



## Consejos Rápidos para Planear fácilmente las comidas

Planee sus comidas para la semana (7 días) aún si usted va de compras una o dos veces al mes. Planee sus comidas en casa antes de ir al supermercado y usted ahorrará tiempo y dinero.

- Elija el mismo día de cada semana para planear sus comidas. Lo más fácil es planear menús inmediatamente antes de ir de compras al mercado o supermercado.
- Cuando esté aburrido o cansado de las mismas recetas, busque ideas creativas para hacer las comidas: pida recetas a amistades, mire en revistas de cocina, o en programas de televisión.
- Pida a los niños que le ayuden a planear el menú. A ellos les va a gustar más probar nuevas comidas cuando ellos mismos han participado en la decisión de las comidas familiares.
- Planee días para comer las sobras de otros días. Por ejemplo: si sirve jamón un lunes, considere servir sopa de frijoles y jamón el día martes. Si sirve pollo un miércoles, piense en servir tacos de pollo el jueves siguiente.
- Planee comidas en combinación con rebajas y ofertas especiales de la tienda. Guarde las propagandas de las tiendas de los periódicos y use los alimentos que tengan descuentos especiales esa semana para incluirlos en el plan semanal de comidas.
- Busque sólo los cupones de las cosas que piensa comprar y sólo lleve esos cupones cuando vaya al supermercado. Así podrá evitar comprar por impulso o comprar de más.
- Si tiene lugar en su congelador o freezer, considere cocinar en grandes cantidades y congelar parte de la comida en recipientes o bolsas para congelar. Esto funciona especialmente bien con las sopas, salsa de espagueti, frijoles o masas de pan. Congélelo inmediatamente después de cocinar la comida.
- Si compra alimentos en grandes cantidades, planee las comidas para usar los ingredientes que tenga abiertos. Por ejemplo, si usa parte de una lata grande de tomates en una receta para pastas un miércoles, planee usar el resto de la lata en sopa o chile en su comida del jueves. De esa manera, no se desperdiciarán los tomates.

Las carnes y la comida de lugares de venta al por mayor, cooperativas, clubes de compras comunales o vecinales pueden tener grandes descuentos. Si toma ventaja de estos descuentos, asegúrese de que podrá guardar esos alimentos en forma adecuada.