

**PLAN DE COMIDAS DE LA SEMANA**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Alimentos o ingredientes que ya tengo para usar esta semana** |  |  | **Desayuno** | **Almuerzo** | **Cena** |
|  |
|  |  | **Lun.** |  |  |  |
|  | **Mar.** |  |  |  |
|  | **Miér.** |  |  |  |
|  | **Juev.** |  |  |  |
| **Ideas para bocadillos** |  | **Vier.** |  |  |  |
|  |  |
|  | **Sáb.** |  |  |  |
|  | **Dom.** |  |  |  |

**¿Recordó de agregar alguna fruta y/o verdura?**

**Intente incluir al menos ½ a 1 taza de verduras en la mayoría de los alimento y bocadillos todos los días.**

**Intente incluir al menos ½ taza de fruta en la mayoría de los alimentos y bocadillos todos los días.**

**Planificación de comidas con confianza**

La Universidad Estatal de Colorado, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados de Colorado cooperan. Los programas de extensión de la Universidad Estatal de Colorado están disponibles para todos sin discriminación. Para simplificar la terminología técnica, ocasionalmente se utilizarán nombres comerciales de productos y equipos. No se pretende respaldar los nombres de los productos ni se implica ninguna crítica de los productos que no se mencionan.



**Alimentos en general (caldos, comida enlatada, alimentos secos, nueces, etc.)**

**Productos (verduras, frutas, hierbas)**

**Aves de corral, carnes y pescados frescos**

**Huevos y lácteos**

**Artículos congelados**

**Productos de panadería**

**Aceite, vinagre, condimentos, especias, productos para hornear**

**Artículos no alimentarios (artículos de limpieza, cuidado personal)**

**Otros (comida para mascotas, etc.)**

**LISTA DE COMPRAS**