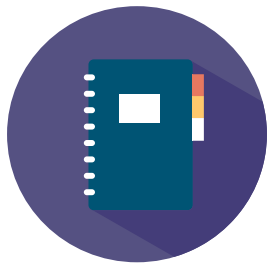




**MiPlato**   
**MisVictorias**

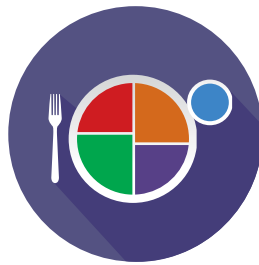
# Planificación de comidas fácil

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

---



---



---



---