

¡VAMOS A COCINAR!

Planificación de comida para todos los días de la semana.



Calendario

<p>Lunes</p> <p>Desayuno:</p> <p>Almuerzo:</p> <p>Cena:</p>	<p>Martes</p> <p>Desayuno:</p> <p>Almuerzo:</p> <p>Cena:</p>	<p>Miércoles</p> <p>Desayuno:</p> <p>Almuerzo:</p> <p>Cena:</p>	<p>Jueves</p> <p>Desayuno:</p> <p>Almuerzo:</p> <p>Cena:</p>
<p>Viernes</p> <p>Desayuno:</p> <p>Almuerzo:</p> <p>Cena:</p>	<p>Sábado</p> <p>Desayuno:</p> <p>Almuerzo:</p> <p>Cena:</p>	<p>Domingo</p> <p>Desayuno:</p> <p>Almuerzo:</p> <p>Cena:</p>	

Lista de compras de supermercados por grupos de alimentos

<p>Frutas</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Vegetales</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Productos lácteos</p> <p>Leche descremada _____</p> <p>Yogur natural _____</p> <p>Queso _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Granos</p> <p>Cereales para el desayuno _____</p> <p>Pasta de trigo integral _____</p> <p>Tortillas de trigo integral o de maíz _____</p> <p>Pan de trigo integral _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Proteína</p> <p>Huevos _____</p> <p>Atún/salmón enlatados _____</p> <p>Frijoles/habichuelas _____</p> <p>Mantequilla de maní _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Otro</p> <p>Jugos al 100% _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Notas</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

CONSEJOS PARA COMIDAS FAMILIARES



Trae a todos a la mesa:

- El desayuno es un buen momento para reunir a la familia si los horarios hacen que la hora de la cena sea un desafío.
- Involucre a los niños quisquillosos permitiéndoles ayudar a cocinar o elegir platos de acompañamiento.

Ahorre tiempo y dinero:

- Obtén el máximo provecho de WIC para estirar su presupuesto, encontrar recetas y nuevas maneras fáciles de usar todos sus alimentos WIC en wichealth.org.
- Busca recetas o comidas a prepararse en una sola olla que pueda hacer durante el fin de semana, luego congélalas y caliéntalas en las noches cuando estás muy ocupada.

Mantenlo simple:

- Celebra noches temáticas para facilitar la planificación (por ejemplo: Tacos los martes, Rollo de carne los miércoles.)
- Los sándwiches, las ensaladas grandes y el cereal con frutas, son comidas fáciles, que satisfacen y que no requieren ningún enser eléctrico para prepararse.

