

Lista de Compras



Lleva una lista. Consejo: ten a la mano un planificador de comidas.



Sigue el perímetro del supermercado para encontrar alimentos más frescos.



Compra productos de temporada. Por lo general, estos productos tienen más nutrientes.



Volteas los productos y lee las etiquetas de nutrición.



¡Arriégate! Prueba una fruta o un vegetal nuevo cada semana.



Reemplaza los carbohidratos refinados por granos enteros como el arroz o pasta integrales.



Hazte amigo del pescado. El atún y el salmón salvaje contienen una cantidad alta de grasas saludables.

CONSEJOS ESENCIALES PARA PLANIFICAR COMIDAS

CONSEJOS ESENCIALES PARA PLANIFICAR COMIDAS

CONSEJOS ESENCIALES PARA PLANIFICAR COMIDAS

