

NUTRITION TO GO

Preparación de Comida Sencilla

¡Preparar comidas y bocadillos puede ser divertido y fácil! Algunas personas prefieren cocinar sus comidas para toda la semana durante el fin de semana, mientras que otras preparan comidas todos los días durante la semana. Preparar la comida y elegir recetas al comienzo de cada semana puede hacer que comer durante la semana sea más fácil y rápido. La planificación de comidas no tiene que ser solo para familias, también se puede hacer cuando se preparan para 1 o 2 personas.



¿Cómo planifico las comidas con anticipación?

- Haga un menú eligiendo recetas que usted o su familia disfruten
- Haga una lista de compras (consulte el reverso para obtener más información)
- Revise su despensa, refrigerador y congelador para ver lo que ya tiene en casa
- Planifique las comidas en torno a los alimentos que están en oferta o para los que tiene cupones
- Use recetas de temporada cuando sea posible

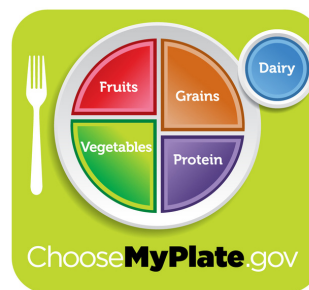


¿Por qué debo preparar/planificar las comidas con anticipación?

- **Ahorra tiempo.** En lugar de perder tiempo tratando de averiguar qué quiere hacer en cada comida, las comidas o recetas ya estarán decididas por usted y listas para cocinar o calentar.
- **Ahorra dinero.** Puede comprar ingredientes por mayor, congelar alimentos para más tarde y evitar comer fuera con demasiada frecuencia.
- **Menos desperdicio de alimentos.** La planificación de comidas puede brindarle un plan para la comida en su refrigerador y despensa, de modo que tire menos comida.
- **Más variedad.** Coma el arcoíris y elija una variedad de alimentos cada semana para satisfacer todas las necesidades de su cuerpo.



Planea su plato



Desayuno y Almuerzo: Elija alimentos de 3 de los 5 grupos de alimentos

Bocadillos: Elija alimentos de 2 de los 5 grupos de alimentos

Cena: Intente elegir alimentos de los 5 grupos de alimentos



Lista de Compras

Organice su lista de compras por grupos de alimentos para asegurarse de incluir muchos alimentos coloridos en sus comidas todos los días.

Frutas:

Ejemplos:

bananos, manzana, bayas, mango,
sandía, piña, melón

Verduras:

apio, pepino, remolacha, coliflor,
lechuga, tomate, pimientos,
zanahorias

Proteína:

frijoles, aves, carne, pescado,
huevos, semillas, mantequillas de
nueces

Granos:

pan integral, arroz integral, avena,
quinua, tortillas

Lácteos:

leche natural baja en grasa,
queso bajo en grasa, yogur bajo
en grasa

Otros: