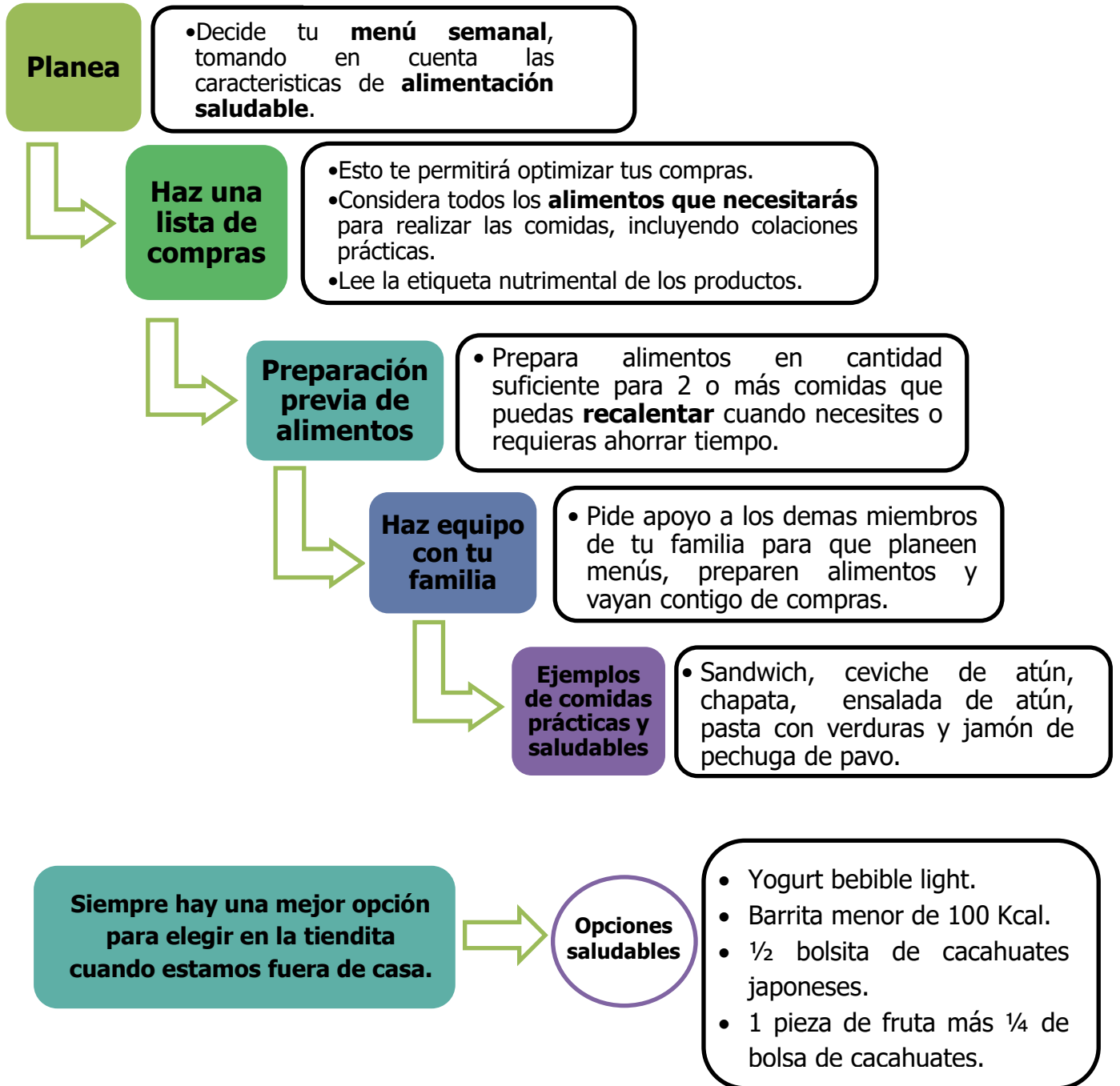


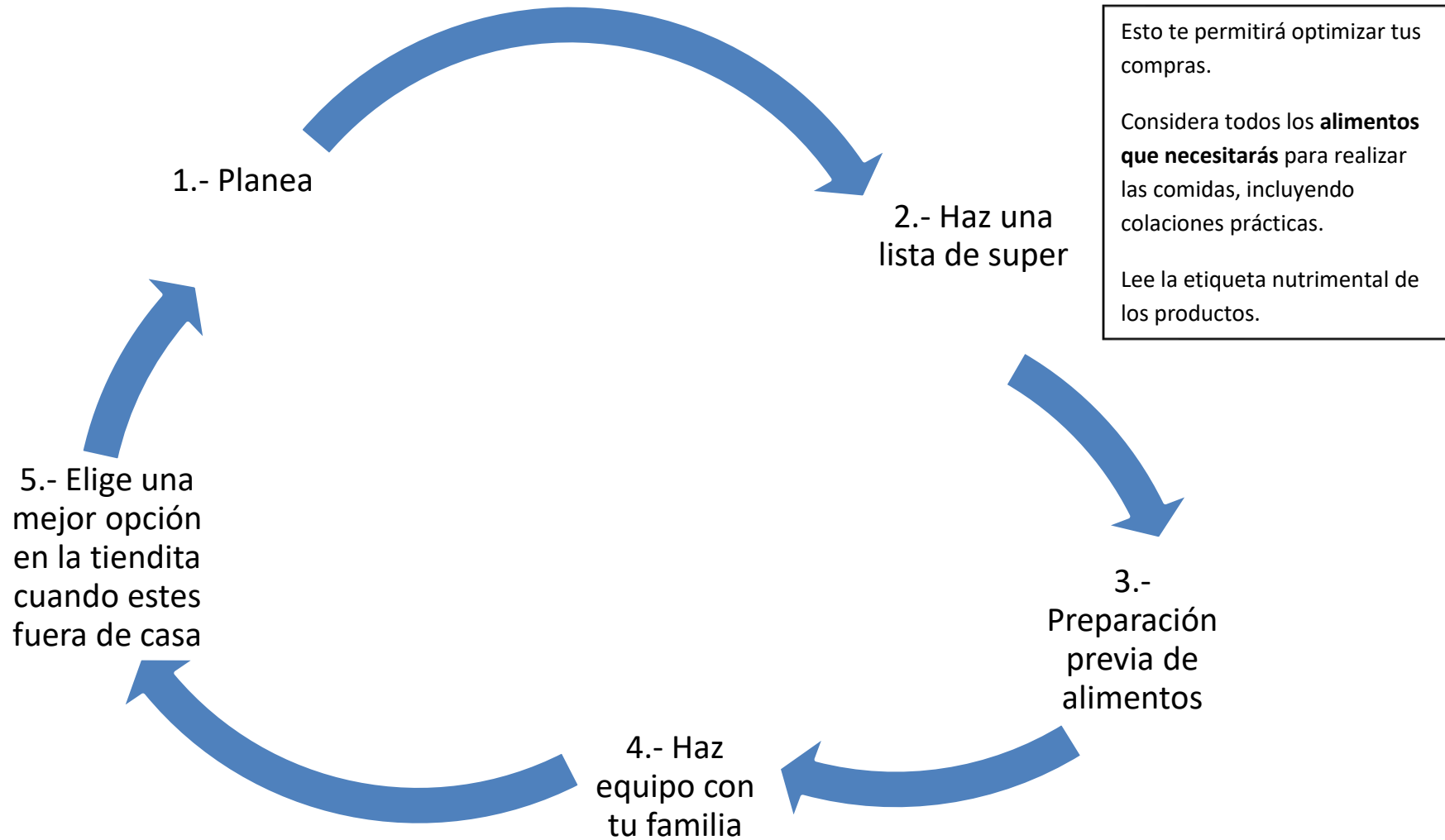
¿FALTA DE TIEMPO PARA PREPARAR TUS COMIDAS?

Estrategias para facilitar tus comidas



¿FALTA DE TIEMPO PARA PREPARAR TUS COMIDAS?

Estrategias para facilitar tus comidas



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



¿FALTA DE TIEMPO PARA PREPARAR TUS COMIDAS?

Estrategias para facilitar tus comidas

1.- Planear.

Decide tu **menú semanal**, tomando en cuenta las características de **alimentación saludable**.

2.- Haz una lista de súper.

Esto te permitirá optimizar tus compras.

Considera todos los **alimentos que necesitarás** para realizar las comidas, incluyendo colaciones prácticas.

Lee la etiqueta nutrimental de los productos.

3.- Preparación previa de alimentos.

Prepara alimentos en cantidad suficiente para 2 o más comidas que puedas **recalentar** cuando necesites o quieras ahorrar tiempo.

4.- Haz equipo con tu familia.

Pide apoyo a los demás miembros de tu familia para que planeen menús, preparen alimentos y vayan contigo de compras.

5.- Elige mejores opciones cuando estés fuera de casa

Esto te permitirá optimizar tus compras.

Considera todos los **alimentos que necesitarás** para realizar las comidas, incluyendo colaciones prácticas.

Lee la etiqueta nutrimental de los productos.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

