

# NUTRITION TO GO

## PLANIFICACIÓN DE COMIDAS FACILITADA

Planificar las comidas le ayuda a **ahorrar tiempo**, **reducir el desperdicio de alimentos** y tomar decisiones más **saludables**. Al planificar con anticipación, podrá mantenerse en su presupuesto, disfrutar comidas balanceadas y evitar el estrés de última hora.

### Planifique sus Comidas

- Empiece con **3 o 4 comidas** principales que disfrute.
- Incluya **proteínas, fibra y grasas saludables** para sentirse saciado por más tiempo.
- Piensa en **comidas rápidas** para días ajetreados.



### Haga una Lista de Compras

- Organícelo por **grupos de alimentos** (frutas, verduras, proteínas, cereales, lácteos).
- Revise lo que ya tenga en casa.
- Planifique con anticipación para comprar solo lo necesario.



### Consejos Inteligentes para Planificar Comidas

- ✓ Prepare con anticipación – **cocine proteínas en cantidades grandes y pique verduras** para comidas rápidas.
- ✓ Guarde las verduras picadas en el refrigerador para preparar comidas rápidas más tarde.
- ✓ Reutiliza las sobras – la cena de hoy puede ser el almuerzo de mañana.
- ✓ Mantenga balance—llene **la mitad de su plato con verduras**, añada **proteínas magras** y elija **cereales integrales**.

¡Imprima su propia lista de compras!



### ¿Sabía que?

**Planificar sus comidas puede ahorrarle hasta \$1,500 al año** al reducir el desperdicio de comida y evitar las comidas para llevar de última hora. Además, le ayuda a tomar decisiones más saludables y a cumplir con sus objetivos nutricionales.

## Receta Fácil y Rápida para Planificar con Anticipación

🍷 Avena nocturna con chía y bayas: ¡un desayuno para llevar y sin necesidad de cocinar!

Adaptado de: Pinch of Yum, "Avena nocturna con chía"

### Ingredientes:

- ½ taza avena
- ¼ taza semillas de chía
- 1 taza leche baja en grasa o descremada (o agua)
- Una pizca sal y canela
- ½ cucharada miel
- 1 taza bayas congeladas (o restos de batido)
- Yogur bajo en grasa o descremado para acompañar
- Adornos opcionales: fruta fresca o seca, nueces, semillas, granola



### Preparación:

1. Combine la avena, las semillas, la leche, la sal, la canela y la miel en un frasco o recipiente.
2. Licúe las bayas hasta formar un puré (o usa el batido que le sobre).
3. Combine la mezcla de avena con el puré de bayas.
4. Refrigere durante la noche.
5. ¡Disfrútelo frío o caliéntalo antes de comer!

### Por qué funciona:

- ✓ Preparado en minutos – No requiere cocción
- ✓ Dura hasta 5 días - prepare varias porciones a la vez y guárdelas en la refrigeradora
- ✓ ¡Simple para todos! – Intercambie diferentes frutas, frutos secos o especias

Puede encontrar más recetas en:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>

Escanéeme

