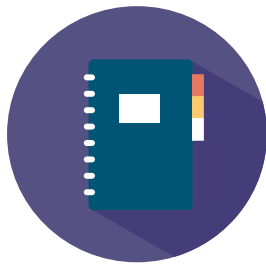




MiPlato MisVictorias

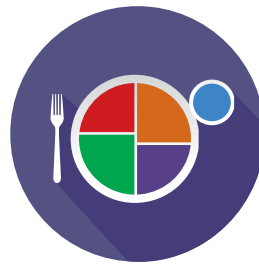
Planificación de comidas fácil

La planificación de comidas saludables con anticipación puede ayudarle a seguir un estilo de alimentación saludable. Si es nueva en la planificación de comidas, empiece poco a poco y cada vez más.



Planee sus comidas

Escriba las comidas que planea comer durante la semana y úselo como guía. ¡Asegúrese de listar también las bebidas y los bocadillos!



Encuentre el equilibrio

Si tiene vegetales, productos lácteos y proteínas en una comida, incluya frutas y granos en la siguiente para cubrir los 5 grupos de alimentos.



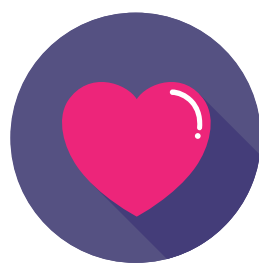
Varíe los alimentos proteínicos

Elija una variedad de alimentos proteínicos a lo largo de la semana. Si toma pollo un día, pruebe pescado, frijoles, carne magra o huevos otros días.



Haga una lista de la compra

Comience enumerando los ingredientes para las comidas que planea preparar. Tache los ingredientes que ya tiene a mano.



Adore sus sobras

Prepare suficiente de un plato para comer varias veces durante la semana. Convertir las sobras en parte de su plan puede ahorrar dinero y tiempo.



Listar más consejos
