



Lista de compras Saludables

Simply
Nutri

Fuentes de carbohidratos

- Avena tradicional
- Legumbres
- Papas
- Quinoa
- Amaranto
- Pastas integrales
- Arroz
- Pan de molde integral

Fuentes de proteínas

- Lácteos descremados
- Huevos
- Tofu/Seitán/soya texturizada/tahini
- Pescados frescos
- Pescados enlatados
- Pollo/pavo
- Carnes rojas magras

Fuentes de grasas

- Aceite de Oliva/canola
- Palta
- Nueces y almendras
- Castañas de cajú/maní
- Aceitunas

Verduras

- Verduras frescas, prioriza la variedad
- Verduras congeladas



Frutas

- Fresca de estación:
- Berries, kiwi, pera, naranja, manzana, etc.
- Frutas congeladas



Semillas

- Semillas de Zapallo/chía
- Semillas de sésamo/linaza
- Semillas de maravilla

*Frutas y verduras congeladas son una excelente opción cuando no cuentas con tanto tiempo, ya que un mismo paquete trae variedad. El proceso por el cual fueron congeladas no resta nutrientes saludables

*Las semillas enteras y sus harinas aportan distintos elementos saludables

Ultraprocesados

Si consumes ultraprocesados elige las opciones saludables: sin sellos de advertencia, bajos en azúcares, bajos en grasas, altos en proteína, altos en fibra.

No todos los ultraprocesados son dañinos, para identificar los que son saludables es de gran importancia que aprendas a leer el etiquetado nutricional para escoger aquellos con menos nutrientes críticos asociados a enfermedades