

Planificar las comidas con anticipación ahorra tiempo y dinero, y facilita las elecciones saludables.

La planificación de comidas no significa tener que planificar cada comida para todos los días de la semana (a menos que realmente lo desee). Si es nuevo en la planificación de comidas, comience una semana a la vez.

La planificación simplificada de comidas puede ser tan básica como:

- 2-3 opciones para el desayuno
- 2-3 opciones para el almuerzo
- 4 cenas (otras pueden ser sobras, etc.)

Cómo planificar las comidas:

1. Haga un balance de lo que ya está en el refrigerador, el congelador y la despensa. ¿Qué se necesita usar?
2. Piense en Myplate: proteínas, vegetales, granos integrales y frutas.
3. Proponga sus ideas de comidas (recuerde, use algunos de los alimentos que ya tiene a mano). Planifique las comidas según el horario (por ejemplo, haz la cena más fácil en las noches que estás más ocupado.).
4. Hacer una lista de compras
5. Ir al supermercado
6. Opcional: preparación de alimentos (por ejemplo, picar las verduras para que estén listas para usar, cocinar una gran cantidad de arroz o pollo desmenuzado, etc.)

****si necesita ideas para comidas, consulte las comidas mixtas de Clínica WELL**



Si su objetivo es ahorrar dinero con la planificación de comidas:

- compre alimentos que usa diariamente a granel o cuando estén en oferta
- Elija sus comidas de las cuales carnes o verduras estén en oferta
- Las frutas y verduras congeladas y enlatadas pueden ser una alternativa excelente y económica

Ahora crea tu plan de comidas.

First- take note of what you already have that can be used in your plan.

Ingredients that I have on hand that need to be used:

Ingredients that I can use in more than one meal:

Remember: think of ways to use leftovers in other meals so they don't go to waste

Ahora crea tu plan de comidas.

Haga una lista de sus ideas de comidas y meriendas a continuación. Trate de incluir al menos 3 grupos de alimentos por comida y dos grupos de alimentos por merienda. Planee 2-3 ideas para el almuerzo y 4 ideas para la cena.

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERIENDAS

LISTA DE LA COMPRA

IDEAS DE PREPARACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES

Planear con anticipación es la clave del éxito cuando se trata de comer una dieta nutritiva.

PLANEAR CON ANTICIPACIÓN

- Piense en el plato al planear las comidas (PROTEINA, GRANOS, FRUTAS, VEGETALES)
- Incluya a sus hijos en la preparación de comidas
- planear las comidas basadas en lo que las tiene actualmente en la despensa o refrigerador con el fin de ahorrar dinero y minimizar el desperdicio de alimentos
- Considere sus días más ocupados. ¿Qué haría más fácil comer una comida saludable?
 - comida instantánea de olla, sobras listas para ser recalentadas
 - un refrigerio saludable, como una bandeja vegetariana, se puede tirar y servir hasta que la cena esté lista

COCINA POR LOTES

Cocine una cantidad mayor para tener sobras o utilizar los alimentos de una manera diferente. La cocción por lotes puede ser más eficaz si prepara el grupo de alimentos en el que su familia tiene más dificultades, ya sea encajando o que tarda más en cocinar,

ejemplos:

- Quinoa de arroz integral
- Arroz integral
- Pollo/carne Asado
- Carne molida
- Carne desmenuzada
- Verduras asadas, batatas, etc.
- Comida de avena, avena cortada en acero
- Huevos cocidos
- Cortar / lavar frutas y verduras



DE LA MISMA MANERA DE LA COMIDA DIFERENTE

- Huevos cocidos- en tostada o ensalada de huevo
- Carne molida = tacos O Espaguetis
- Verduras asadas = en un omlete O en salteado con carne o pollo

combinación de comidas saludables:

PASTA

PASTA 1,5 LIBRAS	PROTEÍNA	VERDURAS 2 tazas, cualquier combinación	SALSA	CONDIMENTO
pasta integral	Carne molida magra, pavo, pollo. Cocido y escurrido (1 libra)	Espinaca, acelgas o col rizada	marinara	Albahaca seca
pasta de arroz integral	tofu extra firme, escurrido y desmenuzado (paquete de 14 onzas)	zanahorias	Salsa de maní o cacahuete	Ajo en polvo o ajo fresco picado
pasta de garbanzos	frijoles, enjuagados y escurridos. (1 o 2 tazas cocidas)	brócoli	Tomates enlatados, picados o triturados	Orégano seco
	guisantes congelados o edamame, descongelados y escurridos (2 tazas)	guisantes dulces o tirabeques	salsa de queso/ salsa blanca	
	salchicha de pollo o pavo, cocida y en rodajas (1 libra)	calabacín o calabaza		
		cebolla		

direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir la pasta en un colador.
2. Cocine las proteínas según sea necesario. Si lo usa, agregue ajo fresco durante el último minuto de cocción.
3. Cocine las verduras al vapor, escaldadas, asadas, asadas, salteadas o agregándolas al agua hirviendo de la pasta durante los últimos minutos de cocción.
4. En una olla grande a fuego medio, calienta la salsa. Si las usa, agregue especias opcionales ahora. Agregue proteínas y verduras para calentar. Mezcle con pasta cocida caliente y sirva.

prueba estas combinaciones:

Fideos de maní

Espagueti con tofu integral + guisantes dulces + zanahorias + salsa de maní

Pasta Primavera

Pasta integral + tomates cortados en cubitos + frijoles canellini + calabacín + ajo

Espaguetis con Carne

Pasta integral + carne molida magra + calabacín + marinara + albahaca + orégano + ajo

combinación de comidas saludables: CENA SALTEADA

VERDURAS (2-3 tazas en total)	PROTEÍNA	SABORIZANTE OPCIONAL	SALSA	GRANO (1 taza seca)
pimiento morrón, rebanado	pechuga o muslos de pollo deshuesados y sin piel, recortados y cortados en trozos pequeños (1 libra)	ajo picado (1t)	salsa de maní	arroz integral
zanahorias o apio	solomillo o arrachera, despuntado y cortado en trozos pequeños (1 libra)	jengibre picado (o 1/2 cucharadita de jengibre molido)	salsa de soja picante	cuscuta integral
guisantes tirabeques, guisantes tirabeques	Lomo de cerdo o chuletas de lomo deshuesadas, despuntadas y cortadas en trozos pequeños	semillas de sésamo	salteado de limón salsa	quinua
brócoli o coliflor	tofu extra firme, escurrido, cortado en cubos de 1 pulgada (paquete de 14 onzas)	frutas como mandarinas, mango o piña		fideos de arroz o pasta integral
calabacín o calabaza	edamame congelado, descongelado y escurrido (2 tazas)			
hongos				
cebollas				
castañas de agua, enlatadas				
repollo, en rodajas finas				

direcciones:

1. Cocine los granos siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras se cocinan los granos, prepare un sofrito.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, caliente 1 cucharada de aceite. Agregue carne o aves. Revuelva ocasionalmente hasta que esté bien cocido, aproximadamente de 4 a 6 minutos. Transfiera al plato.
3. Agregue las verduras a la sartén. Comience con verduras más duras (cebolla, judías verdes, zanahoria, brócoli, etc.). A medida que comiencen a ablandarse, agregue las verduras más suaves (calabacín, calabaza amarilla) y siga cocinando. Tiempo total de cocción de unos 10 minutos.
4. Si usa ajo/jengibre, agréguelo a la sartén cuando todas las verduras estén suaves. Revuelva hasta que esté fragante.
5. Agregue la salsa. Alejar del calor. Agregue la carne. Sirva sobre cereales cocidos.
6. **Si usa tofu o edamame, omita el paso 2. Agregue tofu o edamame en el paso 3, durante los últimos 3 a 5 minutos de cocción de las verduras. Calentar completamente.

haz tu propia salsa

salsa de maní	salsa de soja picante	salsa salteada de limón
1/4 taza de mantequilla de maní 1/3 taza de agua tibia 1/4 taza de salsa de soja baja en sodio 2 cucharadas de vinagre de arroz o jugo de lima 1 cucharada de azúcar o miel	1/4 taza de salsa de soja baja en sodio 1 cucharada de azúcar moreno 1 cucharada de almidón de maíz 1 cucharadita de jalepeño picado (o pasta de chile o sriracha) 1/2 cucharadita de jengibre molido	3 cucharadas de jugo de limón 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio 2 cucharadas de maicena

instrucciones para salsas:

Siéntase libre de ajustar las cantidades según sus preferencias de sabor y el espesor deseado.

Batir con un tenedor en un tazón pequeño. Deje que las salsas más líquidas hiervan en una sartén caliente antes de retirarlas del fuego.



combinación de comidas saludables: LA SÚPER ENSALADA

VERDURAS 4 TAZAS	PROTEÍNA	VERDURAS 2 tazas, cualquier combinación	COMPLEMENTOS OPCIONALES	ADEREZO 1/4 taza
hoja de lechuga	frijoles enlatados, enjuagados y escurridos	zanahorias, remolachas pelado y desmenuzado	nueces tostadas	aceite + vinagre + jugo de limón con ajo
espinaca	huevos duros	brócoli o coliflor	queso, desmenuzado o rallado	Aderezo de miel y mostaza
lechuga romana	pollo, pavo, ternera o cerdo asados. Triturado o en rodajas	pepino picado o en rodajas	Fruta cítrica segmentario	aderezo de cítricos
verduras mixtas	tofu extra firme, desmenuzado y escurrido	tomates frescos	Olivos	Vinagre balsámico
	guisantes congelados o edamame, descongelados y escurridos	pimiento morrón Cortado	palta	rancho bajo en grasas
	carne de almuerzo	rábanos	melón, otra fruta fresca	salsa o bbq mixta con rancho
			frutos secos como pasas	

haz tu propio aderezo

siéntase libre de ajustar las cantidades según sus preferencias de sabor y el espesor deseado.

aderezo para ensaladas sencillo	miel mostaza	aderezo de cítricos	Vinagre balsámico	aderezo ranchero cremoso
3 cucharadas de aceite de oliva 2 cucharadas de vinagre de vino tinto jugo de 1/2 limón 1 cucharadita de sal 1 cucharadita de pimienta	6 cucharadas de mostaza 1/2 cucharada de jugo de limón fresco O vinagre de sidra de manzana 1,5 cucharadas de miel 1 t de aceite de oliva sal + pimienta al gusto	2 cucharadas de jugo de lima, limón o naranja 3-4 cucharadas de aceite de oliva sal + pimienta al gusto	2 cucharadas de vinagre balsámico 1 cucharada de mostaza dijon 3-4 cucharadas de aceite de oliva sal + pimienta al gusto	1 envase de 6 oz de yogur natural 1/3 taza de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de vinagre blanco 1 cucharada de eneldo seco 1/4 t de ajo en polvo una pizca de sal

EJEMPLOS

Ensalada de cítricos: mezcla primaveral + aguacate + cítricos + cebolla morada + aderezo de cítricos

Ensalada Cobb: lechuga romana + huevo cocido + queso rallado + tomates + zanahorias + ranch cremoso

Ensalada de Taco: Lechugas mixtas + pollo + frijoles + pimiento morrón + aguacate + ranch cremoso mezclados con salsa



combinación de comidas saludables: HAZ TU PROPIA SOPA

PROTEÍNA (1 libra de carne picada)	VERDURAS (2 tazas, picadas)	LÍQUIDO (4 tazas)	GRANOS INTEGRALES (1.5 tazas, cocidas)
carne de res (paleta, pechuga)	cebollas	agua	arroz integral
pollo/pavo deshuesado, sin piel	verduras (espinacas, col rizada, coles, acelgas, etc.)	caldo/caldo de pollo o carne bajo en sodio	pasta integral
cerdo	apio	Caldo de vegetales	cebada
frijoles o lentejas (cocidos, escurridos, enjuagados)	calabacín		quinua
	Tomates		
	zanahorias		
	hongos		
	brócoli		
	calabaza/batata		

direcciones:

1. Calienta 1 cucharada de aceite en una olla sopera a fuego medio-alto. Saltee la carne hasta que esté ligeramente dorada, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega las verduras. Reduzca el fuego a medio y saltee durante 5 minutos. Si usa vegetales congelados enlatados o descongelados, omita este paso y agregue los vegetales en el paso 4. Prepare el grano en una olla aparte.
3. Agregue líquido y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos o hasta que la carne esté bien cocida. Revuelva ocasionalmente para evitar que los ingredientes se peguen al fondo de la olla.
4. Agregue los granos cocidos durante los últimos 5 a 7 minutos del tiempo de cocción para que se calienten.

**Si usa frijoles o lentejas como proteína: omita el paso 1. Siga los pasos restantes, agregue frijoles al líquido en el paso 3. Acorte el tiempo total de cocción a 15 minutos.

ideas de condimentos:

Además de sal y pimienta, intente agregar hierbas y especias como tomillo o perejil fresco o seco, comino molido, chile en polvo, etc. Realce el sabor agregando ajo picado, pimientos picantes, jengibre o ralladura de cítricos. Cuando use hierbas frescas, agréguelas al final de la cocción para mantener fresco el sabor.

chile: carne molida + condimento para tacos + pimienta + cebolla + frijoles + calabacín + tomates enlatados

Fideos con pollo: zanahorias + apio + cebolla + ajo + laurel + pollo, pasta integral

pollo con chile verde: pollo + comino + salsa de tomatillo + pimienta morrón + frijoles blancos o frijoles pintos



combinación de comidas saludables: EL SÚPER BATIDO

FRUTA (fresco o congelado)
arándanos
plátanos
piña
mango
fresas
cerezas
naranja
manzana
dátiles (1-2, sin hueso)

VEGETALES 1-2 puñados grandes
espinaca
otro
palta
coliflor (prueba congelado para obtener una textura extra cremosa)
pepino

LÍQUIDO 4-8 onzas
leche
agua
sustituto de leche sin azúcar añadido (almendra, coco, etc.)

EXTRAS
mantequilla de maní/mantequilla de almendras (1-2 cucharadas)
semillas de chia
1/4 taza de avena
yogur griego/requesón (1/4-1/2 taza)
PB2 mantequilla de maní en polvo
cacao en polvo sin azúcar
pizca de canela

direcciones:

Agrega los ingredientes del batido a la licuadora. Agregue aproximadamente 1/2 taza de hielo y mezcle. (Se requiere menos hielo cuando se usa fruta congelada).

nota:

Evite el uso de jugo de frutas. La fruta entera (fresca o congelada) agrega fibra para lograr un batido más abundante. Los aguacates, los plátanos congelados y el requesón son excelentes para hacer que los batidos sean más espesos y cremosos.
menos líquido = batido más espeso

prueba estas combinaciones:

Crema de maní con chocolate

mantequilla de maní + plátano + verduras + cacao en polvo

Tropical

Mango + piña + espinacas + yogur

Bayas Buenas

bayas + aguacate + requesón + col rizada

Tarta de manzana

manzana + dátil + coliflor congelada + canela



IDEAS DE DESAYUNO SALUDABLE

Mezcle + combine dos o más grupos de alimentos para un desayuno equilibrado

FRUTAS/VEGETALES

- melón
 - bayas
 - fruta enlatada
 - plátano
 - manzana
 - naranja
 - piña
 - melocotón
 - nectarina
 - uvas
 - aguacate
 - Pimientos
 - Espinacas
 - brócoli
 - cebolla
 - tomatillo
- (piense en verduras que serían buenas en una mezcla de huevos o en un batido verde)

PROTEÍNA/ GRANOS

- mantequilla de cacahuete / mantequilla de almendras
- huevos
- yogurt bajo en azúcar
- queso cottage
- huevos hervidos
- cereal de grano entero
- avena
- panqueques / waffles integrales
- tostadas integrales

¡PRUEBA ESTAS DELICIOSAS RECETAS PARA EL DESAYUNO!

- avena + bayas + mantequilla de cacahuete
- huevos cocidos + tostadas
- yogurt con fruta
- tostada de aguacate + huevo
- brochetas de fruta de desayuno bañadas en yogurt
- batido con yogurt, leche, frutas, verduras (¡sin jugo!)
- cereal integral + fresas
- tostadas de mantequilla de cacahuete+ plátano
- panqueques integrales cubiertos con mantequilla de cacahuete o yogurt + fruta (¡sostenga el almíbar!)
- panqueque de plátano y huevo. Mezcle 2 huevos con un plátano. Cocine como un panqueque en una plancha o sartén previamente calentada y engrasada. Cubra con fruta, yogurt, mantequilla de cacahuete, etc.

IDEAS DE LONCHERAS

Mezcle + combine dos o más grupos de alimentos para
Un almuerzo equilibrado.

FRUTAS/VEGETALES

- melón
- bayas
- fruta enlatada
- plátano
- manzana
- naranja
- piña
- melocotón
- nectarina
- uvas
- aguacate
- zanahoria
- Pimientos
- tomates
- tallos de apio
- pepino
- coliflor
- rábanos

PROTEÍNA/ GRANOS

- mantequilla de cacahuete/
mantequilla de almendras
- huevos hervidos
- yogur bajo en azúcar
- queso cottage
- ensalada de pollo
- ensalada de atún
- cereal de grano entero
- queso de hebra
- pan integral grian
- galletas integrales
- nueces mixtas
- pretzels

PRUEBA ESTAS DELICIOSAS IDEAS PARA EL ALMUERZO

- sándwich integral de mantequilla de maní y plátano
- almuerzo carne + queso enrollado
- sándwich de pavo y queso con lechuga y tomate
- almuerzo carne + verduras con hummus en una envoltura
- sándwich de ensalada de pollo o envoltura
- ensalada de atún + galletas saladas + apio
- Ensalada de garbanzos
- ensalada de pasta con verduras + aderezo italiano
- mezcle y combine la caja de bento con verduras y salsa, fruta, etc. (es decir, huevos duros + palito de queso + clementina + palitos de zanahoria con rancho, pretzels)



MERIENDAS SALUDABLES

Mezcle + combine dos grupos de alimentos para una merienda balanceada.

FRUTAS

- fresas
- plátano
- arándanos
- sandía
- piña
- Cantalupo
- uvas
- duraznos
- nectarinas
- clementinas
- fruta enlatada
- peras
- rodajas de manzana
- fruta congelada
- caqui
- guindas
- mango
- granada
- gotas de miel
- frambuesas
- moras

VEGETALES

- rodajas de pimiento
- guisantes
- ensaladas verdes
- zanahorias bebe
- tallos de apio
- tomates cherry
- rábanos
- Rebanadas de pepino
- jicama
- guisantes de nieve
- coliflor

PROTEÍNA/ GRANOS

- queso de hebra
- hummus
- mantequilla de cacahuete
- semillas de nuez
- yogur
- queso cottage
- huevos hervidos
- palomitas de maíz
- galletas integrales
- pan de grano entero

ESCRIBE TUS IDEAS AQUÍ

ex. hormigas en un tronco (apio + mantequilla de cacahuete + pasas)

Rollitos de verduras

Rinde 4 porciones, 3 molinetes para cada uno

Tiempo de preparación: 15 minutos · Tiempo de cocción: no se requiere



= ¡Deje que los niños ayuden con los pasos marcados con la "manito que ayuda!"!

Ingredientes

4 rábanos grandes
1 zanahoria pequeña
1 taza de verduras de hojas verdes para ensalada
3 ramitas de hierbas frescas (perejil, eneldo, cilantro o una combinación)
1 limón
2 onzas de queso cheddar o suizo bajo en grasa
1 aguacate grande y maduro
¼ taza de yogur natural sin grasa
3 tortillas (de 8 pulgadas) de trigo integral
Ingredientes opcionales
5 onzas de tajadas delgadas de pavo asado

Utensilios

Cuchillo afilado · Pelador de verduras · Rallador de cuatro lados · Tabla para cortar · Tazas de medir · Tazón mediano · Tazón pequeño · Tenedor

Nutrition Facts

Serving Size 3 pinwheels	
Servings Per Recipe 4	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Sugars 3g	
Protein 9g	
Vitamin A 50%	• Vitamin C 25%
Calcium 10%	• Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Directions

1. Lave los rábanos y la zanahoria usando un cepillo para verduras. Lave las verduras de hojas verdes para ensalada. Seque las verduras dándoles toquecitos con una toalla de papel.
2. Con el pelador de verduras, pele los rábanos y la zanahoria a lo largo, en tiras. Eche las tiras en un tazón mediano.
3. Lave las hierbas. Quite las hojas de los tallos. Rasgue las hojas en pedacitos.
4. Lave el limón. Ralle la cáscara por el lado de los orificios pequeños del rallador. Córtelo por la mitad y sáquele las semillas.
5. Ralle el queso.
6. Corte el aguacate a lo largo. Sáquele el hueso. Saque la pulpa con una cuchara.
7. En un tazón pequeño, haga puré de aguacate con un tenedor. Revuelva con el yogur.
8. Exprima un poquito de jugo de limón en la mezcla de aguacate. Añada las hierbas y una pizca de ralladura de limón.
9. Revuelva.
10. Caliente 1 tortilla en el microondas por 30 segundos o más si es necesario.
11. Coloque la tortilla tibia en una tabla para cortar. Esparza 1/3 de la mezcla de aguacate sobre el centro de la tortilla. Ponga una capa de 1/3 de verduras de hojas verdes, 1/3 de verduras ralladas y 1/3 de queso. Si va a usar el pavo, agregue 1/3 de pavo ahora.
12. Exprima más jugo de limón sobre la mezcla.
13. Enrolle la tortilla. Use un cuchillo para cortar el rollo en 4 molinetes.
14. Haga lo mismo con las otras 2 tortillas. Saldrán un total de 12 molinetes.

Sugerencias del chef

- Use cualquiera de sus verduras preferidas en estos rollitos. Rállelas, píquelas o córtelas en tajadas delgadas, antes de añadirlas.
- Use 1 taza de guacamole casero en lugar de aguacate.

¡Haga que la comida sea divertida! - Rollitos de verduras



Sírvalos abiertos, haciendo un diseño o una cara con las verduras.

Consejos y Trucos:

Para que las tortillas le duren más, guárdelas en el refrigerador o incluso el congelador. Así siempre las tendrá disponibles para hacer una botana, almuerzo o cena rápidos.

Consejos y Trucos:

Para servirlos tostados, caliéntelos en una sartén en la cocina o póngalos bajo la parrilla. Vigíelos ya que se calientan rápidamente.



Cree un arcoíris u otro diseño colorido al servirlos.



Sírvalos como "sushi" o reguiletes.

Consejos y Trucos:

¡Rápido y fácil! Estos rollitos de verduras no hay que cocinarlos y se pueden hacer con antelación para tener almuerzos o cenas listas.