

IDEAS INTELIGENTES:

Haga una lista con la comida que preparara en mente



**DEMASIADO RICA
PARA DESPERDICARLA**

- Piense en cuantas comidas usted va a comer en casa esta semana y cuanto tiempo pasara para su próxima compra.
- Vea primero en su cocina que ingredientes tiene, anótelos.
- Anote la cantidad que usara o cuantas veces usara ese alimento fresco.

ALIMENTO

CANTIDAD QUE NECESITO

LO QUE TENGO

Ensaladas verdes

Almuerzo para una semana

Suficiente para un almuerzo

2% de leche

Galón

Ninguno