

# Guía para planificar comidas: Prepara alimentos y ahorra dinero

Reducir el desperdicio de alimentos comienza con un poco de preparación. Esta es tu guía para planificar las comidas y aprovechar bien los alimentos. Sigue estos sencillos pasos para planificar toda una semana de deliciosas meriendas y comidas.

## 1. Fíjate una meta

Fíjate un objetivo para reducir el desperdicio de alimentos y comienza con cosas sencillas. Piensa en un ingrediente específico. Por ejemplo: "Usaré todos mis plátanos". O en una acción. Por ejemplo: "Solo compraré en la tienda las cosas en mi lista".

---

---

---

## 2. Planifica con antelación

Consiente tu paladar. ¿Qué se te antoja esta semana? Escribe aquí las ideas que se te ocurran.

---

---

---

## 3. Aprovecha todo

Anota las cosas que tienes y necesitas utilizar. Revisa tu refrigerador, congelador y despensa. Tenlos en cuenta a la hora de planificar un menú.

---

---

---

## 4. Elabora tu plan

Ahora, haz tus ideas realidad. Haz una lista de las comidas que consumirás esta semana. Considera las actividades y planes que tengas en la semana para anticipar el tiempo (y la energía) que podrás dedicar a prepararlas. Piensa en lo que tendrás que hacer con antelación.

★ **Consejo útil:** Dibuja una estrella junto a los platillos o recetas que puedan generar sobras. Planea comerlas durante la semana.

	Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Refrigerios o colaciones							

## 5. Sustituye ingredientes

No todas las recetas se tienen que seguir al pie de la letra. Anota dónde puedes intercambiar ingredientes y piensa qué opciones tienes para utilizar lo que ya tienes.

---



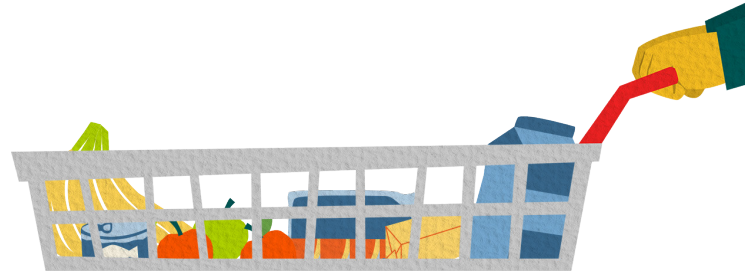
---



---

## 6. Prepárate para la compra

Utiliza tu menú para planificar la compra. Anotar las cantidades de los ingredientes te ayudará a comprar menos, a ahorrar dinero, a reducir los residuos y a planificar como usar las sobras.



Categoría	Comidas	Cantidad necesaria
Fruta fresca		
Verduras frescas		
Lácteos		
Productos secos		
Condimentos y aceites		
Pan		
Carnes y pescados		
Deli		
Alimentos congelados		
Otra		

Para solicitar una acomodación ADA, comuníquese con el Departamento de Ecología por teléfono al 360-407-6900 o por correo electrónico escribiendo a [FoodCenter@ecy.wa.gov](mailto:FoodCenter@ecy.wa.gov), o visite <https://ecology.wa.gov/accessibility>. Para el servicio de retransmisión o TTY, llame al 711 o al 877-833-6341.

