos días para el resto de la semana, lo que permite optimizar el tiempo, los recursos, y también comer de manera mucho más saludable y organizada”, explica Rina Ratner, nutricionista de Clínica Alemana-UDD.

“Muchas veces comemos comida rápida o poco saludable, porque no tenemos tiempo de cocinar en la semana. Con un *meal prep*, podemos planificar y cocinar de forma más dedicada dos o tres horas al fin de semana, para así tener a la mano comidas completas y con alimentos de buena calidad”, señala la experta.

Y agrega: “Es algo que quizás muchas personas ya hacían desde hace años, pero ahora es una tendencia más clara y fuerte, y se le está dando mucha relevancia para tener una vida más ordenada y saludable”, añade la profesional.

Redes sociales, como Instagram o TikTok, han sido claves en popularizar esta práctica, con millones de usuarios que publican cómo preparan sus comidas y comparten recetas para hacer un *meal prep* más eficiente. Además, muestran cómo hacerlo de manera más económica y creativa. En muchos de los videos



Incluir todos los grupos de alimentos en el *meal prep* es fundamental para asegurar una alimentación saludable y balanceada.



En Instagram, el hashtag #mealprep acumula 16 millones de publicaciones con ideas para hacerlo.

más recientes se presenta esta estrategia como una herramienta clave de cara a lograr una alimentación más saludable este nuevo año.

El sistema además es más amigable

## Conservación óptima

La conservación de los alimentos es clave en el *meal prep*, tanto por seguridad como para garantizar que las comidas se mantengan frescas y apetecibles durante la semana, coinciden los nutricionistas. Ratner comenta: “En líneas generales, la comida en el refrigerador dura entre tres y cuatro días máximo, así que para tener alimentos frescos siempre, podríamos cocinar dos veces a la semana”. Otra alternativa es cocinar una sola vez y congelar una parte, asegura. “En el congelador se pueden mantener de dos a tres meses, entonces se podría cocinar una vez a la semana, guardar una parte en el refrigerador y la otra congelarla para ser consumida después”, explica la especialista. En este caso, habría que considerar que hay alimentos que no se deben congelar, como las verduras de hoja: lechuga, espinacas o acelgas, así como la papa, el arroz, la pasta y los huevos cocidos. Esto, debido a que se altera su textura. Las expertas recomiendan congelar más bien guisos, legumbres cocidas y salsas. Además, señalan, es importante no dejar la comida a temperatura ambiente por más de dos horas después de cocinarlos, o un máximo de una hora en verano, para prevenir la proliferación de bacterias.

El sistema además es más amigable con el medio ambiente, ya que permite optimizar recursos y reducir desperdicios, añade Ratner.

## Variedad

Un aspecto clave a tomar en cuenta para que se cumplan estos propósitos es asegurarse de que las combinaciones de las comidas sean equili-

bradas desde el punto de vista nutricional, señalan las entrevistadas.

“Generalmente, estas comidas deberían contar con una porción de ensaladas o verduras, de proteína, de origen animal o vegetal, y de carbohidrato o cereales, todo según los objetivos que tengan las personas, como bajar o mantener el peso o ganar masa muscular”, señala Camila

Ponce, nutricionista de Clínica Red-Salud.

Ratner complementa: “De esta manera, logramos tener todos los grupos de alimentos en las comidas, algo central para un buen *meal prep*. Lo ideal es agregar además una fruta al almuerzo”.

Andrea Muñoz, nutricionista y académica de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de La Frontera, recomienda tener en cuenta la información de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de la población chilena, instrumentos nacionales que ofrecen consejos sobre alimentación saludable para población general.

“Si nos basamos en esto para hacer un *meal prep*, deberíamos tener pescado dos veces por semana, carne de vacuno máximo dos veces por semana, idealmente de bajo contenido de grasa, así como verduras y frutas frescas a diario”, señala Muñoz, quien asegura que aconseja a sus pacientes aplicar esta estrategia.

## Bases diferentes

De acuerdo con los especialistas, una forma de evitar que la alimentación sea monótona es cocinar distintos ingredientes por separado en vez de comidas completas, para ir mezclando en la semana.

Así, por ejemplo, Ratner recomienda tener distintas opciones de carbohidratos como arroz integral, quinoa o papas, así como distintos tipos de verduras y proteínas, todo cocinado por separado.

“Puedes comenzar con tres bases distintas, como lechuga, quinoa o arroz. Y a eso le vas sumando alimentos distintos a lo largo de los días, alterando entre las distintas proteínas y vegetales. Así vas combinando y no comes todos los días lo mismo”, comenta la nutricionista.

Ratner añade la importancia de considerar las formas de cocción más saludables, evitando frituras. Por otro lado, los especialistas son enfáticas sobre tomar en cuenta otros aspectos importantes para la buena conservación de los alimentos, como tener un refrigerador que funcione de manera óptima.

“Esto significa que la temperatura esté entre los cero y los cinco grados, y que la de congelación sea de menos de 18 grados. También es importante tener recipientes herméticos de buena calidad”, dice Muñoz.

Además, es clave conservar los alimentos por el periodo más adecuado, señalan (ver recuadro).