

Lista de compras

Tenga esta lista a mano en su cocina. Si se acaba algún alimento, márkelo en la lista. Al planificar sus comidas semanales, eche un vistazo a sus recetas y revise su despensa. Si necesita un ingrediente para una receta, agréguelo a la lista.

Consejos para comprar

- ✓ **Lleve una lista de compras.**
Piense qué alimento necesita e inclúyalo en la lista. Compre únicamente los productos de la lista. Esto ayudará a su presupuesto ¡y a su cintura!
- ✓ **Pase la mayor parte del tiempo de compras en el perímetro de la tienda.**
Los productos frescos, la carne, el pescado y los lácteos generalmente se encuentran en la parte posterior o en los costados de la tienda. Sus opciones más saludables generalmente están aquí.
- ✓ **Busque fibra para llenarse.**
Los frijoles, las verduras, las frutas y muchos granos contienen fibra. Busque 3 g de fibra por porción (o más) en panes y cereales.
- ✓ **Compre alimentos de temporada.**
Para obtener un gran sabor y precios bajos, compre frutas y verduras que estén en temporada.
- ✓ **Las frutas y verduras congeladas pueden ser una elección inteligente.**
Si no hay productos frescos y maduros disponibles, compre productos congelados. Las frutas y verduras se recolectan y congelan cuando están óptimas para conservar su sabor y sus nutrientes. Compre frutas y verduras congeladas que no tengan agregado de sal, grasa o azúcar como opciones más sanas.
- ✗ **Limite la tentación.**
Evite los pasillos donde hay alimentos que no puede resistir, como dulces, galletas o papas fritas.
- ✗ **No compre cuando tenga hambre.**
Es más difícil resistir la tentación si tiene hambre. Coma una comida o una merienda saludable antes de ir de compras.
- ✓ **Permitase un “antojo” por persona.**
Un antojo incluye cualquier alimento con alto contenido de calorías y bajo contenido de nutrientes, como las galletas dulces, los dulces, las papas fritas, los postres congelados o las bebidas azucaradas. Los antojos son sabrosos; por eso, disfrútelos pero límitese en la cantidad que come.

Vegetables

- Aguacate
- Pimiento (rojo, amarillo, verde)
- Chayote
- Chiles (pimientos)
- Maíz
- Cebollas verdes
- Chícharos (guisantes)
- Alcachofa de Jerusalén
- Jícama
- Verduras de hoja (col silvestre, col rizada, acelga, espinaca)
- Hongos
- Nopales
- Okra
- Cebollas
- Calabaza
- Papas
- Camote (batata)
- Yautía
- Tomate
- _____

Frutas

- Banana (plátano)
- Toronja (pomelo)
- Guayaba
- Limón (amarillo o verde)
- Mango
- Naranja
- Papaya
- Granadilla (maracuyá)
- Piña
- Plátano
- Tuna
- Fresa
- Melones (cantalupo, sandía)
- _____
- _____

Frijoles, granos y pasta

- Frijoles o habichuelas (negras, rojas, pintas, blancas)
- Guisantes secos (frijoles de ojo negro, gandules, garbanzos)
- Arroz integral
- Amaranto
- Quinoa
- Pasta integral
- _____
- _____

Condimentos

- Hierbas, frescas o deshidratadas (cilantro, ajo, orégano, romero, etc.)
- Condimentos sin sal
- Pimienta, chile en polvo
- Salsa picante (salsa de chile)
- Especias (canela, pimienta inglesa, clavo, jengibre, etc.)
- Extracto de vainilla
- Aderezo para ensaladas bajo en grasas o light
- _____

Huevos y productos lácteos

- Quesos, bajos en grasa
- Huevos o sustituto de huevo
- Leche descremada o con 1 % de grasa
- Yogur, bajo en grasa
- Crema (o crema agria baja en grasa)

Pescados

- Caballa
- Pargo
- Atún enlatado en agua
- Camarón
- _____

Carnes magras y pollo

- Carne de res – lomo, tracero, pechuga – carne picada con poca grasa
- Cerdo – solomillo o lomo
- Pollo
- Pavo
- _____
- _____

Nueces y semillas

- Nueces sin sal (sin aceites agregados)
- Semillas de chía
- Semillas de calabaza o girasol (sin sal, sin aceites agregados)
- _____

Panes, cereales y tortillas de maíz

- Pan integral (con más de 3 g de fibra por porción)
- Tortillas de maíz integral
- Cereal integral para el desayuno (con más de 3 g de fibra por porción)
- _____

Antojos

- _____
- _____
- _____