



MINILECCIÓN

## COMIDAS SEMANALES

Planificar su próxima comida puede ser abrumador, aún más planificar una semana entera de desayunos, almuerzos y cenas. Pero escribir sus comidas antes de tiempo puede ayudar a ahorrar dinero, tiempo y evitar desperdiciar alimentos.

### Ahorre dinero

- Escriba una lista y respétela. Esto ayuda a evitar compras impulsivas.
- Visite más tiendas cuando pueda. Compare anuncios semanales de tiendas locales.
- Acumule ofertas solo de lo que necesite. Las ofertas suelen rotar entonces si se pierde una, puede encontrar el mismo precio en otro momento.
- Los tamaños grandes o a granel pueden ofrecer el mejor precio por unidad (onza, libra), y el mayor ahorro en el tiempo. Compare el costo de una compra a granel con el de comprar un tamaño más pequeño cada semana.
- Compare los precios de alimentos frescos, congelados y enlatados. Las marcas de la tienda suelen ser más baratas que las ofertas en marcas nacionales.
- Compre ofertas especiales en artículos que se congelan y congele hasta que los necesite.

### Ahorre tiempo

- Comprar con una lista evita varios viajes a la tienda durante la semana.
- Decida sus comidas con tiempo, escriba una lista durante la semana para evitar la prisa de planificar en un solo día.
- Combine preparaciones para reducir el tiempo de cocina. ¿Comerá zanahorias dos noches en una semana? ¡Córtelas de una vez!
- Intente “cocinar en lote” para hacer varias comidas a la vez. Cocinar en lote es cuando hace suficiente de una cena para dos noches, y guarda la mitad para sobras.

### Evite desperdiciar alimentos

- Comprar con una lista evita que compre alimentos que no necesita.
- Planifique el uso de sobras. Por ejemplo:

Comida 1	Comida 2	Comida 3
Pollo al horno, arroz, judías verdes.	Sobras de pollo y arroz para hacer un burrito con pimiento y salsa.	Corte restos de pollo para hacer una ensalada de pollo para un sándwich en pan integral con bastones de zanahoria.

### Consejos para planificar el menú

- Primero, fijese qué tiene en sus gabinetes o congelador.
- Cree comidas en torno a granos (como arroz), y reduzca la cantidad de carnes necesarias. Por ejemplo, cazuelas y revueltos.
- Pruebe comidas sin carne con frijoles y lentejas, que suelen ser más baratos.
- Planee los refrigerios en su menú. Piense en ingredientes para comidas y refrigerios.

## ¿Necesita ideas de recetas?

Consulte estos recursos amigables para WIC:

- [www.wicstrong.com/resources/recipes](http://www.wicstrong.com/resources/recipes)
- [Ebtshopper.com/recipes](http://Ebtshopper.com/recipes)
- <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen/recipes>
- [fns.usda.gov/tn/recipes-healthy-kids-cookbook-homes](http://fns.usda.gov/tn/recipes-healthy-kids-cookbook-homes)

PLANIFICADOR			
DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
DOMINGO			
refrigerio			
LUNES			
refrigerio			
MARTES			
refrigerio			
MIÉRCOLES			
refrigerio			
JUEVES			
refrigerio			
VIERNES			
refrigerio			
SÁBADO			
refrigerio			



Estado de Carolina del Norte • Departamento de Salud y Servicios Humanos • División de Salud Pública • Subdivisión de Servicios de Nutrición

[www.ncdhs.gov](http://www.ncdhs.gov) • [www.nutritionnc.com](http://www.nutritionnc.com)

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.