

Planes de comidas

Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

Planificar sus comidas puede ayudarle a comer en forma más nutritiva, a disminuir la cantidad de viajes a la tienda de comestibles, a ahorrar tiempo en la tienda y a ahorrar dinero.

Consejos para planificar sus menús

Utilice el planificador de menús y la lista para la tienda de comestibles que figuran a continuación, a medida que sigue estos pasos:

1. Saque sus libros de cocina y planifique varias comidas principales. Haga una lista de estas ideas de menús en un planificador de menús. Planifique algunas comidas rápidas para las noches en las que esté ocupado. También puede preparar el doble de algunas recetas de comidas que puedan congelarse y guardar la mitad para otras noches en las que esté ocupado y no tenga tiempo para cocinar.
2. Revise su alacena para asegurarse de tener todos los ingredientes que requieran las recetas. Anote todos los ingredientes que necesite comprar. Si nota que se le están acabando algunos elementos básicos, póngalos también en su lista para la tienda de comestibles.
3. Ahora complete los alimentos que usa para preparar desayunos, almuerzos y refrigerios, como huevos, cereales, panes, atún, leche y jugo. Anote cantidades abundantes de frutas y verduras.
4. Coloque esta lista en un lugar visible del refrigerador y agregue las demás cosas que necesite a medida que se le vayan acabando o piense en otras cosas que necesite.
5. Lleve la lista a la tienda y no se desvíe de ella. Se ahorra dinero al no realizar compras por impulso. Sin embargo, no es necesario que sea tan estricto como para dejar de comprar un producto a buen precio.
6. Cuando llegue a su hogar, recorte el planificador de menús y colóquelo en un lugar visible de su cocina. Se recomienda que escriba los números de las páginas de los libros de recetas para tener una referencia rápida. De este modo, la persona que primero llegue al hogar puede comenzar a preparar la cena.

Las primeras veces que lo haga, parecerá mucho trabajo. Sin embargo, la recompensa vale el esfuerzo, y usted logrará completar el proceso de planificación cada vez con más rapidez. Incluso puede guardar parte de los menús y de las listas para la tienda de comestibles, y volver a utilizarlos en algunas semanas.

Planificador de menús

Planifique sus comidas para, al menos, 3 días.

	Desayunos	Almuerzos	Cenas
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			

Lista para la tienda de comestibles

Anote cualquier producto alimentario básico que necesite y los ingredientes para sus comidas.

Si es necesario, reorganice esta lista para que coincida con la disposición de su tienda de comestibles.

Frutas y verduras frescos	Panificados/pan	Productos para hornear, aceites, aderezos	Pasta, granos, frijoles secos
Productos étnicos	Alimentos enlatados	Condimentos	Charcutería
Congelados	Cereales/refrigerios	Papeles/plásticos	Leche, queso, yogur, lácteos
Productos para mascotas	Bebidas	Lavandería, limpieza	Otros