

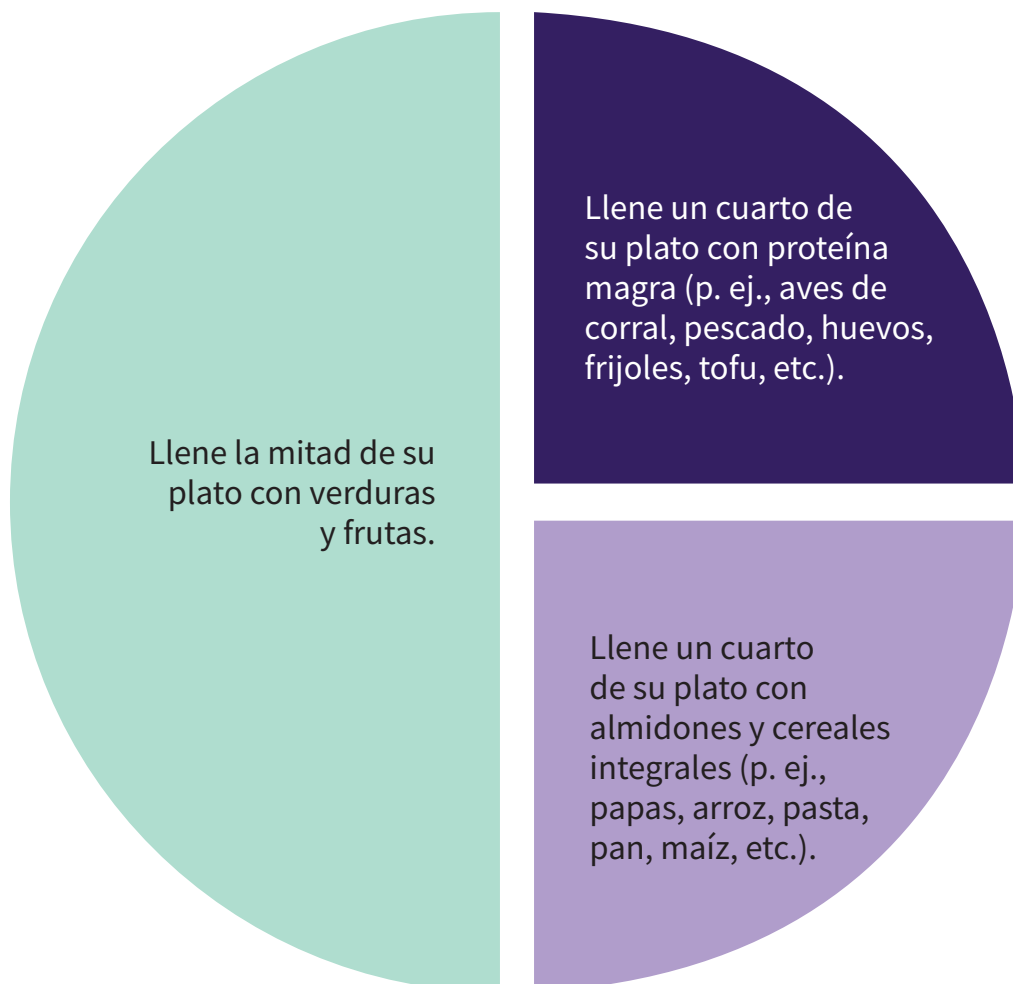
# Conceptos básicos de la planificación de comidas

La planificación de comidas es una excelente manera de reducir los gastos y también ayuda a su salud en general. ¡Utilice estos consejos para disfrutar de comidas deliciosas, equilibradas y aptas para pacientes con enfermedades renales con menos estrés!

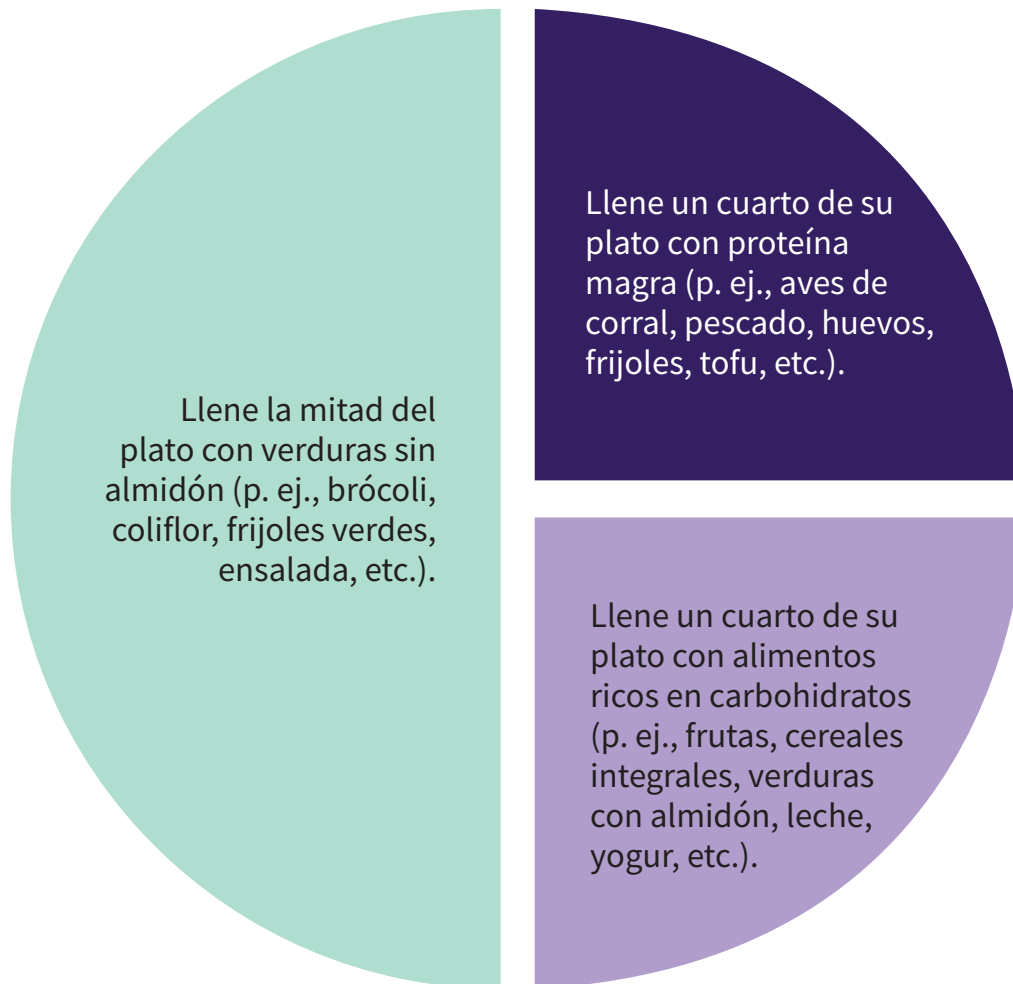
## Qué debe saber antes de comenzar la planificación

Cuando tiene una enfermedad renal, es importante comprender cómo preparar una comida equilibrada. Intente incluir verduras sin almidón, proteínas magras y cereales integrales en cada comida para obtener la nutrición que necesita y sentirse satisfecho!

El método MyPlate del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (U.S. Department of Agriculture, USDA) puede ayudarle a crear una comida equilibrada con la mezcla correcta de nutrientes. Aquí le mostramos cómo llenar su plato de cena de 9”:



Si tiene diabetes, use el método del plato para diabetes a fin de ayudar a equilibrar su glucemia. Con un plato llano de 9":



### Consejos para la planificación de comidas

Una vez que prepare sus comidas, puede crear una lista de los ingredientes que necesita para cada comida. Estos consejos pueden facilitar la planificación de las comidas:

- Use los mismos ingredientes para diferentes comidas. Por ejemplo, cocine el pollo salteado para la cena y use el pollo sobrante en una ensalada al día siguiente.
- Verifique qué ingredientes ya tiene antes de planificar las comidas.
- Intente preparar las comidas de antemano. Prepare cereales como arroz o avena para usar durante varios días o cocine comidas como sopas y guisos para congelarlos más tarde.
- Haga que la planificación de las comidas sea divertida eligiendo un tema para cada día, como el lunes sin carne o el martes de tacos.



### Prepare su lista de alimentos

Una lista de alimentos le ayuda a mantenerse organizado y le garantiza que tiene todo lo que necesita para sus comidas.

- Enumere los ingredientes por categoría. Agrupe los elementos, como frutas, verduras, proteínas y cereales. Esto hace que las compras sean más rápidas y fáciles.
- Sea específico. Anote las cantidades exactas que necesita. Por ejemplo, en lugar de solo “brócoli”, escriba “2 tazas de brócoli”.
- Revise su plan de comidas. Consulte su plan de comidas para asegurarse de tener todos los ingredientes necesarios para cada receta.



### Podemos ayudar!

Hable con su nutricionista para obtener ayuda con la planificación de comidas a fin de que satisfagan sus objetivos nutricionales.