

## **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 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

**Actividad: Haga una lluvia de ideas sobre refrigerios saludables que le gustaría probar.**

**Mezcle y combine dos grupos de alimentos para un refrigerio equilibrado.**

## FRUTA

- fresas
- plátano
- arándanos
- sandía
- piña
- Cantalupo
- uvas
- duraznos
- nectarinas
- clementinas
- fruta enlatada
- peras
- rebanadas de manzana
- fruta congelada
- caqui
- cerezas
- 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)

## 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

# 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
- yogur 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)



# Abasteciendo su despensa

Conserve estos ingredientes secos a la mano para crear rápidas y nutritivas comidas.

## Productos para hornear

La harina, el azúcar, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear son ingredientes básicos para los alimentos horneados frescos

## Frijoles y pescados enlatados

Los frijoles rojos, negros, bayos y verdes se pueden agregar a ensaladas y sopas, que se usan como guarniciones o se pueden incluir en el plato principal. El atún y el salmón enlatado también son sabrosos y representan una forma sencilla de agregar proteínas a las ensaladas, cazuelas y pasta.

## Frutas y vegetales enlatados.

Artículos como piñas, puré de manzana, elotes y frijoles verdes enlatados son guarniciones o refrigerios que se preparan de forma rápida y sencilla y pueden ampliar otros platillos cuando se usan como ingredientes.

## Leche en lata o en polvo

La leche enlatada baja en grasas y la leche en polvo se conservan durante más tiempo que la leche fresca. Prepárelas de acuerdo a las instrucciones del paquete y úselas en recetas en vez de usar leche fresca.

## Productos de tomate enlatados

La salsa de tomate, el tomate completo, en trozos o el puré enlatado son ingredientes básicos en una gran variedad de recetas.

## Cereales

Aprovisiónese de cereales de granos integrales cuando están en oferta, disfrútelos con fruta y leche, y úselos para hacer combinaciones, alimentos horneados o cubiertas crujientes para carnes, pollos y pescados.

## Frutas secas y nueces

Las pasas, frutas secas y nueces son sabrosas y convenientes refrigerios por sí solos o en combinaciones caseras. Agréguelos a los cereales, alimentos horneados, y al yogur para un refrigerio o desayuno.

## Hierbas secas

Compre las hierbas y especies secas que usa con frecuencia. Representan una forma económica y conveniente de agregar sabor sin usar más sal.

## Aceite

Los Aceites de oliva y canola son opciones saludables al cocinar o preparar aderezos. El spray antiadherente evita que la comida se adhiera a la sartén.

## Pasta y arroz

Compre pasta integral y arroz integral que esté en oferta o disponibles en grandes cantidades o en paquetes familiares. Una vez abiertos, almacénelos en contenedores herméticos para conservarlos frescos y prevenir plagas.

## Vinagre

Mantenga a la mano sidra, vino tinto, arroz o vinagre balsámico para ensaladas y marinados caseros.





# 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	
<b>Calories</b> 220	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 11g	14%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%
<b>Sodium</b> 350mg	15%
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 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. Revuelva.
9. Caliente 1 tortilla en el microondas por 30 segundos o más si es necesario.
10. Coloque la tortilla tibia en una tabla para cortar. Esparza 1/3 de a 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. Exprima más jugo de limón sobre la mezcla.
11. Enrolle la tortilla. Use un cuchillo para cortar el rollo en 4 molinetes.
12. 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.

# HEALTHY MEAL MIX-AND-MATCH: PASTA DINNER

<b>PASTA</b> 1.5 LB	<b>PROTEIN</b>	<b>VEGGIES</b> 2 cups, any combo	<b>SAUCE</b>	<b>SEASONING</b>
whole grain pasta	lean ground beef, turkey, chicken. Cooked and drained (1 lb)	spinach, chard, or kale	marinara	fresh or dried basil
brown rice pasta	extra-firm tofu, drained and crumbled (14 oz package)	carrots	peanut sauce	garlic powder or minced garlic
chickpea pasta	beans, rinsed and drained. (1 or 2 cups cooked)	broccoli	canned diced or crushed tomatoes	dried oregano
	frozen peas or edamame, thawed and drained (2 cups)	sugar snap or snow peas	homemade cheese sauce/white sauce	
	chicken or turkey sausage, cooked and sliced (1 lb)	zucchini or squash		
		onion		

## DIRECTIONS:

1. Cook pasta according to package directions. Drain pasta in a colander.
2. Cook protein as needed. If using, add fresh garlic during the last minute of cooking time.
3. Cook veggies by steaming, blanching, grilling, roasting, sauteing, or adding to boiling pasta water during the last few minutes of cooking.
4. In a large pot over medium heat, heat sauce. If using, add optional spices now. Add protein and veggies to heat through. Toss with hot cooked pasta and serve.

## TRY THESE COMBOS:

### **Peanut Noodles**

Whole grain spaghetti + tofu + sugar snap peas + carrots + peanut sauce

### **Summer Pasta Primavera**

Whole grain pasta + diced tomatoes + cannellini beans + zucchini + garlic

### **Spaghetti and Meat Sauce**

Whole grain pasta + lean ground beef + zucchini + marinara + basil + oregano + garlic



# healthy meal mix-and-match: STIR-FRY DINNER

VEGGIES (2-3 c total)	PROTEIN	OPTIONAL FLAVORING	SAUCE	GRAIN (1 cup dry)
bell pepper, sliced	boneless, skinless chicken breast or thighs trimmed and cut into bite-sized pieces (1 lb)	minced garlic (1T)	peanut sauce	brown rice
carrots or celery		minced ginger (or 1/2 tsp ground ginger)	spicy soy sauce	whole grain couscous
snow peas, sugar snap peas	sirloin or flank steak, trimmed and cut into bite-sized pieces (1 lb)	sesame seeds	lemon stir-fry sauce	quinoa
broccoli or cauliflower	Pork tenderloin or boneless loin chops, trimmed, cut into bite sized pieces	fruit like mandarin oranges, mango, or pineapple		rice noodles or whole wheat pasta
zucchini or squash				
mushrooms	extra firm tofu, drained, cut into 1-inch cubes (14 oz package)			
onions	frozen edamame, thawed and drained (2 cups)			
water chestnuts, canned				
cabbage, thinly sliced				

## directions:

1. Cook grains following package instructions. While grains cook, make stir-fry
  2. In a large skillet over medium-high heat, heat 1 T oil. Add meat or poultry. Stir occasionally until just cooked through, about 4-6 minutes. Transfer to plate.
  3. Add veggies to skillet. Start with harder veggies (onion, green beans, carrot, broccoli, etc.). As they begin to soften, add softer veggies (zucchini, yellow squash) and keep cooking. Total cook time around 10 minutes.
  4. If using garlic/ginger, add to skillet when all veggies are soft. Stir until fragrant.
  5. Stir in sauce. Remove from heat. Add in meat. Serve over cooked grains.
- \*\*if using tofu or edamame, omit step 2. Add tofu or edamame in step 3, during last 3-5 min of veggie cook time. Heat through.

## make your own sauce

peanut sauce	spicy soy sauce	lemon stir fry sauce
1/4 c peanut butter 1/3 c warm water 1/4 c low sodium soy sauce 2 T rice vinegar or lime juice 1 T sugar or honey	1/4 c low-sodium soy sauce 1 T brown sugar 1 T corn starch 1 t minced jalepeno (or chili paste or sriracha) 1/2 t ground ginger	3 T lemon juice 3 T low-sodium soy sauce 2 t cornstarch

## directions for sauces:

Feel free to adjust amounts based on your taste preferences and desired thickness.

Whisk with a fork in small bowl. Allow thinner sauces to come to boil in hot pan before removing from heat.

# HEALTHY MEAL MIX-AND-MATCH: THE SUPER SALAD

<b>GREENS</b> 4 cups	<b>PROTEIN</b>	<b>VEGGIES</b> 2 cups, any combo	<b>OPTIONAL ADD-INS</b>	<b>DRESSING</b> 1/4 cup
leaf lettuce	canned beans, rinsed and drained	carrots, beets peeled and shredded	toasted nuts	oil + vinegar + lemon juice with garlic
spinach	hard boiled eggs	broccoli or cauliflower	cheese, crumbled or shredded	honey mustard dressing
romaine	roasted chicken, turkey, beef, or pork. Shredded or sliced.	cucumber chopped or sliced	citrus fruit segmented	citrus dressing
mixed greens	extra-firm tofu, crumbled and drained	fresh tomatoes	olives	balsamic vinaigrette
	frozen peas or edamame, thawed and drained	bell pepper chopped	avocado	low-fat ranch
	lunch meat	radishes	melon, other fresh fruit	salsa or bbq mixed w/ ranch
			dried fruit like raisins	

## make your own dressing

feel free to adjust amounts based on your taste preferences and desired thickness.

<b>simple salad dressing</b>	<b>honey mustard</b>	<b>citrus dressing</b>	<b>balsamic vinaigrette</b>	<b>creamy ranch dressing</b>
3 T olive oil 2 T red wine vinegar juice of 1/2 lemon 1 t salt 1 t pepper	6 T mustard 1/2 T fresh lemon juice OR apple cider vinegar 1.5 T honey 1 t olive oil salt + pepper to taste	2 T lime, lemon, or orange juice 3-4 T olive oil salt + pepper to taste	2 T balsamic vinegar 1 T dijon mustard 3-4 T olive oil salt + pepper to taste	1 6oz container plain yogurt 1/3 c low-fat mayo 2 T white vinegar 1T dried dill 1/4 t garlic powder pinch of salt

### EXAMPLES

**Citrus Salad:** spring mix + avocado + citrus fruit + red onion + citrus dressing

**Cobb Salad:** romaine + boiled egg + shredded cheese + tomatoes + carrots + creamy ranch

**Taco Salad:** Mixed greens + chicken + beans + bell pepper + avocado + creamy ranch mixed with salsa



# healthy meal mix-and-match: THE SUPER SMOOTHIE

<b>FRUIT</b> (fresh or frozen)
blueberries
bananas
pineapple
mango
strawberries
cherries
orange
apple
dates (1-2, pitted)

<b>VEGGIE</b> 1-2 large handfuls
spinach
kale
avocado
cauliflower (try frozen for extra creamy texture)
cucumber

<b>LIQUID</b> 4-8 ounces
milk
water
no-sugar added milk substitute (almond, coconut, etc.)

<b>EXTRAS</b>
peanut butter/ almond butter (1-2T)
chia seeds
1/4 c oats
greek yogurt/ cottage cheese (1/4-1/2c)
PB2 peanut butter powder
unsweetened cocoa powder
sprinkle of cinnamon

## directions:

1. Add smoothie ingredients to blender. Add about 1/2c ice and blend. (Less ice required when using frozen fruit. )

## note:

- avoid using fruit juice. Whole fruit (fresh or frozen) adds fiber for a more filling smoothie.
- avocados, frozen bananas, and cottage cheese are excellent at making smoothies more thick and creamy.
- less liquid = thicker smoothie

## try these combos:

### Chocolate Peanut Butter

peanut butter + banana + greens + cocoa powder

### Tropical

mango + pineapple + spinach + yogurt

### Berry Good

berries + avocado + cottage cheese + kale

### Apple Pie

apple + date + frozen cauliflower + cinnamon

