

LISTA DE COMPRAS

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Bajos en grasa o sin grasa

- Leche
- Yogurt
- Queso cheddar
- Queso cottage
- Queso crema

GRANOS

- Avena
- Arroz integral
- Panes ingleses integrales
- Palomitas de maíz
(sin grasa ni sal agregada)
- Pan integral
- Pasta integral
- Pita integral
- Cereales integrales
(listos para servirse)

VERDURAS

Selecciónelas de preferencia sin aderezos

- Zanahorias
- Lechuga
- Frijoles
- Cebolla
- Brócoli
- Pimientos
- Apio
- Papas
- Pepino
- Tomates
- Maíz

FRUTAS

Frescas, congeladas o enlatadas en jugo al 100%

- Manzana
- Papaya
- Plátano
- Pera
- Uvas
- Piña
- Mango
- Fresa
- Melón
- Naranja

PROTEÍNA

- Carne de res (magra)
- Carne de cerdo
(chuletas o lomo magro)
- Pollo (entero, en piezas o molido)
- Pavo (entero, en piezas o molido)
- Hot dogs de pavo o soya
- Pescado
- Hamburguesas vegetarianas
- Huevos
- Tofú

OTROS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



UNA GUÍA PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LOS ADOLESCENTES Y SU FAMILIA