



# DE COMPRAS CON INTELIGENCIA



## COMPRAS INTELIGENTES

- ⇒ Trata de no ir de compras mas de una vez por semana-entre mas te expones, mas compras
- ⇒ ¡Usa una lista!
- ⇒ No vallas de compras cuanto tengas hambre o estés cansada.
- ⇒ Limita la cantidad de comidas para botanas y postres que compras- es mas fácil dejarlos en casa que controlarlos en casa.
- ⇒ Evita los pasillos tentadores-has las compras principalmente el perímetro del almacén.



## COMIDAS FUNDAMENTALES QUE SIEMPRE HAY QUE TENER DISPONIBLES

Leche (desnatada o 1%)

Panes (grano entero)

Huevos

Queso bajo en grasa

Mantequilla de maní (cremosa)

### **Fresh fruit**

Manzanas, naranjas, uvas, toronjas, ciruelas, duraznos, melones, bananas, fruta de temporada

Fruta enlatada ligera

Cereales de grano entero (sin azúcar)

Vegetales frescos

Lechuga, zanahorias, mezcla de ensalada, brócoli, coliflor, tomates, vegetales de temporada

Vegetales Congelados

Papas

Carne magra-pollo, res, puerco, tuna enlata o salmón

**Fat-free canned beans**

hierba y condimentos

arroz, pastas



## Consejos para cocinar

- ⇒ Si tú cocinas cantidades grandes, sirve solamente la cantidad necesaria para la familia y guarda lo que sobra antes que coman.
- ⇒ Ten por lo menos una comida rápida preparada por adelantado en el congelador que tú puedas sacar y calentar a cualquier momento dado.
- ⇒ Cocina extra los fines de semana para que estén disponibles en días más ocupados.
- ⇒ Cocina una pechuga de pavo y prepara comidas acompañantes. Congela lo que sobra para una comida rápida.
- ⇒ Cuando prepares una comida, cocina extra carne (como pechuga de pollo); corta en cubos; congélalos en bolsas plásticas para que se puedan usar para platillos fritos-rápido, ensaladas o sopas.
- ⇒ Usa comidas convenientes saludables-bolsas de ensalada, o vegetales congelados, porciones individuales de pollo o pescado, vegetales o frutas de una barra de ensaladas, pollo rostizado, pescado al vapor.
- ⇒ Hornea una comida de carnes magras, papas, y vegetales; agrega una ensalada al lado.
- ⇒ Prepara una comida de olla de cerámica de lento cocimiento en un día ocupado.
- ⇒ Deja el puré de papas sin mantequilla y crema, elimina las grasas agregadas



## SHOPPING LIST

### Productos de leche

- Leche desnatada o de 1%
- Yogurt (70-100 calorías)
- Crema amarga baja en grasa
- Queso crema bajo en grasa
- Queso bajo en grasa; queso mozzarella
- Queso fresco bajo en grasa

### Cereales, granos, y pastas

- Arroz (preferible arroz moreno)
- Tallarines, espagueti, macarrón (preferible grano entero)
- Cereal seco (sin-azúcar)
- Avena



### Frutas y vegetales

- Frutas frescas
- Frutas enlatadas o congeladas (sin azúcar, ligeras)
- Vegetales frescos
- Vegetales congelados o enlatados



### Carnes, pescado, y aves

- Carne molida extra magra o pavo
- Pollo o pavo
- Carne de vaca (redonda, lomo, para caldos)
- Cerdo (filetes, jamón magro)
- Pescado, mariscos (sin empanizar)
- Tuna enlatada en agua, salmón, o pollo
- Huevos/substituto de huevos
- Carne para sándwich baja en grasa o carne delgada.



### Grasas, aceites, aderezos, y condimentos

- Margarina ligera
- Aerosol mantecoso
- Mayonesa ligera o sin grasa
- Aderezos ligeros o sin grasa
- Jugo de limón
- Mostaza
- Sin nada, sabor a hiervas, o vinagre de vino
- Aerosol para cocinar (PAM)
- Aceite de oliva

### Panes

- Pan de trigo entero
- Pan de pita
- Panecillos ingleses
- Tortillas de maíz
- Tortillas de harina bajos en grasa
- Galletas de trigo entero

### Misceláneos

- Salsa
- Consomé enlatados
- Frijoles enlatados, lentejas, o guisantes cortados
- Especies, hiervas
- Palomitas de maíz
- Mantequilla de maní (crema de cacahuate)
- Salsa de espagueti
- Substitutos de carne de soya
- Comidas congeladas
- Otros \_\_\_\_\_