

# Comer Sano en un Presupuesto

## Planificación de las comidas:

Como alimentar a una familia de 5 con \$100 a la semana

Planificación de un menú para la semana ayuda a obtener una comida saludable en la mesa cada noche

### Por donde Empiezo?

- Dedique tiempo para hacer un menú junto con su familia
- Planifica el menú para la semana
  - Incorporar ingredientes que ya tiene en casa
- Comprar los ingredientes necesarios y buscar sustituciones adecuadas a los ingredientes oscuros
- Agregar frutas y verduras (35% de su compra de alimentos)



### Lista de la compra de la muestra para una familia de cinco

Productos Frescos	Proteína	Lácteo
Zanahorias	Pechuga de pollo	Leche
Manzanas	Frijoles Garbanzo	Huevos
Plátanos	(5 latas)	Queso rallado
Broccoli	Frijoles negro (2 latas)	Queso en lonchas
Ajo	Carnes deli	<u>Condimentos</u>
Tomates roma		Aceite de oliva
Coliflor		Manteca de cacahuete
Papas	<u>Granos</u>	Salsa de tomate
Aguacates	Tortillas	Salsa
Chile campana	Pan	Salsa picante
Limón	Avena	
	Cereal	
	Pasta	
	Espaguetis	

### Que hay para cenar?

1. Espaguetis y salsa de tomate
2. Burritos de frijoles garbanzo con el ajo y broccoli al horno
3. Sopa de tomates, coliflor, y papas al horno
4. Sándwich asado de queso con pollo de sabor búfalo
5. Aguacate al horno con la salsa y pan rallado
6. Chile campana rojo con esparrago al horno en pasta
7. Sobras

# Comer Sano en un Presupuesto

## Planificación de las comidas:

Como alimentar a una familia de 5 con \$100 a la semana

Planificación de un menú para la semana ayuda a obtener una comida saludable en la mesa cada noche

### Por donde Empiezo?

- Dedique tiempo para hacer un menú junto con su familia
- Planifica el menú para la semana
  - Incorporar ingredientes que ya tiene en casa
- Comprar los ingredientes necesarios y buscar sustituciones adecuadas a los ingredientes oscuros
- Agregar frutas y verduras (35% de su compra de alimentos)



### Lista de la compra de la muestra para una familia de cinco

Productos Frescos	Proteína	Lácteo
Zanahorias	Pechuga de pollo	Leche
Manzanas	Frijoles Garbanzo	Huevos
Plátanos	(5 latas)	Queso rallado
Broccoli	Frijoles negro (2 latas)	Queso en lonchas
Ajo	Carnes deli	<u>Condimentos</u>
Tomates roma		Aceite de oliva
Coliflor		Manteca de cacahuete
Papas	<u>Granos</u>	Salsa de tomate
Aguacates	Tortillas	Salsa
Chile campana	Pan	Salsa picante
Limón	Avena	
	Cereal	
	Pasta	
	Espaguetis	

### Que hay para cenar?

1. Espaguetis y salsa de tomate
2. Burritos de frijoles garbanzo con el ajo y broccoli al horno
3. Sopa de tomates, coliflor, y papas al horno
4. Sándwich asado de queso con pollo de sabor búfalo
5. Aguacate al horno con la salsa y pan rallado
6. Chile campana rojo con esparrago al horno en pasta
7. Sobras