

¿Falta de tiempo para preparar tus comidas?

Estrategias para facilitar tus comidas

Planea

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

Haz una lista de compras

- 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.

Preparación previa de alimentos

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

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.

Ejemplos de comidas prácticas y saludables

- Sándwich, ceviche de atún, chapata, ensalada de atún, pasta con verduras y jamón de pechuga de pavo.

Cuando estés fuera de casa

Elige en la tiendita **opciones saludables como:**

- Yogurt bebible sin azúcar añadida
- Barrita menor de 100 kcal
- ½ bolsita de cacahuates tostados
- 1 pieza de fruta más ¼ de bolsa de cacahuates

Referencia:

1. Landa-Anell M, et. al. Barriers to adherence to a nutritional plan and strategies to overcome them in patients with type 2 diabetes mellitus; results after two years of follow-up. Endocrinología, diabetes y nutrición. 2020 Jan;67(1):4-12. doi: 10.1016/j.endinu.2019.05.007.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUCIÓN NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi