

# Planificación de comidas fácil

## Hoja de trabajo

Esta hoja de trabajo habla de la planificación de comidas fácil. Llene ambos lados de la hoja. Si en algún momento tiene algún duda, pregúntenos.

### Actividad:1

Que está en su lista de comestibles para la familia?

**DIRECCIONES:** Marque (✓) todo lo que usted y su familia comen regularmente.



### Fruta

- |                                 |                                   |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Manzanas  | <input type="radio"/> Uvas        |
| <input type="radio"/> Plátanos  | <input type="radio"/> Durazno     |
| <input type="radio"/> Moras     | <input type="radio"/> Piña        |
| <input type="radio"/> Arándanos | <input type="radio"/> Mango       |
| <input type="radio"/> Kiwi      | <input type="radio"/> Nectarinas  |
| <input type="radio"/> Cereza    | <input type="radio"/> Sandía      |
| <input type="radio"/>           | <input type="radio"/> Otro: _____ |

### Verduras

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Lechuga    | <input type="radio"/> Calabacín         |
| <input type="radio"/> Brócoli    | <input type="radio"/> Apio              |
| <input type="radio"/> Espárragos | <input type="radio"/> Zanahorias        |
| <input type="radio"/> Cebolla    | <input type="radio"/> Hongos            |
| <input type="radio"/> Chayote    | <input type="radio"/> Col Rizada        |
| <input type="radio"/> Pimientos  | <input type="radio"/> Coles de bruselas |
| <input type="radio"/> Maíz       | <input type="radio"/> Otro: _____       |

Teniendo una lista te mantiene enfocado y le ahorra tiempo y dinero limitando las distracciones. ¿Falta algún grupo de alimentos en su lista de comestibles?

---

---

### Granos

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Arroz integral | <input type="radio"/> Cebada                 |
| <input type="radio"/> Avena          | <input type="radio"/> Quinoa                 |
| <input type="radio"/> Pan integral   | <input type="radio"/> Tortillas              |
| <input type="radio"/> Pasta integral | <input type="radio"/> Cereal de grano entero |
|                                      | <input type="radio"/> Otro: _____            |

### Proteína

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Huevos             | <input type="radio"/> Carne de Res |
| <input type="radio"/> Pollo              | <input type="radio"/> Nueces       |
| <input type="radio"/> Pavo               | <input type="radio"/> Puerco       |
| <input type="radio"/> Crema de cacahuete | <input type="radio"/> Chícharos    |
| <input type="radio"/> Frijoles           | <input type="radio"/> Otro: _____  |
| <input type="radio"/> Atún               |                                    |

### Productos lácteos

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <input type="radio"/> Leche | <input type="radio"/> Yogur natural             |
| <input type="radio"/> Yogur | <input type="radio"/> Leche de soya fortificada |
| <input type="radio"/> Queso | <input type="radio"/> Otro: _____               |

## Actividad:2

## ¿De dónde sacas ideas para las comidas?

**DIRECCIONES:** Marque (✓) todo lo que usted usa para ideas.

- Amigos
- Programas de cocina
- Libros de cocina
- Experimentando
- Recetas en línea

La planificación semanal de las comidas, compartir recetas y las listas de compras pueden ayudar a crear una lista maestra de comidas que disfruta su familia.

## Actividad:3

## Dedique menos tiempo a cocinar!

### Cocinar en grandes cantidades

Ahorra tiempo y dinero a cocinar una receta una vez y comer varias veces. Sopas, guisos, cazuelas, enchiladas y lasaña son excelentes opciones.

### Comidas de una olla

Las comidas de una olla ahorran tiempo en la preparación y limpieza. Búsque en línea para encontrar inspiración y ideas de recetas



### Utilice las sobras en formas creativas

Cuando tienes comida sobrante, prepara algo nuevo. Aquí hay algunas ideas:

#### Sobras de pollo o pavo

Sopa  
Quesadillas  
Pastel de pollo

#### Sobras de res

Fajitas  
Carne Stroganoff  
Estofado  
Ensalada cobb

#### Sobras de verduras

Omelet or Quiche  
Stir-fry  
Burritos

#### Sobras de fruta

Smoothies

Marque (✓) ¿Cuál de los siguientes te gustaría probar en casa?

- Cocinar en grandes cantidades
- Comidas de una olla
- Utilizar las sobras en formas creativas



## Gracias por su participación!

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

06/2017

**Envíe su formulario completo seleccionando su clínica a continuación:**