

APRENDA ESTRATEGIAS DE COMPRA INTELIGENTES QUE APOYAN LA SALUD DURADERA.

Este planificador, junto con sus metas alimenticias, apoya la pérdida de peso, puede reducir la inflamación y le guía para tomar decisiones económicas y ricas en nutrientes que promueven una buena salud en general.



Revisión de la despensa y el refrigerador

Dedica de 10 a 15 minutos a revisar tu despensa y refrigerador. Anota:

- Qué alimentos básicos ya tienes (por ejemplo, frijoles enlatados, avena, yogur).
- Uno o dos ingredientes Rico's en nutrientes que podrías agregar esta semana (como verduras de hoja verde, yogur griego natural o un nuevo tipo de frijol)



Lista de Compras y Consejos

Antes de tu próxima compra, crea tu lista utilizando el método del pasillo:

- Organice por productos agrícolas, granos, productos enlatados, lácteos y productos congelados.
- Compre productos de temporada (por ejemplo, calabaza en otoño)
- Incluye al menos un cambio económico que te gustaría probar (por ejemplo, palomitas de maíz + especias en lugar de bocadillos empaquetados).

Intercambios de ingredientes

Centrarse en nutrientes específicos, como las proteínas y la fibra, puede ayudar a regular el apetito y favorecer la pérdida de peso.

FIBRA	• Granos integrales como arroz integral, avena, panes y cereales integrales, tortillas de maíz • Verduras y/o frutas mixtas • Alimentos fermentados como el chucrut y el kimchi
PROTEÍNA	• Frijoles Enlatados* • Nueces/Semillas* • Yogur griego natural

* Éstas también son fuentes de fibra

REFLEXIÓN SEMANAL

¡Compártelo con tu entrenador de salud!
¿Qué salió bien y qué necesita ajustes?