

GUÍA DE COMPRAS SALUDABLES APROBADA POR DIETISTAS



Utilice esta guía como referencia para su próxima visita al supermercado.

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| ☐ Espárragos | ☐ Apio | ☐ Champiñones |
| ☐ Aguacate | ☐ Pepino | ☐ Cebolla |
| ☐ Plátano | ☐ Verduras de hoja verde | ☐ Naranja |
| ☐ Bayas | ☐ Berenjena | ☐ Pera |
| ☐ Brócoli | ☐ Uvas | ☐ Pimientos |
| ☐ Coles de bruselas | ☐ Ejotes | ☐ Papas |
| ☐ Cantalupo | ☐ Kiwi | ☐ Lechuga |
| ☐ Zanahoria | ☐ Mango | ☐ Tomate |
| ☐ Coliflor | ☐ Melón (cualquier variedad) | ☐ Calabacín |

ALIMENTOS CONGELADOS:

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Bayas | ☐ Edamame | ☐ Camarones |
| ☐ Brócoli | ☐ Falafel | ☐ Espinacas |
| ☐ Coliflor o arroz de coliflor | ☐ Barras de yogur griego | ☐ Mezcla de vegetales salteados |
| ☐ Pollo, empanadas de pavo | ☐ Fruta mixta | ☐ Ejotes verdes |
| ☐ Maíz | ☐ Guisantes | ☐ Waffles integrales |
| | ☐ Arroz y quinua | |

ALIMENTOS ENLATADOS

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Frijoles (cualquier variedad) | ☐ Tomates asados al fuego | ☐ Frijoles refritos |
| ☐ Garbanzos | ☐ Peras, melocotones o frutas mixtas en su jugo | ☐ Salmón |
| ☐ Tomates triturados | ☐ Calabaza | ☐ Sardinas |
| | | ☐ Atún (en agua) |

GRASAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN:

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| ☐ Aceite (como oliva, aguacate, vegetal) | ☐ Nueces, mantequillas de nueces y semillas | ☐ Aguacate |
|---|--|-----------------------------------|

GUÍA DE COMPRAS SALUDABLES APROBADA POR DIETISTAS



Utilice esta guía como referencia para su próxima visita al supermercado.

PROTEÍNAS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN:

- | | |
|---|--|
| ☐ Frijoles y lentejas | ☐ Nueces, mantequillas de nueces y semillas |
| ☐ Pollo | ☐ Tofu |
| ☐ Huevos/claras de huevo | ☐ Atún |
| ☐ Carne molida de pollo o pavo | ☐ Pechuga de pavo |
| ☐ Carne molida magra | |

LÁCTEOS Y/O ALTERNATIVAS LÁCTEAS:

- | | |
|---|--|
| ☐ Requesón | ☐ Queso rallado bajo en grasa |
| ☐ Leche baja en grasa o descremada | ☐ Yogur natural o yogur griego natural |
| ☐ Rebanadas o palitos de queso bajo en grasa | ☐ Leche de soya, almendras o avena sin azúcar |

CARBOHIDRATOS RICOS EN NUTRIENTES:

- | | |
|--|---|
| ☐ Frijoles, chickpeas & lentils | ☐ Papas (cualquier variedad) |
| ☐ Arroz integral | ☐ Quinoa |
| ☐ Farro | ☐ Pan integral |
| ☐ Avena | ☐ Cereal integral (más de 3 gramos de fibra) |

CONDIMENTOS SIN SAL:

- | | |
|--|--|
| ☐ Pimienta negra | ☐ Jugo de limón |
| ☐ Pimiento rojo triturado | ☐ Jugo de lima |
| ☐ Ajo fresco | ☐ Mezclas sin sal en el pasillo de especias |
| ☐ Hierbas frescas | ☐ Vinagre |
| ☐ Ajo en polvo | |

IDEAS DE MERIENDAS

- | | |
|---|---|
| ☐ Edamame (seco o congelado) | ☐ Garbanzos tostados |
| ☐ Hummus | ☐ Nueces sin sal |
| ☐ Barras de nueces | |