

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 alimentos 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



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

LISTA DE COMPRAS

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.)