

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.

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
