

Plan de comidas: COMIENZE CON LO QUE YA TIENE

¿Quiere aprovechar al máximo su dinero para la comida, reducir el estrés y hacer menús creativos? Empiece con los alimentos que ya tiene en casa.

AQUÍ HAY 4 PASOS A SEGUIR:



1 *Haga una lista de los alimentos* que hay que usar pronto o de los que tiene mucho.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS EN LA DESPENSA O EL MOSTRADOR:

- >> Papas
- >> Cebollas grandes
- >> Frijoles negros enlatados
- >> Tomates enlatados
- >> Elote enlatado
- >> Arroz
- >> Cereales
- >> Harina de maíz

EJEMPLOS DE ALIMENTOS EN EL REFRIGERADOR:

- >> Queso rallado
- >> Tortillas de trigo integral
- >> Apio
- >> Zanahorias
- >> Yogurt
- >> Huevos

EJEMPLOS DE ALIMENTOS EN EL CONGELADOR:

- >> Espinacas congeladas
- >> Carne de res molida



2 *Piense en las meriendas y comidas que podría preparar con estos alimentos.*

- >> ¿Podría combinar algunos de estos alimentos para hacer una receta favorita?
- >> Use sus libros de cocina y sitios web favoritos para ver cómo podría usar estos ingredientes.
- >> ¡Explore opciones de recetas usando el buscador de recetas Cocina Saludable en wichealth.org!

Plan de comidas: COMIENZE CON LO QUE YA TIENE

3

Haga una lista de las comidas posibles que usan estos alimentos.

IDEAS DE COMIDAS POSIBLES:

- >> Chili con frijoles
- >> Sopa de frijoles negros y verduras
- >> Sopa de papas
- >> Salteado de verduras y arroz
- >> Burritos de desayuno

4

Decida cuándo va a preparar estos alimentos

Use su calendario para decidir en cuál día quiere hacer cada comida. Para ayudarle a decidir,

PREGÚNTESE:

- >> ¿Puedo combinar algunos de estos alimentos para una comida?
- >> ¿Cuáles alimentos son más fáciles de preparar?
- >> ¿Cuáles comidas requieren más tiempo?
- >> ¿Necesito comprar más ingredientes para preparar estas comidas?



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:
Aprovechar al máximo su dinero para la comida



Como puede ver, planear las comidas con creatividad, usando los alimentos que ya tiene, puede ayudarle a ahorrar tiempo y dinero, y a prevenir la frustración.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.