



LISTA DE SÚPER Saludable

ESTRATEGIAS

Planificar un menú semanal y realizar una lista de compras en base a éste.
No ir de compras con el estómago vacío, evitar compras por “necesidad”.
Lee siempre etiquetas, es muy útil para seleccionar alimentos.

Notas:

- Utiliza la lista de abajo para guiarte en tu próxima ida al súper.
- Esta lista puede variar según sus preferencias.

Verduras (Elige de varios colores y tipos)			
Acelga	<input type="checkbox"/>	Ejotes	<input type="checkbox"/>
Apio	<input type="checkbox"/>	Espárragos	<input type="checkbox"/>
Brócoli	<input type="checkbox"/>	Espinaca	<input type="checkbox"/>
Calabacita	<input type="checkbox"/>	Flor de calabaza	<input type="checkbox"/>
Cebolla	<input type="checkbox"/>	Germen de alfalfa	<input type="checkbox"/>
Champiñón	<input type="checkbox"/>	Jícama	<input type="checkbox"/>
Chayote	<input type="checkbox"/>	Jitomate	<input type="checkbox"/>
Col	<input type="checkbox"/>	Lechuga	<input type="checkbox"/>
Coliflor	<input type="checkbox"/>	Nopal	<input type="checkbox"/>
Pimiento	<input type="checkbox"/>	Pepino	<input type="checkbox"/>
Zanahoria	<input type="checkbox"/>	Pimiento	<input type="checkbox"/>

Frutas (elige de temporada)			
Arándano	<input type="checkbox"/>	Manzana	<input type="checkbox"/>
Cereza	<input type="checkbox"/>	Pera	<input type="checkbox"/>
Fresa	<input type="checkbox"/>	Piña	<input type="checkbox"/>
Naranja	<input type="checkbox"/>	Plátano	<input type="checkbox"/>
Guayaba	<input type="checkbox"/>	Toronja	<input type="checkbox"/>
Kiwi	<input type="checkbox"/>	Uva	<input type="checkbox"/>

Aceites y grasas	
Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>
Aceite de aguacate	<input type="checkbox"/>
Aceite de canola	<input type="checkbox"/>
Aceite de cártamo	<input type="checkbox"/>
Aguacate	<input type="checkbox"/>

Extras (para sazonar)	
Cilantro	<input type="checkbox"/>
Perejil	<input type="checkbox"/>
Romero	<input type="checkbox"/>
Laurel	<input type="checkbox"/>
Ajo	<input type="checkbox"/>
Pimienta negra	<input type="checkbox"/>

Aceites y grasas con proteína	
Almendra	<input type="checkbox"/>
Avellana	<input type="checkbox"/>
Cacahuete	<input type="checkbox"/>
Nuez	<input type="checkbox"/>
Nuez de la india	<input type="checkbox"/>
Pistache	<input type="checkbox"/>
Semilla de chía	<input type="checkbox"/>
Linaza	<input type="checkbox"/>

Cereales y tubérculos			
Arroz	<input type="checkbox"/>	Palomitas	<input type="checkbox"/>
Amaranto	<input type="checkbox"/>	Pan integral	<input type="checkbox"/>
Avena	<input type="checkbox"/>	Papa	<input type="checkbox"/>
Camote	<input type="checkbox"/>	Tortilla	<input type="checkbox"/>
Galleta habanera integral	<input type="checkbox"/>	Tostadas horneadas	<input type="checkbox"/>

Lácteos (Descremados sin azúcar añadido)	
Leche descremada	<input type="checkbox"/>
Yogurt natural descremado	<input type="checkbox"/>
Yogurt griego natural	<input type="checkbox"/>

Leguminosas	
Frijol	<input type="checkbox"/>
Lenteja	<input type="checkbox"/>
Soya	<input type="checkbox"/>

Opciones (por gusto)	
Leche vegetal de almendras (sin azúcar)	<input type="checkbox"/>
Leche vegetal de coco (sin azúcar)	<input type="checkbox"/>
Té	<input type="checkbox"/>
Café	<input type="checkbox"/>
Endulzante tipo stevia	<input type="checkbox"/>