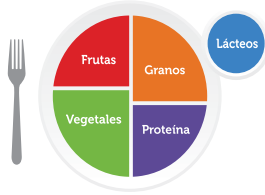




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Planificación de Comidas

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando planifique las comidas, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



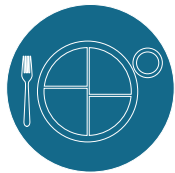
Vea qué tiene

Planifique comidas con los alimentos que ya tenga. Mire en su congelador, alacena y refrigerador, y asegúrese de controlar las fechas de vencimiento.



Organice sus comidas

Escriba las comidas que tiene previsto comer en la semana y úselo como guía. Asegúrese de incluir las bebidas y los meriendas también.



Encuentre un equilibrio

Planifique las comidas para comer opciones de cada grupo de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados) todos los días. Cuando planifique, tenga en cuenta los azúcares añadidos, las grasa saturada y el sodio leyendo la [etiqueta de información nutricional](#).



Piense en su rutina

Prepare las comidas y las guarniciones (incluyendo granos integrales, vegetales y frijoles) los fines de semana cuando puede tener más tiempo. Esto ayudará durante los días de semana atareados.



Haga una lista de compras

Comience haciendo una lista de ingredientes para las comidas que tiene previsto preparar y luego tache los artículos que ya tenga. Comprar para la semana puede ayudarlo a hacer menos compras.



Ame sus sobras

Prepare un plato abundante para comer varias veces a la semana o congele una parte para comer más adelante. Incluir las sobras en su plan puede ahorrarle tiempo y dinero.

