



## PLANIFICACIÓN DE LOS TIEMPOS DE LAS COMIDAS

### ¿Cuáles son los beneficios de planificar las comidas?

- **Facilita comer de manera más saludable**, en especial durante la actividad semanal. Si puede planificar y cocinar por adelantado, pasará menos tiempo cocinando y preparando alimentos durante la semana. También puede armar porciones dobles y guardar la mitad.
- **¡Ahorra dinero!** Planificar las comidas es una gran ayuda en la tienda de alimentos. Tener una lista de lo que necesita comprar para sus comidas le sirve para controlar su presupuesto, evitar gastos extras y agilizar las visitas a la tienda.

### Pasos simples para planificar las comidas:

1. Observe qué alimentos ya tiene en casa.
2. Elija 2 o 3 recetas que incluyan lo que ya tiene.
3. Arme una lista con los demás productos que indiquen las recetas y cómprelos en la tienda.
4. Asigne tiempo para cocinar o preparar las comidas.
5. Almacene correctamente lo que preparó para que conserven su sabor y frescura.

### Consejo:

Si no tiene tiempo para cocinar comidas completas por adelantado, no disfrute las sobras, o tenga espacio suficiente para almacenar: tenga los vegetales y las frutas cortados para que sea más fácil tomarlos rápidamente o añadirlos a las recetas. También puede cocinar cereales (arroz integral, lentejas y pasta) por adelantado y volver a calentarlos rápidamente cuando los necesite. Cuando esté ocupado, ¡preparar comidas y cocinar será pan comido!

### Comidas para congelar:

Preparar comidas adelantándonos a las semanas ajetreadas en las que no hay tiempo para planificar ni ir a la tienda implica llenar el congelador con comidas. Las comidas caseras congeladas son prácticas, duran más tiempo y siempre son un excelente recurso en momentos de apuro. Cuando prepare comidas para congelar, consérvelas en envases o bolsas para congelador para evitar que se quemem con el frío o se deterioren.

LAS MEJORES COMIDAS PARA CONGELAR:
Sopas
Caldos
Enchiladas
Platos de pastas