

# Planificación de COMIDAS SALUDABLES



Educación para el paciente



¡La alimentación saludable en casa comienza en el mercado! Hay algunas estrategias para comprar de manera más inteligente para crear un hogar más saludable.

## Lista de compras

Escriba una lista de compras antes de ir a la tienda. Una lista le ayuda a ahorrar tiempo sin deambular por la tienda y ahorrar dinero al comprar lo que sabe que necesita. Otras consideraciones son no ir a la tienda con hambre porque puede comprar más de lo que pretende y permitir cierta flexibilidad en su lista de compras para comprar cosas que pueden estar en oferta o tener cupón.

Una buena manera de organizar la lista es dividirla según las diferentes secciones del mercado.

Pensando en su próximo viaje de compras, complete la siguiente lista de compras:

| Sección         | Alimentos |
|-----------------|-----------|
| Frutas/Verduras |           |
| Proteína        |           |
| Lácteos         |           |
| Granos          |           |
| Otro            |           |

**Consejo:** Antes de ir al supermercado, mire si tiene más alimentos integrales que alimentos procesados enumerados en su ‘sección otra’. ¿Se parece su carrito a MiPlato? ¿Es aproximadamente la mitad de su carrito frutas y verduras, una cuarta parte de proteínas y una cuarta parte de granos?



# Planificación de COMIDAS SALUDABLES

## Compras en el perímetro de la tienda

Pase la mayor parte de su tiempo comprando en el perímetro de la tienda donde se encuentran los alimentos integrales

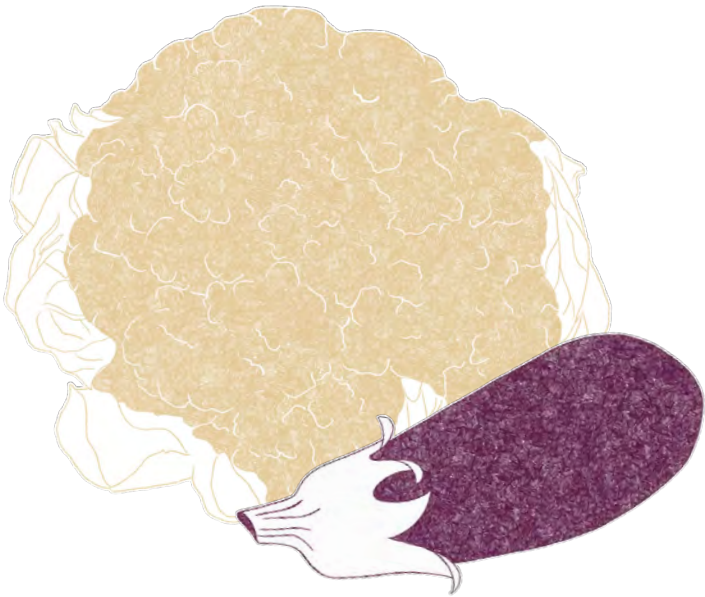


## Leer las etiquetas de información nutricional

Cuando compre en los pasillos centrales, asegúrese de mirar la etiqueta de información nutricional para elegir sus mejores opciones.

- A. Revise el tamaño de la porción porque en esto se establece toda la etiqueta
- B. Limite los elementos resaltados en amarillo: grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio y azúcares agregados
- C. Aumente las cantidades resaltadas en verde: fibra dietética. Un alimento alto en fibra se considera al menos 5 gramos de fibra por porción

| Datos de Nutrición           |               |
|------------------------------|---------------|
| 6 Raciones por Envase        |               |
| Tamaño por Ración            | 1 taza (140g) |
| Cantidad por Ración          |               |
| Calorías                     | 418 kj        |
| % Valor Diarios              |               |
| Grasa Total 10g              | 15%           |
| Grasa Saturada 7g            | 35%           |
| Grasa Trans 0g               |               |
| Colesterol 40mg              | 13%           |
| Sodio 10mg                   |               |
| Carbohidrato Total 22g       | 8%            |
| Fibra Dietética 2g           | 7%            |
| Azúcares Totales 16g         |               |
| Incluye 8g Azúcares Añadidos | 16%           |
| Proteínas 2g                 |               |
| Vitamina D 0mcg              | 0%            |
| Calcio 20mg                  | 2%            |
| Hierro 1mg                   | 6%            |
| Potasio 240mg                | 6%            |



Mire a algunos de los alimentos en su despensa y anote lo siguiente de la etiqueta de información nutricional:

| Alimento | Grasa saturada | Sodio | Azúcar Agregado | Fibra Total |
|----------|----------------|-------|-----------------|-------------|
|          |                |       |                 |             |
|          |                |       |                 |             |
|          |                |       |                 |             |
|          |                |       |                 |             |

# Planificación de COMIDAS SALUDABLES



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,  
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el  
paciente



Mire los artículos que Ud. elegí. ¿Los clasificaría como alimentos saludables? ¿Alguno de ellos es un alimento alto en fibra (5 gramos o más de fibra por porción)? ¿Le sorprende alguno de los datos nutricionales de los alimentos?

---

---

---

## Mantener productos básicos en casa

¡Mantenga sus productos básicos abastecidos en casa! Tener alimentos básicos disponibles puede ayudar a garantizar que pueda cocinar una variedad de comidas a mano. Algunos a considerar son: frutas y verduras congeladas, productos enlatados, granos secos y legumbres, las especias y hierbas favoritas de su familia, nueces y frutas secas, y saborizantes como caldos, aceite y vinagre.



¡Escanee este código QR para ver  
un video sobre este tema!