

Nutrición por su cuenta



Planeando sus comidas

El planear sus comidas le ahorrará tiempo y dinero, y le ayudará para que su familia coma alimentos y bocadillos sanos. En esta lección individual, usted aprenderá cómo planear los alimentos y bocadillos para su familia.

1. Comience planeando sus comidas y bocadillos para un día. Usando la hoja de planificación del menú de la página 4, planee la comida del día siguiente. Use estas preguntas para ayudarlo a planearla.

Weekly Meal Planner							
	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast							
Lunch							
Evening Meal							
Snacks							

- ¿Qué comidas disfruta su familia en las mañanas?
- ¿Qué comen a la hora de la comida generalmente?
- ¿Qué le gusta comer durante la cena a su familia?
- ¿Cuáles bocadillos saludables le gustaría que comiera su familia?

2. Ahora, vea la Guía Pirámide de Alimentos de la página 4. Asegúrese de que su menú para el día siguiente contenga uno de cada uno de los cinco grupos de alimentos de esa guía.



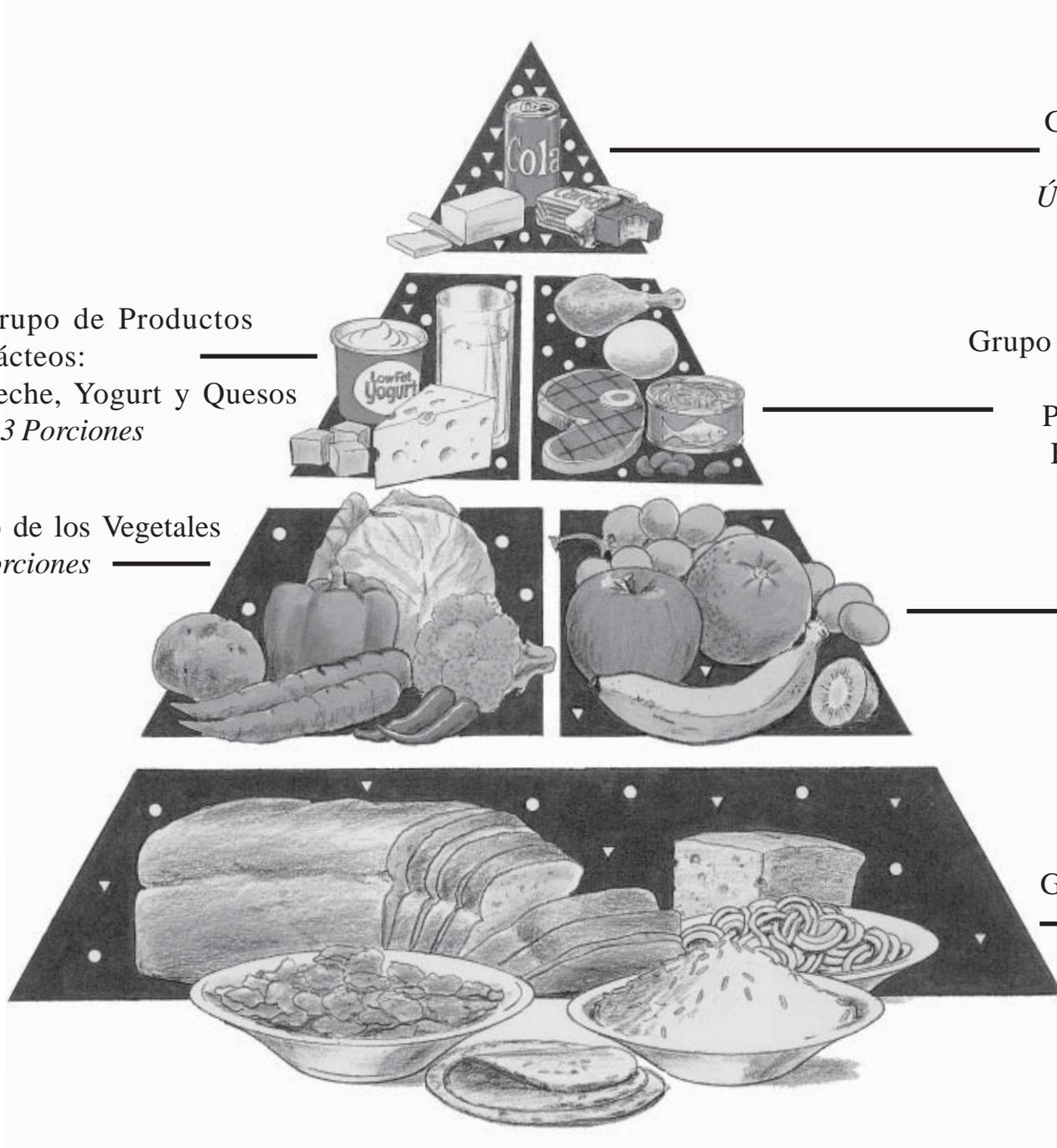
- ¿Incluyó usted alimentos del Grupo de Panes, Cereales y Pastas en cada una de sus comidas?
- ¿Y las frutas? Cada miembro de su familia deberá comer de 2 a 3 porciones de frutas cada día.

- ¿Incluyó los vegetales? Planee de 2 a 3 porciones al día para cada miembro de la familia.
 - ¿Apuntó algún producto de leche por lo menos en dos de las comidas cada día?
 - ¿Incluyó tres alimentos del grupo de Carnes, Aves de Corral, Pescados y Huevos?
 - Toda persona necesita dos porciones de este grupo cada día.
 - ¿Ha pensado en incluir sus alimentos de WIC?
3. Lleve su hoja de Plan Semanal de Alimentos a casa, para planear el resto de la semana. Después de planear sus menús para la semana, revíselo para hacer su lista de compras de los comestibles necesarios. Usted puede pedir más copias en su oficina de WIC, si desea hacerlo. A continuación le ofrecemos más ideas para planear comidas saludables.
- Planee comidas simples o los sobrantes de la comida del días anteriores para esos días muy atareados de la semana.
 - Busque las ofertas especiales del periódico cuando vaya a planear el menú de la semana. Recorte los cupones de descuento para los alimentos que necesita.
 - Los bocadillos saludables son importantes para sus hijos. Éstos pueden proveer alimentos de los cinco grupos que pueden estar faltándole en sus comidas. ¿Qué bocadillos saludables comerán sus hijos? Agréguelos a su menú.
4. Planear un menú tarda tiempo. Pero a la larga, ¡planear sus comidas le ahorrará tiempo y dinero! (También puede volver a servir esos menús en otras semanas.)

Plan semanal de comidas

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Comida							
Cena							
Bocadillos							

4



Grupo de Grasas,
Aceites y Dulces
Úselos Escasamente

Grupo de Productos
Lácteos:
Leche, Yogurt y Quesos
2-3 Porciones

Grupo de Carnes, Aves
de Corral,
Pescado, Huevos,
Frijoles y Nueces
2-3 Porciones

Grupo de los Vegetales
3-5 Porciones

Grupo de Frutas
2-4 Porciones

Grupo de Panes y
Cereales,
Arroz y Pastas
6-11 Porciones