



LISTA DE COMPRAS DE PRODUCTOS SALUDABLES

El primer paso para cocinar de manera saludable es surtir tu cocina ¡con una variedad de alimentos nutritivos! Para comenzar, utiliza esta lista de referencia y tenla a mano para que la consultes. Rellena los espacios en blanco con los ingredientes que te gustaría tener en tu cocina como parte de una dieta nutritiva. Coloca una copia en su refrigerador para planear tu lista de compra y hacer ¡rápidas y fáciles visitas al supermercado!



VEGETALES

FRUTA

GRANOS ENTEROS

FUENTES DE PROTEÍNA
ANIMAL/NO ANIMAL

CONDIMENTOS Y ESPECIAS

FRIJOLES Y NUECES

PRODUCTOS SECOS

EDULCORANTES
Y MERIENDAS

BEBIDAS

JUGOS 101

