

KOHL'S
Healthy
at Home

Consejos para la planificación rápida, económica y saludable de las comidas

La planificación de comidas saludables no tiene que tomar mucho tiempo ni ser costosa. Estos son algunos consejos para ahorrar tiempo y dinero mientras planifican las comidas saludables en casa:



PARA AHORRAR TIEMPO:

- Escojan un día en el que haya tiempo para [planificar comidas balanceadas](#) para la semana.
- Sirvan frutas y vegetales crudas como acompañamiento (bono: establezcan la norma de tener frutas y vegetales en la casa como meriendas rápidas).
- Prueben los vegetales enlatados (sin sodio agregado) y vegetales congelados que se puedan calentar o cocinar al vapor rápidamente en el microondas.
- Preparen un poco más y coman la comida sobrante como comidas adicionales.



PARA AHORRAR DINERO:

- Revisen lo que ya tienen en la despensa y el refrigerador antes de hacer las compras.
- Preparen una lista de compras a la que se pueden apegar.
- Busquen las tiendas con ventas de rebaja y compren los artículos en rebaja.
- Compren artículos genéricos o de la marca propia de la tienda.
- Compren productos agrícolas que estén [en temporada](#).
- Prueben fuentes de proteínas de bajo costo, como habichuelas, arvejas, huevos y atún enlatado.

Pidan a los niños y adolescentes que les ayuden:

- con la planificación del menú (bono: roten quién puede escoger el menú).
- con la compra de alimentos para ingredientes saludables.
- a poner la mesa.
- a preparar la comida.
- con la limpieza después de las comidas.