

# COMPRA DE ALIMENTOS; TRUCOS EN LA TIENDA

## Logística

- Coma un bocadillo saludable para no tener hambre. Le ayudará a tomar decisiones saludables.
- Haga una lista de los artículos que necesita para las comidas y los bocadillos, y apéguese a su lista.
- Use una lista inversa.
- Compre el perímetro de la tienda.
- El mejor momento para hacer las compras es por las mañanas, hay menos gente.
- Use servicios de compras por internet.

## Frutas y verduras

- Compre verduras y frutas de temporada o congeladas. Con frecuencia, cuestan menos y saben mejor.
- Si elige verduras y frutas enlatadas, evite las que tienen sal o azúcar añadidos. O enjuáguelas bien.
- Compre con el arco iris. Los colores brillantes son sinónimo de nutrientes en forma de vitaminas y minerales.
- Verde = magnesio; amarillo y rojo = betacaroteno
- Al elegir la lechuga, el color más oscuro significa que tiene más nutrientes.

## Lácteos

- Cualquier tipo de leche.
- Yogur, elija lo nutritivo frente a lo barato. Busque el contenido nutricional. Ahorre dinero comprando un envase más grande de yogur griego natural.
- Compre quesos con sabor fuerte le aportarán más sabor y menos cantidad. El queso mozzarella y el suizo tienen menos sodio y grasa.

## Proteínas

- Compre cortes magros de pollo y pescado. Coma pescado dos veces a la semana.
- Compre cortes magros de carne roja, como cuete de res, lomo de cerdo.
- Ahorro en costos: compre un pollo asado entero en cualquier supermercado. Es más barato y le sirve para varias comidas.
- Pruebe proteínas alternativas como el hummus, los frijoles, el tofu, las legumbres y las hamburguesas vegetarianas.

## Productos enlatados

- Busque el tamaño de la porción, la cantidad de azúcar sea inferior a 5 gramos, que la cantidad de fibra sea más de 3 gramos y que tenga al menos 6 gramos de proteína.
- Si tiene más de 5 ingredientes, déjelo en la tienda.
- Basado en una ingesta de 2000 calorías (variará según la persona).
  - Grasas saturadas, menos de 22 gramos.
  - Sodio total inferior a 2300 miligramos.
  - Colesterol inferior a 300 miligramos.

# COMPRA DE ALIMENTOS; TRUCOS EN LA TIENDA

Seleccione al menos 1 alimento nuevo para probar esta semana. \_\_\_\_\_

## ¡Siga! Cómalo a diario

### Verduras (frescas, congeladas, enlatadas)

- Espárragos
- Maíz
- Brotes de bambú
- Germen de soya
- Betabel
- Coles de Bruselas
- Brócoli
- Col (roja, verde, bok choy, china)
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Ensalada de repollo (envasada, sin aderezo)
- Col silvestre
- Pepino
- Edamame
- Berenjena
- Ejotes
- Jícama
- Col rizada
- Puerros
- Champiñones
- Quimbombó
- Cebollas
- Vainas de chícharos
- Pimientos
- Papas (russet, rojas, blancas, amarillas, azules/moradas, alevín y pequeñas)

- Rábanos
- Verduras de hoja verde (lechuga de hoja, lechuga romana, arúgula, achicoria roja, berros)
- Espinacas
- Germinados
- Calabaza (amarilla, zapallo, calabacín, chayote)
- Chícharos dulces
- Camotes (Georgia Jet, Jewel, Garnet, Heartogold, Stokes)
- Acelga suiza
- Tomates
- Nabos
- Castañas de agua
- Manzanas
- Aguacates
- Plátanos (bananas)
- Bayas (moras, arándanos azules, frambuesas, fresas)
- Cerezas
- Pitahaya
- Higos
- Guayaba
- Uvas
- Toronja

- Melón verde
- Kiwis
- Naranja enano
- Limón
- Mango
- Mandarina
- Melón
- Nectarinas
- Duraznos
- Naranjas
- Papaya
- Maracuyá
- Caqui
- Piña
- Ciruelas
- Granadas
- Pamplemusa
- Membrillo
- Carambola
- Guanábana
- Tamarindo
- Sandía

### Frutas (frescas, congeladas, enlatadas sin almíbar)

## Disfrute cada día con moderación

### Frijoles, legumbres, nueces y semillas.

- Almendras, anacardos, cacahuates, pecanas, nueces de nogal.
- Frijoles (negros, rojos, blancos, pintos, pallar)
- Frijoles caupí
- Garbanzos
- Lentejas
- Mantequilla de semillas y nueces
- Chícharos
- Piñones
- Pistachos
- Semillas de girasol
- Hummus

### Carnes, lácteos

- Pollo y pavo
- Pescado al horno o a la parrilla
- Camarones, cangrejos, almejas, mejillones o langostas
- Lomo de cerdo o de ternera, cuete o falda de res
- Atún (enlatado en agua)
- Carne de hamburguesa
- Hamburguesa de pavo y pollo
- Huevos y sustitutos del huevo
- Queso, queso crema
- Leche
- Mantequilla
- Yogur griego

### Granos, panes, cereales

- Arroz integral
- Tortillas de maíz
- Avena (cortada o normal)
- Polenta, quinoa, farro
- Pan, bagels, muffins ingleses, galletas integrales
- Cuscús, panqueques, tortillas integrales
- Pasta integral
- Pan pita integral
- Totopos de tortillas integrales