



'harlas

sobre cajas de
!erramientas

Preparación de comidas

La preparación de las comidas supone preparar tus comidas con anticipación de modo que tus alimentos siempre estén listos para comer cuando lo necesites. Elige un día, generalmente sábado o domingo, a fin de preparar la cantidad suficiente de comida para que te la puedas llevar durante la próxima semana.

- 1. Tener las herramientas correctas puede ser muy útil.** Equípate con una gran bandeja para asar verduras, proteínas o comidas que cubren la bandeja completa. Una olla grande es til para preparar comidas en olla, como sopas, estofados, curri o c!ile. "os contenedores de vidrio para almacenamiento con tapas resistentes funcionan mejor para almacenar alimentos preparados. "as bolsas peque#as con cierre en la parte superior también son ideales para !acer porciones de los bocadillos como nueces o verduras cortadas en rodajas.
 - 2. Planifica tu menú y busca proteínas, verduras y almidón para cada comida.** Preparar varios días puede parecer desalentador al principio, por lo que recomendamos comen\$ar por preparar solo dos comidas % duplicar los ingredientes para que logres cubrir cuatro comidas.
- ".** **#a\$ una lista de los productos comestibles y cómpralos.** *ener una lista aumenta las probabilidades de que llegues a casa con todo lo que necesitas % evita un segundo viaje al supermercado.
- %.** **Porciones individuales en contenedores individuales.** +euerda mantener el adere\$o de la ensalada en un contenedor separado o, si preparas una ensalada en frasco, primero vierte el adere\$o en el frasco para evitar que se marc!ite la lec!uga.

Preguntas m!s frecuentes

- & ' ómo puedo preparar comidas según un presupuesto(
- +egístrate para obtener una tarjeta de recompensas en tu supermercado a fin de recibir ofertas automáticas.
 - Planifica recetas con ingredientes comunes para que tu lista de compras no sea tan larga.

Preguntas de debate

- & ' uántos preparan comidas a!ora(
-)e no ser así, &cuáles son las barreras que los detienen(