



Plan de Comidas y Guía de Lista de Compras

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON UN PRESUPUESTO LIMITADO



Ahorre tiempo y dinero manteniéndose organizado con un plan de comidas y una lista de compras para evitar comprar cosas que no necesita.

Planifique sus Comidas Semanales

PASO 1: En base a los ingredientes que ya tiene en casa, anote la comida principal del día que quiere preparar para cada día de la semana. Esta puede ser la comida más grande de su día.

LUNES:

MARTES:

MIÉRCOLES:

JUEVES:

VIERNES:

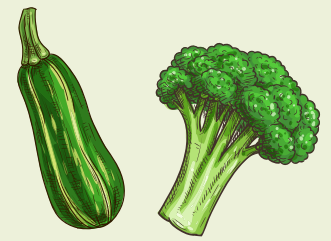
SÁBADO:

DOMINGO:

Después de anotar la comida principal de cada día, voltee esta página para escribir una lista de la compra de todos los ingredientes que necesita comprar. ¡Asegúrese de revisar su cocina para ver lo que ya tiene!

PASO 2 →

Plan de Comidas y Guía de Lista de Compras



CONTINUADO...

Organice su lista de compras para la semana

PASO 2: Organice su lista de compras por grupos de alimentos para asegurarse de incluir muchos alimentos coloridos en sus comidas todos los días.

Frutas:	Ejemplos:
----- ----- -----	banano, manzana, bayas, mango, sandía, piña, cantalupo
Vegetales:	Ejemplos:
----- ----- -----	apio, pepino, remolacha, coliflor, lechuga, tomate, pimientos, zanahorias
Proteína:	Ejemplos:
----- ----- -----	frijoles, aves, carne, pescado, huevos, semillas, mantequillas de nueces
Granos:	Ejemplos:
----- ----- -----	pan integral, arroz integral, avena, quinoa, tortilla
Lácteo:	Ejemplos:
----- ----- -----	Leche natural baja en grasa, queso bajo en grasa, yogur bajo en grasa
Otros:	