

¿AHORA QUÉ sobre planificación de comidas?

Preparar y personalizar un plan de comidas lo ayudará a comer saludablemente. Analizemos algunas formas de planificar comidas saludables.

HECHOS PRIMERO

Su plan de comidas puede ahorrarle tiempo y dinero al seguir algunas sugerencias simples:

Haga su lista de compras

Prepare sus recetas por adelantado

Suplir su despensa

ACTUAR SOBRE LOS HECHOS

HAGA SU LISTA DE COMPRAS. ¿Sabías que puedes ahorrar hasta un 23% en compras al hacer una lista?

¿QUÉ HACER? En lugar de comprar artículos bajo impulso, haga una lista y apéguese a los pasillos exteriores de la tienda de comestibles cuando vaya de compras.

ANALIZE SUS RECETAS POR ADELANTADO. La comida se puede preparar 2-3 con días de anticipación cuando se almacena en el refrigerador. Las comidas preparadas con anticipación también se pueden congelar durante 3-4 meses.

¿QUÉ HACER? Prepare partes de una receta con anticipación. Ejemplo: cortar verduras un día antes de preparar plato; prepare avena una noche antes para comer la mañana siguiente.

SUPLIR SU DESPENSA con artículos esenciales como hierbas, especias, conservas, y cereales integrales. Especias como comino, paprika, ajo en polvo, y muchos otros pueden usarse en lugar de sal y añade un gran sabor.

¿QUÉ HACER? Tenga una comida saludable para llevar que pueda preparar en los días ocupados. Para descargar una guía de despensa, visite www.epdiabetes.org/es/ahora-que/aprende/



¿Qué hecho será más útil cuando comience a planificar las comidas?



¿Cuál es tu comida saludable favorita? Compártelo en nuestra página de Facebook @ElPasoCenterForDiabetes.

¡NO ESTAS SOLO!



Para obtener más información sobre sugerencias en prácticas sobre cómo controlar su diabetes, visite:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/