

# Ejemplo de una lista de compras saludable

## VERDURAS

(Frescas, congeladas o enlatadas sin sodio, grasa o azúcar agregados)

SIN  
ALMIDÓN

- Alcachofas
- Apio
- Betabeles
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacita
- Calabaza espagueti
- Cebollas
- Champiñones
- Chiles
- Col (verde, bok choy, china)
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Ejotes
- Espárragos
- Jícama
- Nopales
- Pepinos
- Pimientos
- Rábanos
- Semillas germinadas
- Tomates
- Verduras de hoja verde (acelga, col rizada, mostaza, nabo)
- Verduras de hoja verde para ensalada (achicoria, endivias, escarola, lechuga de hoja, lechuga romana, espinaca, arúgula, achicoria roja, berro)
- Zanahorias

CON  
ALMIDÓN

- Calabaza
- Camotes
- Chícharos
- Maíz
- Papas

## LÁCTEOS (BAJOS EN GRASA O SIN GRASA)

y alternativas

- Leche
- Leche de soya o almendra sin endulzar
- Yogur sabor natural

## FRUTAS

(Frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar agregada)

- Bayas
- Cerezas
- Chabacanos
- Ciruelas
- Duraznos
- Fresas
- Kiwis
- Mangos
- Manzanas
- Naranjas
- Papaya
- Peras
- Plátanos maduros
- Sandía

## GRASAS SALUDABLES

- Aceite de oliva
- Aguacate
- Mantequilla de nueces natural
- Nueces
- Semillas

## GRANOS + CEREALES

- Arroz integral o salvaje
- Avena cortada
- Cebada
- Cereal de salvado (Bran)
- Galletas integrales
- Palomitas de maíz infladas con aire
- Pan de trigo integral
- Quinoa
- Sémola
- Tortillas de maíz

## PROTEÍNA

- Frijoles
- Huevos
- Lentejas
- Pavo
- Pechugas de pollo
- Pescado
- Tofu
- Queso

## VERDURAS

(Frescas, congeladas o enlatadas sin sodio, grasa o azúcar agregados)

SIN  
ALMIDÓN

CON  
ALMIDÓN

## FRUTAS

(Frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar agregada)

## GRASAS SALUDABLES

## GRANOS + CEREALES

## LÁCTEOS (BAJOS EN GRASA O SIN GRASA)

y alternativas

## PROTEÍNA