

¿Qué hay en la despensa?

(Sugerencia de alimentos saludables para tener a la mano)

CARNES/PROTEÍNAS

Carne/Pollo/Pescado (fresco, congelado o enlatado)
Frijoles secos
Frijoles enlatados
Huevos
Mantequilla de cacahuete (bajo en grasa)
Tofu

ALIMENTOS ALTOS EN ALMIDÓN:

Pastas
Arroz
Maíz o tortillas de harina
Cereales calientes
Cereales fríos
Pan de harina

FRUTAS/VERDURAS

Frutas

Frescas
Congeladas
Secas
Enlatadas (en agua)

Verduras

Frescas
Congeladas
Enlatadas (bajo en sodio)

LÁCTEOS BAJOS EN GRASA

Queso
Queso requesón
Yogur
Leche
Leche en polvo
Leche de soya

OTROS ARTÍCULOS

Harina (blanca y de trigo)
Azúcar
Vinagre
Aceite de oliva o de canola
Hierbas/especias
Caldos (bajo en sodio)
Sopas (bajo en sodio)

