

Lista de compras

Haga una lista de compras. Anote los alimentos que necesita para sus menús y cualquier otro producto que se le haya acabado.

Frutas y verduras

- Frutas frescas como mangos, manzanas, naranjas, piñas, papaya (lechosa)
- Verduras frescas como repollo, lechuga, cebollas, tomates, calabazas, apio, espinacas, batatas, berenjenas, acelgas, oca, yuca, plátano.

Panes, muffins, panecillos de granos integrales

- Pan, *bagels*, pan árabe (*pita bread*)
- English muffins* (mollete)
- Tortillas de maíz
- Tortillas de harina de trigo con bajo contenido de grasa

Cereales, arroz, pasta, fideos y galletas

- Cereales* listos para comer o cocinados
- Arroz integral
- Pastas (fideos, tallarines, macarrones) de trigo integral
- Otros _____
- Galletas saladas, galletitas de agua*
- Galletas *Graham**
- Otras galletas*



Leche y productos derivados de la leche

- Leche descremada o semidescremada (1%)
- Queso fresco sin grasa o con bajo contenido de grasa (1%)
- Quesos sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Crema agria (*sour cream*) sin grasa
- Queso crema sin grasa
- Huevos



Carnes

- Pollo
- Pavo
- Pescado
- Carne de res (lomo o solomillo)
- Carne molida con extra bajo contenido de grasa
- Lomo, pata o espaldilla de cerdo
- Carnes procesadas o carnes frías con bajo contenido de grasa como pavo, pollo y rosbif
- Frijoles (habichuelas) y guisantes (arvejas, chícharos, lentejas, garbanzos)



Artículos para hornear

- Harina
- Azúcar
- Spray de aceite de cocina
- Leche evaporada (descremada) en lata

- Leche descremada en polvo
- Cacao en polvo sin azúcar
- Polvo de hornear



Productos enlatados

- Frutas enlatadas en su jugo
- Compota de manzana
- Tomates en lata (sin sal)
- Salsa o pasta de tomate con bajo contenido de sodio
- Otras verduras (sin sal)
- Caldo* (sin grasa, con bajo contenido de sodio)
- Otras sopas*
- Frijoles* (sin sal ni condimentos)

Grasas y aceites

- Margarina* (líquida, blanda en tarro o dietética)
- Aceite vegetal

Alimentos congelados

- Helado de yogur y otros postres sin grasa o con bajo contenido de grasa
- Verduras sin salsas
- Jugos de frutas



Otros

- Hierbas y especias (como orégano, comino, pimentón, cilantro, perejil, chile (ají) verde, pimienta).

* Use la etiqueta de los alimentos para escoger los que tengan más bajo contenido de grasa, grasa saturada, grasa *trans*, colesterol y calorías.