 *Usted puede rellenar este formulario, pero no es posible guardar la información. O usted puede simplemente imprimirlo y luego rellenarlo.*



# Planificación de comidas

Si usted es como la mayoría de las personas, preparar la cena es algo de lo que disfruta tanto como de lavar la ropa. Este es el secreto para planificar comidas: planifique solo entre 3 y 5 comidas por adelantado; así es menos abrumador. De este modo, no tiene que cambiar sus planes sociales y puede estar preparado para cualquier cosa que surja. Si tiene comidas preparadas, es posible que tenga sobras para congelar o guardar para la siguiente semana. Y además, puede mantener todas sus opciones abiertas. Todas estas son buenas maneras de mantener sus hábitos saludables.

## **Sus razones son importantes**

Usted tiene una razón por la que desea planificar sus comidas. Ya sea para ahorrar dinero, ahorrar tiempo o estar más saludable, tener esa razón en mente ayuda a que se mantenga inspirado y motivado.

## **Añádale "sabor" a su plan**

Los blogs, libros de cocina y otras fuentes en línea pueden ayudarle a agregar "sabor" a sus planes y descubrir nuevas combinaciones, trucos y comunidades. Así que prepárese algo para beber, escuche buena música y comience a planear la comida más deliciosa de su vida.

**Por qué quiero planificar las comidas:**

**Mis comidas favoritas son:**

**Cómo puedo hacer que estas comidas sean más saludables:**

**Mis libros de cocina, blogs o sitios web preferidos donde encontrar recetas:**

## Preparados, listos...

### ¿Qué contiene su plan? ¡Todo depende de usted!

Estos son algunos consejos de otras personas que han convertido la planificación de comidas en una ciencia:

- ✓ **Vaya a la búsqueda del tesoro.** ¿Qué ingredientes tiene en casa en este momento? ¿Pasta integral? ¿Atún? Haga una búsqueda en Internet con esos ingredientes... se sorprenderá con recetas que nunca se le hubieran ocurrido. No necesitará viajes adicionales para hacer compras y de paso puede ir vaciando sus armarios. Así gana por partida doble.
- ✓ **Descubra lo que le gusta.** Pruebe temas como: "martes de tacos" o "viernes italianos". Suscríbese a canales de cocina en línea, consulte blogs sobre comidas saludables o encuentre nuevas ideas para recetas en sus redes sociales favoritas. Y, por supuesto, los libros de cocina de toda la vida también sirven.
- ✓ **El tiempo es oro.** Busque recetas para la olla de cocción lenta que pueda preparar y olvidar. O designe un día de la semana como día de "preparación de comidas". Use ese día para preparar las comidas de la semana. De ese modo, es "tomar y llevar" hasta la próxima vez.
- ✓ **Recicle los menús.** Cuando acabe la semana, guarde los menús. Al cabo de unas pocas semanas, puede volver a repetir las comidas que le gustaron y eliminar aquellas que no le gustaron.
- ✓ **Anótelo.** Una vez que haya decidido el menú, haga una lista de todos los ingredientes que necesita. Bien si utiliza una aplicación o si usa lápiz y papel, eso depende de usted.
- ✓ **Pida ayuda.** Invite a un amigo, a su compañero de cuarto o a un familiar para que juntos puedan dividirse las tareas y conseguir su objetivo. Por ejemplo, usted puede hacer los planes y ellos hacen las compras, o pueden compartir las recetas de modo que cualquiera de ustedes pueda cocinar cuando le resulte conveniente.



## Cinco maneras en las que puede cambiar su vida:

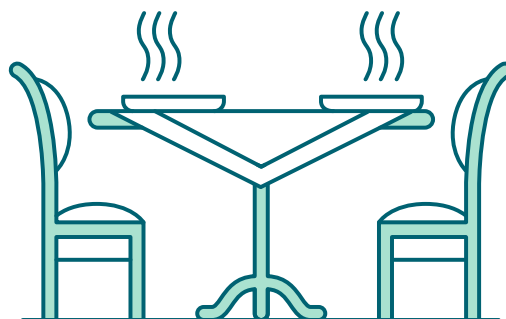
1.  
**Menos estrés.**

2.  
**Ahorrar dinero.**

3.  
**Ahorrar tiempo.**

4.  
**Un peso más saludable.**

5.  
**Nunca más tener que preguntar:  
"¿Qué hay para cenar?"**



**Mis comidas para esta semana**

**Idea de comida 1**

**Idea de comida 2**

**Idea de comida 3**

**Idea de comida 4**

**Idea de comida 5**

**Mi lista de la compra**

**Frutas y verduras**

★ Elija verduras de hoja verde oscura siempre que sea posible, ya que contienen más nutrientes.

**Granos y cereales**

★ Coma versiones integrales de panes y pastas: harán que se sienta más lleno por más tiempo.

**Proteínas**

★ Pruebe proteínas magras, como lentejas, huevos, frijoles, tofu, pechugas de pollo, pavo y salmón.

**Productos lácteos**

★ Seleccione productos lácteos descremados o semidescremados.

**Aceites y especias**

★ Opte por aceites saludables para el corazón, como el aceite de oliva, canola o aguacate.

**Productos enlatados**

★ Reduzca la cantidad de sal —de cualquier modo, no puede notar su sabor— probando productos bajos en sodio.

**Bebidas sin azúcar**

★ Pruebe el agua con gas y el té verde o las infusiones.

**Refrigerios**

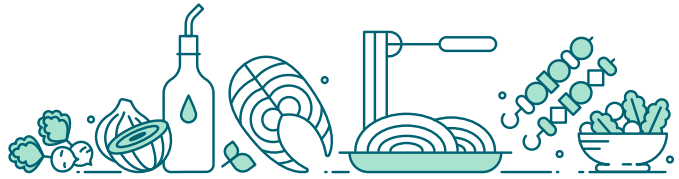
★ Pruebe las nueces mixtas, las mezclas de frutos secos, las galletitas saladas integrales, los pretzels o las palomitas de maíz ligeras.

**Congelados**

★ Pruebe las verduras y frutas congeladas, que pueden ser tan saludables como las frescas y duran más tiempo.



# Repaso de la semana



**¿Cuáles fueron mis comidas favoritas?**

**¿Algún consejo para la próxima semana?**

**¿Qué cosas me funcionaron bien?**