

# Lista de Compras



Lleva una lista. Consejo: ten a la mano un planificador de comidas.



Sigue el perímetro del supermercado en donde encontrarás alimentos más frescos.



Compra productos de temporada. Por lo general, estos productos tienen más nutrientes.



Voltea los productos y lee las etiquetas de nutrición.



¡Arriésgate! Prueba una fruta o un vegetal nuevo cada semana.



Reemplaza los carbohidratos con un alto contenido de almidón con granos enteros, como el arroz integral o la pasta de trigo integral.



Hazte amigo del pescado. El atún y el salmón salvaje contienen una cantidad alta de grasas saludables.

## CONSEJOS ESENCIALES PARA PLANIFICAR COMIDAS

## CONSEJOS ESENCIALES PARA PLANIFICAR COMIDAS

## CONSEJOS ESENCIALES PARA PLANIFICAR COMIDAS

