

# Mi lista de compras

Es buena idea tener a mano estos productos para preparar comidas y bocadillos saludables.

## Lácteos y huevos

- Leche descremada (sin grasa) o semidescremada (1%)
- Requesón (*cottage cheese*) descremado, semidescremado o con poca grasa
- Quesos semidescremados o con poca grasa
- Yogur descremado o semidescremado sin sabor
- Huevos y sustitutos del huevo
- \_\_\_\_\_

## Productos de panadería

- Pan de trigo integral
- Bagels* y muffins ingleses de granos integrales
- Tortillas de granos integrales
- Pan árabe (*pita*) e hindú (*naan*) de granos integrales
- \_\_\_\_\_

## Cereales, galletas de sal, arroz, fideos y pasta

- Cereal de granos integrales sin azúcar, frío o caliente
- Arroz integral
- Quinoa, cuscús
- Pasta de trigo integral (fideos, espagueti)
- \_\_\_\_\_

## Pescado, mariscos, carnes y aves

- Carne blanca de pollo y pavo (sin piel)
- Pescado y mariscos (sin rebozar)
- Carne molida extramagra de res o pavo (magra al 92% o con un 8% de grasa)
- Jamón o carne de cerdo magra al 95%, tajada
- \_\_\_\_\_

## Frutas (frescas, enlatadas, congeladas y secas)

Frutas frescas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Frutas enlatadas (sin azúcares agregados):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Frutas congeladas (sin azúcares agregados):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Frutas secas (con una cantidad limitada de azúcar si son agrias):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Verduras (frescas, enlatadas y congeladas)

Verduras frescas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Verduras enlatadas (con poco sodio o sin sal adicional):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Verduras congeladas (sin salsas):

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Nueces, semillas y derivados de la soya

- Nueces enteras o semillas sin sal
- Mantequilla de nueces (cacahuete, almendras, etc.)
- Tofu
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Productos para hornear

- Aceite en spray
- Leche evaporada enlatada, descremada (sin grasa) o semidescremada (1%)
- Leche en polvo descremada
- Harina de trigo integral
- Aceite vegetal
- \_\_\_\_\_

## Condimentos, salsas, aliños y cremas para untar

- Aliños (aderezos) para ensalada con aceite y de pocas calorías
- Especies individuales y mezclas de especias, sin sal
- Vinagres saborizados
- Salsa mexicana o salsa picante
- Salsa de soya (con poco sodio)
- Cubos o gránulos de caldo (con poco sodio)
- \_\_\_\_\_

## Bebidas

- Refrescos sin calorías
- Jugo de verduras o frutas al 100% (en vez de "refrescos de frutas")
- \_\_\_\_\_

## Grasas y aceites

- Aceites (oliva, canola [colza], maíz, soya, girasol, cacahuete)
- Margarina en tarro (sin grasas *trans*)
- \_\_\_\_\_

