

¡RECUERDA!

- ➔ Comienza comprando verdura y fruta
- ➔ Evita comprar refrescos, dulces, jugos embotellados, botanas y pan.

- ➔ Compra de acuerdo al plan que hiciste en tu semana.
- ➔ Evita ir con hambre al supermercado.

FRUTAS

- Aguacate
- Mango
- Piña
- Ciruela
- Manzana
- Plátano
- Durazno
- Melón
- Sandía
- Fresa
- Naranja
- Toronja
- Guayaba
- Papaya
- Tuna
- Limón
- Pasas
- Uva
- Mandarina
- Pera

VERDURAS

- Ajo
- Chicharo
- Lechuga
- Albahaca
- Chiles
- Nopal
- Apio
- Cilantro
- Papa
- Berenjena
- Col
- Pepino
- Brócoli
- Coliflor
- Perejil
- Calabazas
- Ejotes
- Pimiento
- Camote
- Espinaca
- Rábano
- Cebolla
- Jicama
- Tomate v.
- Chayote
- Jitomate
- Zanahoria

LÁCTEOS

- Leche
- Queso panela
- Leche evaporada
- Queso ranchero
- Queso cottage
- Yogurt natural
- Queso oaxaca

OTROS

- Barras de granola
- Romero
- Café
- Orégano
- Sal
- Canela
- Perejil
- Té
- Miel
- Pimienta
- Tomillo

CEREALES

- ARROZ
- Granola
- Maiz/Elote
- Avena
- Lentejas
- Pan integral
- Frijol
- Linaza
- Pasta
- Garbanzos
- Semillas de chía
- Germen de trigo

GRASAS

- Aceite de maiz, girasol o soya
- Aceite de oliva
- Cacahuates
- Aceite en aerosol
- Mantequilla
- Almendras
- Nueces

DE ORIGEN ANIMAL

- Carne de res
- Pollo
- Huevo
- Jamón de pavo
- Pescado

¡TOMA MUCHA AGUA!



NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO
SANOS Y LISTOS
7 SENCILLOS PASOS PARA PADRES

FUNDACIÓN
Carlos Slim

