5 Consejos para una Alimentación Saludable Fuera de Casa

Los estilos de vida ocupados hacen que sea difícil tener tiempo para planear y preparar alimentos que no solamente sean deliciosos, sino también nutritivos.

Pruebe estos consejos para ayudarle a tener una alimentación saludable fuera de casa:

1. **Haga un plan.** Piense en sus actividades para la siguiente semana y decida por anticipado qué alimentos comerá cada día. Anote esta información o agréguela a su calendario y elabore una lista de compras.

2. **Prepárese durante los fines de semana.** Aproveche los fines de semana para comprar comestibles, prepararlos y cocinarlos para la semana. Guarde la comida en recipientes de 1 porción y congele cualquier cosa que no deba permanecer en el refrigerador por más de 3 días.

3. **Prepare su almuerzo.** Usted ahorrará dinero y comerá más saludablemente. También es fácil y rápido preparar ensaladas, sopas, wraps y sándwiches.

4. **Tenga a la mano comida nutritiva para situaciones de emergencia.** Si usted está muy ocupado y omite el desayuno o no lleva consigo su almuerzo, es útil tener opciones de comida saludable en su lugar de trabajo.

5. **Prepare más comida en casa y salga a comer o cenar menos veces.** Tal vez no sea fácil acostumbrarse a esto, ¡pero cuando lo haga podrá ahorrar tiempo y dinero!

¿Desea saber más?

Obtenga más consejos para una alimentación saludable fuera de casa en **PacificSource.com/healthyeating.**

PacificSource HEALTHY LIFE