

SALUDABLE *Lista de Compras y Consejos*



Vegetales

- Lechuga
- Pepinos
- Tomates
- Col Rizada
- Espinaca
- Brocoli
- Zanahorias
- Cebollas

Frutas

- Bananas
- Manzanas
- Naranjas
- Fresas

Granos Integrales

- Avena
- Arroz integral
- Pasta integral
- Pan integral

Proteina

- Carnes del deli (bajo en sodio)
- Pechuga de pollo/pavo
- Atun
- Tofu
- Frijoles/Lentejas
- Huevos

Lacteos

- Leche bajo en grasa
- Leche sin lactosa, de almendra, de soya
- Queso bajo en grasa
- Yogur bajo en grasa

Bocadillos

- Galleta de arroz
- Barra de granola
- Palomitas de maiz
- Mantequilla de mani
- Mermelada de fruta
- Salsa de manzana (sin azucar)
- Nueces (sin sal)
- Galletas de trigo

Bebidas

- Agua
- Jugo 100%
- Cafe
- Te

- 1** Empezar por llenando mitad de su carrito con frutas y vegetales!
- 2** Tratar de quedarse en el perimetro de la tienda, la mayoría de las comidas procesadas estan en los pasillos.
- 3** Carne de animales puede ser caro, trate opciones basado de plantas como frijoles y tofu para ahorrar dinero!
- 4** Mire el precio por unidad para la mejor transaccion.
- 5** Cuando posible elija la marca generica para ahorrar mas \$\$\$.
- 6** Evitar articulos cerca de la registradora, si realmente lo hubiera necesitado ya lo hubiera recogido antes durante su compra.

Hable con su Nutricionista de CHN si tiene mas preguntas!