

Planear las comidas: COMIENZE CON ESTOS 5 PASOS

El paso más importante para planear las comidas es hacer una lista antes de ir de compras. Organice su lista usando los cinco pasos a continuación. Esto ayudará a asegurar que tenga todo lo que necesita.

PASO 1 ESCRIBA LOS ALIMENTOS QUE TIENE

» Escriba los alimentos que ya tiene en su despensa, congelador y refrigerador. Esto le ayudará a evitar comprar más de lo que ya tiene. También le ayudará a ver lo que necesita. you see what you need.



PASO 2 DECIDA QUÉ ALIMENTOS NECESITA USAR

» Encuentre alimentos que necesita usar antes de que se echen a perder, y alimentos de los que tiene mucho. Usar alimentos que tiene antes de que se echen a perder reducirá el desperdicio. También le ahorrará tiempo y dinero. Y le ayudará a enfocar su menú para la semana.



PASO 3 VEA QUÉ ALIMENTOS ESTÁN EN OFERTA

» Revise el folleto de ofertas de su supermercado, y los descuentos en el programa de fidelidad. Intente llenar su cocina con alimentos en oferta. Esto ayudará a estirar su presupuesto, y a llenar su despensa con ingredientes listos para usar.



Planear las comidas: COMIENZE CON ESTOS 5 PASOS

PASO 4 HAGA UN PLAN GENERAL

» Haga un plan general para la semana que usa estos alimentos. Para muchas personas, es más fácil hacer este plan si tienen una estructura a seguir. Una estructura popular para planear comidas es usar temas.

Aquí está un ejemplo de un plan general para una semana de cenas basadas en temas:

LUNES *Comida en la olla de cocción lenta*

MARTES *Mexicano*

MIÉRCOLES *Pizza y ensalada*

JUEVES *Sobras*

VIERNES *Pasta*

SÁBADO *Sopa*

DOMINGO *Limpiar la despensa*



PASO 5 HAGA SU LISTA

» Haga una lista de compras de los ingredientes que necesita para completar estas comidas. Puede organizar su lista por tipo de alimento o por pasillo del supermercado. Esto le ayudará a comprar lo que necesita, y a reducir el tiempo y dinero que gasta. Algunas personas prefieren usar papel y lápiz, y otras prefieren usar su teléfono. Las dos maneras funcionan.



Lo importante es tomar el tiempo de hacer su lista antes de ir de compras.



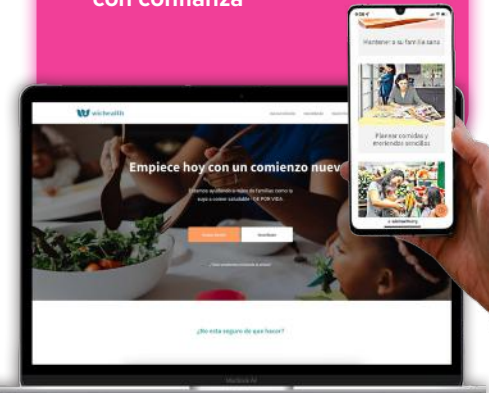
LECCIÓN:
PLANEÉ SUS
COMIDAS CON
CONFIANZA

Tome esta lección para aprender:

- Una variedad de maneras de planear las comidas.
- Cómo crear una lista de compras útil.
- Ideas para incluir a sus niños.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
Planear comidas y meriendas sencillas
- Elija la lección:
Recetas: ¡Planee sus comidas con confianza



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.