

Lista para ir de compras



Lleva siempre una lista.



Mantente en el área de alimentos frescos.



Compra alimentos de temporada. Estos productos normalmente retienen más nutrientes.



No olvides girar los empaques para leer la información nutricional.



¡No tengas miedo! Prueba una nueva fruta o verdura cada semana.



Reemplaza los carbohidratos altos en almidón con carbohidratos de granos enteros, como el arroz integral y la pasta de trigo integral.



Incluye pescado en tu dieta. El atún y el salmón capturados en su entorno natural son altos en grasas saludables.

Consejo: ¡Ten un plan de comidas a la mano!

Básicos para el plan de comidas

Proteínas

Ejemplos: carnes magras, pescado, aves, huevos, lácteos bajos en grasa. Vegetarianos: tofu, *tempeh*

Carbohidratos saludables

Ejemplos: frijoles y granos enteros como arroz integral, pasta de trigo integral, quinoa, pan 100% integral

Frutas y verduras

Sugerencias: frescas o congeladas

Grasas saludables

Ejemplos: aguacates, aceite de oliva o canola, nueces / semillas como almendras y nueces, queso bajo en grasa
