

PLAN DE COMIDAS PARA LA SEMANA MANTÉNGALO SENCILLO Y RÁPIDO

¡Use el buscador de recetas de wichealth.org llamado *Cocina Saludable* para encontrar las recetas que tienen un **asterisco***!



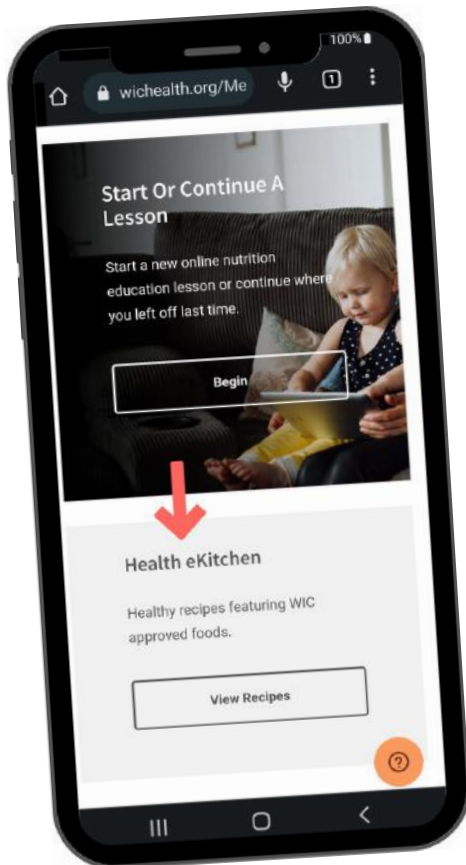
LECCIÓN:
PREPARE LAS COMIDAS Y MERIENDAS DE MANERA SENCILLA

Al hacer más comidas y meriendas en casa, usted puede modelar hábitos saludables. También puede ofrecer a su familia alimentos nutritivos, y lograr que participen sus niños. No tiene que ser complicado. Este menú para la semana ofrece opciones rápidas y sencillas usando alimentos WIC.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO Incluye por lo menos 3 grupos de alimentos	Cereal Cereal en forma de O Arándanos azules Nueces picadas Leche baja en grasa	Bollitos de salvado de trigo* Yogur Uvas en rebanadas 	Bagel de grano integral con crema de cacahuete Naranjas en rebanadas Leche baja en grasa	Avena cremosa con plátanos y nueces*	Estofado para el desayuno* Peras en rebanadas	Mezcla de yogur con frutas	Tacos de desayuno Leche baja en grasa
Merienda en la mañana Incluye por lo menos 2 grupos de alimentos	Licuada verde 	Rollito de manzana* Leche baja en grasa	Fruta fresca con yogur de canela*	Huevos duros Pan tostado de trigo integral Mermelada Leche baja en grasa	Requesón (cottage cheese) y fruta	Tortilla de trigo integral con queso Manzanas en rebanadas	Yogur con fruta 
Almuerzo Incluye por lo menos 3 grupos de alimentos	Quesadillas de frijol negro y verduras*	Sándwich de atún con queso*	Rollitos de verduras* 	Ensalada de quinoa y frijoles blancos	SOBRAS: Fideos con salsa de crema de cacahuete	Ensalada de taco Totopos caseros de tortilla de maíz*	Barquitos de atún* Galletas saladas integrales
Merienda en la tarde Incluye por lo menos 2 grupos de alimentos	Salsa de curry y yogur* Pan pita Verduras	Ensalada tropical de zanahoria*	Galletas saladas integrales con queso	Paletas de yogur congelado*	Licuada de fruta* 	Ensalada de ricotta y sandía* Pan tostado integral	Rollito de crema de cacahuete*
CENA Incluye por lo menos 3 grupos de alimentos	Pollo con verduras sencillo* Fideos de harina integral	Chili - Sopa de chile picante con frijoles* Arroz integral Ensalada verde	SOBRAS: Chili - Sopa de chile picante con frijoles Arroz integral Ensalada verde	Fideos con salsa de crema de cacahuete*	Arroz frito con verduras	Pasta con salmón al horno*	Macarrones con queso y pavo molido*

PLAN DE COMIDAS PARA LA SEMANA MANTÉNGALO SENCILLO Y RÁPIDO

¡Busque recetas en Cocina Saludable de wichealth.org! La encontrará en la página principal de wichealth.org, debajo de “Empezar o continuar una lección.”



- 1 Inicie sesión en wichealth.org
- 2 Vaya a *Cocina Saludable*
- 3 Seleccione *Ver Recetas*

¡NO COCINE!

★ Use recetas y comidas que no requieren cocinarse.

Bagel de grano integral con crema de cacahuate, licuados, Barquitos de atún, Ensalada tropical de zanahoria, galletas con queso.



¡RÁPIDO!

★ Busque recetas que tardan 30 minutos o menos.

Huevos duros con pan tostado, Rollitos de verduras, Fideos con salsa de crema de cacahuate, Macarrones con queso y pavo molido, Quesadillas de frijol negro y verduras.



PASO A TOMAR
Los niños pueden ayudar a preparar la mayoría de estas comidas y meriendas. Cuando los niños ayudan, ellos aprenden sobre la comida. ¡También es más probable que coman lo que han ayudado a preparar!



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



LECCIÓN:
PREPARE LAS COMIDAS
Y MERIENDAS DE
MANERA SENCILLA

Tome esta lección para aprender:

- ¡Ideas para desayuno, almuerzo, cena y meriendas rápidas y fáciles!
- Consejos para añadir comidas frescas a alimentos pre empaquetados para hacer comidas rápidas.
- ¡Habilidades básicas en la cocina (con videos)!

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: **Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla**

