

# 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!