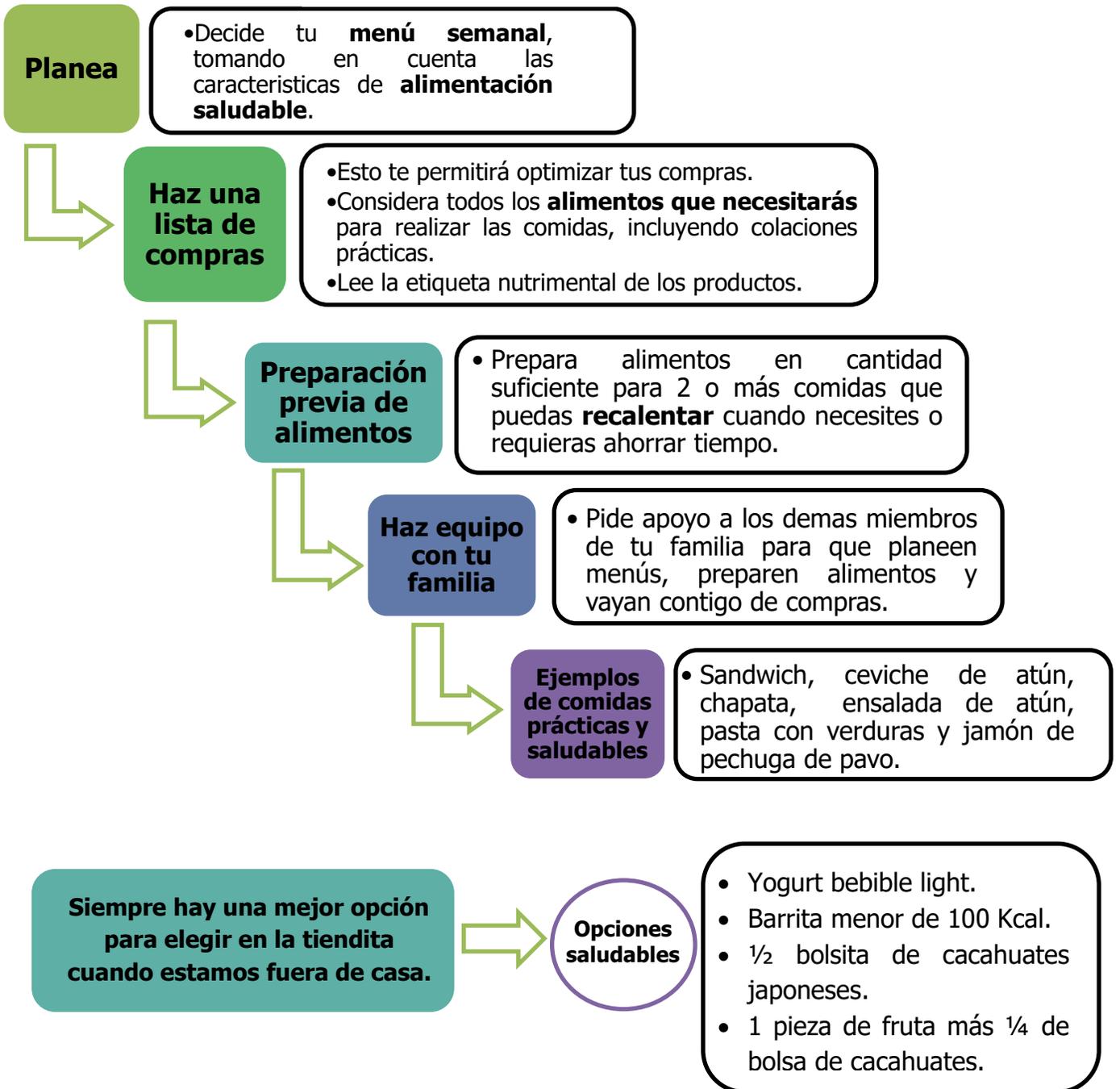


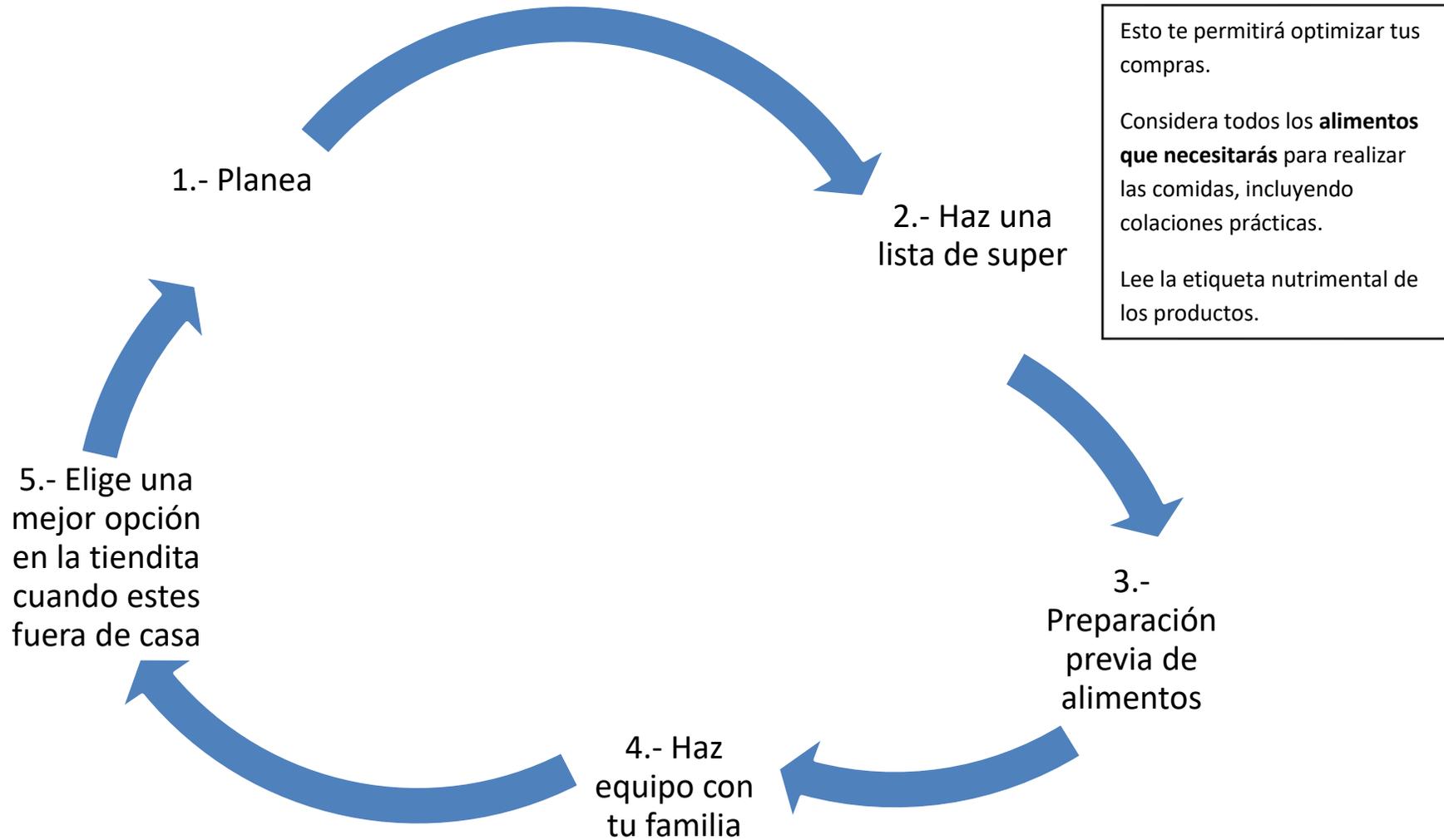
# ¿FALTA DE TIEMPO PARA PREPARAR TUS COMIDAS?

## 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

