PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

A BUEN PRECIO

IMPORTA PORQUE

Planificar las comidas te ayuda a comer de forma saludable durante tu semana ocupada.

ALGUNOS CONSEJOS

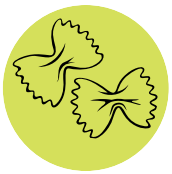
- Revisa tu despensa antes de ir de compras. Intenta usar lo que ya tienes en casa.
- Elige entre 3 y 4 comidas sencillas que no requieran muchos ingredientes.
- ¡Haz una lista y no la cambies!
- Compra de forma inteligente; compra productos de marca blanca o aprovecha las ofertas.
- Tómate un tiempo antes de que comience la semana para preparar uno o dos comidas.
- Las frutas y verduras congeladas son una excelente opción para preparar comidas económicas



CREANDO UNA COMIDA



Elige tu **proteína**: puede ser pollo, carne picada, frijoles negros, pescado y mucho más.



Elige un **grano integral**: arroz integral, pan integral o pasta integral.



Añade **verduras**: elige tus verduras favoritas de las que ya tengas a mano.



Añade **productos lácteos.** Combinar queso con tus verduras o añadir queso cottage como acompañamiento.