



American Heart Association®

Healthy for Good™

GS3

COMPRA DE COMESTIBLES

Comprador inteligente y audaz

Tiempo: 60 minutos (recorrido por la tienda de comestibles en persona);
70 minutos (recorrido simulado por la tienda de comestibles)

¿Alguna vez te sientes abrumado cuando compras comida? No estás solo. Únete al recorrido por la tienda de comestibles para aprender cómo elegir alimentos dentro del presupuesto y saludables para el corazón para tu familia. Durante este recorrido guiado, compararás frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas, entenderás los precios, aprenderás a interpretar los carteles de las tiendas y mucho más.

OBJETIVOS:

Describir, al menos, dos consejos para hacer compras saludables para el corazón en la tienda de comestibles.

Saber cuándo elegir frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas en las compras de comidas rentables.

Aprender cómo comparar los precios unitarios.

SI COMPLETAS EL RECORRIDO POR LA TIENDA DE COMESTIBLES EN PERSONA:

PREPARACIÓN

- Revisa la lista de recursos e imprímela. Compra todos los suministros necesarios.
- Revisa la preparación en la tienda, los temas de conversación y el seguimiento.
- Lleva sujetapapeles, papel con líneas y bolígrafos para cada participante (para tomar notas).

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Da la bienvenida a los participantes y presenta al guía del recorrido.
- Ocúpate de los artículos relacionados con los quehaceres domésticos (baño más cercano, bebedero de agua, etc.).
- Describe brevemente la experiencia educativa.

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes explorarán una tienda de comestibles para practicar la elección de alimentos dentro del presupuesto y saludables para el corazón.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparte el material e invita a los participantes a que lo revisen en casa. Anima a los participantes a pensar en el establecimiento de objetivos relacionados con la compra de comestibles.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS/CIERRE

(20 minutos)

- Elige una actividad de establecimiento de objetivos entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida que se proporciona como parte del material instructivo. Reparte a los participantes el material sobre el Establecimiento de objetivos SMART.
- Agradece a los participantes e invítalos a participar en la próxima actividad. (Si lo sabes, indica la fecha, la hora y el lugar).



SI COMPLETAS EL RECORRIDO SIMULADO POR LA TIENDA DE COMESTIBLES:

PREPARACIÓN

- Revisa la lista de recursos e imprímela. Compra todos los suministros necesarios.
- Prepara el espacio de la reunión como si fuera una tienda de comestibles, con carteles y alimentos en las secciones designadas. Consulta el material “Compra de forma inteligente en la tienda de comestibles”.
- Coloca utensilios de cocina en la estación de demostración.
- Proporciona una computadora, acceso a Internet y un proyector, si están disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Da la bienvenida a los participantes y preséntate.
- Océpate de los artículos relacionados con los quehaceres domésticos (baño más cercano, bebedero de agua, etc.).
- Describe brevemente la experiencia educativa.
- Elige una forma de romper el hielo para medir el conocimiento del tema entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Reproduce los videos o presenta el contenido (consulta el guion de la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes explorarán una tienda de comestibles simulada para elegir los ingredientes con los que prepararán el gran batido verde.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparte el material e invita a los participantes a probar el batido mientras revisan el material juntos.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS/CIERRE (20 minutos)

- Elige una actividad de establecimiento de objetivos entre las que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida. Reparte a los participantes el material sobre el Establecimiento de objetivos SMART.
- Agradece a los participantes e invítalos a participar en la próxima actividad. (Si lo sabes, indica la fecha, la hora y el lugar).

Lista de recursos para el comprador inteligente y audaz

RECORRIDO POR LA TIENDA DE COMESTIBLES EN PERSONA:

- ☐ Sujetapapeles
- ☐ Papel con líneas
- ☐ Bolígrafos

RECORRIDO SIMULADO POR LA TIENDA DE COMESTIBLES:

MATERIALES/VIDEOS

Encuentra estos recursos en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ☐ Video: [Compre de forma inteligente en relación con los precios](#) (Demostración de Compra de forma inteligente en relación con los precios)
- ☐ Video: [Alimentos frescos, congelados versus enlatados](#) (Demostración de Productos frescos, congelados frente a enlatados)
- ☐ Video: [Comprar en el perímetro](#) (Demostración de Comprar en el perímetro)
- ☐ Artículo: [5 Easy Ways to Find Healthier Options at the Grocery Store](#) (5 maneras fáciles de encontrar opciones más saludables la tienda de comestibles)
- ☐ Artículo: [Grocery Shopping Without a Car](#) (Compra de comestibles sin vehículo)

Encuentra estos recursos en esta lección

- ☐ Receta: [Gran batido verde](#)
- ☐ Material: [Estaciones de los alimentos](#)
- ☐ Material: [Compra de forma inteligente en la tienda de comestibles](#)
- ☐ Material: [¿Qué es el precio unitario?](#)
- ☐ Material: [Plantilla de la lista de compras](#)
- ☐ Material: [Establecimiento de objetivos SMART](#)

PREPARACIÓN DEL ESPACIO

- ☐ Sillas y mesas
- ☐ Bolígrafos
- ☐ Carpetas
- ☐ Computadora, acceso a Internet y proyector, si están disponibles

INGREDIENTES* Y SUMINISTROS** PARA LA ACTIVIDAD

- ☐ Carteles de secciones de la tienda de comestibles (según el material Compra de forma inteligente en la tienda de comestibles)
- ☐ 1 manzana verde
- ☐ 1-2 puñados de espinaca
- ☐ ¼ de pepino grande
- ☐ 1 kiwi
- ☐ 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- ☐ 1 taza de leche descremada o baja en grasa, o una alternativa sin lácteos o agua
- ☐ 2 cucharaditas de miel
- ☐ 1 taza de cubos de hielo
- ☐ Licuadora
- ☐ Tazas y cucharas para medir
- ☐ Cuchillo cocinero
- ☐ Tabla de cortar
- ☐ Pelador
- ☐ Vasos (para la degustación)

* La receta rinde para 6 personas; multiplica los ingredientes según sea necesario para tus participantes.

** Compra la cantidad adecuada de suministros para tus participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir los suministros e ingredientes.

Preparación en la tienda, temas de conversación y seguimiento

PREPARACIÓN PARA EL RECORRIDO

- Comunícate con una tienda de comestibles local que esté cerca de donde vive la mayoría de los miembros de tu grupo y que tenga opciones asequibles.
- Si la mayoría de los participantes no habla inglés como lengua materna, asegúrate de que el guía del recorrido sea bilingüe o contrata a un traductor.
- Da preferencia a una tienda que cuente con un dietista en el lugar. Si no encuentras una, comunícate con el hospital o el Departamento de Salud de tu localidad para encontrar un dietista voluntario u orientador de salud.
- Si los participantes no tienen automóvil, elige una tienda a la que se pueda llegar en transporte público o que esté a poca distancia a pie del lugar habitual de reunión.
- Llama al gerente de la tienda o programando una visita con él para solicitar aprobación para realizar un recorrido. En caso de que sea necesario, explica los beneficios de organizar el recorrido:
 - Recomendar la tienda.
 - Si el recorrido lo dirige un profesional de la salud local, su credibilidad puede potenciar la imagen de la tienda.
 - Promocionar las marcas de la tienda.
 - Ofrecer a la tienda la posibilidad de captar nuevos compradores o que regresen los compradores anteriores.
- Tras obtener la aprobación, trabaja con el gerente para programar el recorrido a una hora en la que la tienda tenga menos afluencia de público para no interferir en las compras de otras personas. Tu grupo también tendrá más espacio para explorar la tienda.
- Lo ideal es que el grupo del recorrido sea de 5 a 15 personas. Si hay más de 15 personas, se recomienda dividirlos en dos grupos más pequeños. Si lo haces, considera la posibilidad de mantener juntas a personas con situaciones o intereses similares, como madres con niños pequeños o personas con problemas de salud, como presión arterial alta. La división de los grupos permite que el guía del recorrido proporcione información adaptada al público.
- Antes del recorrido, reúnete con el gerente y el guía para hablar sobre el objetivo del recorrido y las necesidades especiales.
- Discutan y acuerden un lugar de encuentro para el inicio del recorrido (entrada principal, cafetería, sala de reuniones, etc.).

- Pregúntale al gerente si los participantes del recorrido pueden probar alguna muestra de comida saludable o recibir descuentos o regalos especiales, como cupones, tarjetas de regalo, bolsas reutilizables con el logotipo de la tienda u otros artículos promocionales.

PREPARACIÓN DEL GUÍA DEL RECORRIDO

- Si el guía del recorrido es un dietista certificado de la tienda, es probable que el recorrido tenga un formato estándar. Si el guía del recorrido no es un empleado de la tienda, haz un recorrido previo.
- Reúnete con el guía del recorrido previamente. Coméntale lo que sabes de tu grupo, como las edades de los participantes y cuánto saben sobre la elección de alimentos nutritivos y asequibles. Solicita que en el recorrido se ofrezcan oportunidades prácticas para que los participantes se familiaricen con el material de la lección, como leer y comparar las etiquetas de los alimentos.

TEMAS DE CONVERSACIÓN DEL RECORRIDO

- Destaca las opciones nutritivas y asequibles de cada grupo de alimentos o sección de la tienda.
- Durante el recorrido, detente al menos dos veces para leer la información nutricional de un producto o comparar las etiquetas de dos productos similares. Anima a los participantes a que tomen los artículos y los observen mientras el guía del recorrido habla de la información nutricional. Por ejemplo:
 - Coloca varios cortes de carne uno al lado del otro: magros (redondo y lomo), medios (filete de aguja) y con mucha grasa (costilla, pecho de res y trutros de pollo con piel). Pídeles a los voluntarios que identifiquen el corte más magro. Muéstrales cómo se distribuye la grasa saturada en la carne y háblales de los riesgos para la salud de su ingesta excesiva.
 - Muestra envases de carne y pavo picados. Pídeles a los participantes que identifiquen qué carne es más magra. Proporciona consejos sobre cómo leer las etiquetas para identificar el porcentaje de grasa y el tipo de corte y cómo utilizar esta información para seleccionar la carne y el pavo picados.
 - Da un ejemplo para identificar los artículos integrales con la lista de ingredientes. Permite que los participantes comparen el contenido de fibra de los artículos integrales con el de los enriquecidos o refinados, como el pan, la pasta o los cereales.

Continúa en la página 5

Preparación en la tienda, temas de conversación y seguimiento (continuación)

- Proporciona ejemplos para identificar los azúcares añadidos (posibles productos: cereales o yogures endulzados) y las grasas trans (posibles productos: palomitas de maíz para microondas o productos de panadería) en las listas de ingredientes.
- En al menos dos ocasiones durante el transcurso del recorrido, detente a comparar los precios unitarios de artículos que tengan una calidad nutricional similar (como dos marcas distintas de fruta enlatada o cereales integrales).
- Señala los artículos que se venden a granel y compara el precio unitario con los que no se venden a granel.
- Indica las características del supermercado, por ejemplo:
 - Mostradores al final del pasillo.
 - Otros mostradores promocionales de la tienda.
 - La forma en que se colocan los productos en los estantes (los que se encuentran a la altura de los ojos en comparación con los estantes inferiores y superiores). Explica cómo influye la organización de la tienda en las decisiones de compra de los clientes.
- Si se ofrecerán muestras de alimentos, enfócate en las frutas y verduras. Considera la posibilidad de cortar los productos en trozos y ponerlos en mondadientes. Entrega las muestras al final del recorrido y no mientras habla el guía.

SEGUIMIENTO

- Envía una nota de agradecimiento al gerente de la tienda y al guía del recorrido. Utiliza las redes sociales para agradecer públicamente a la tienda. Considera la posibilidad de tomar una foto grupal con el gerente de la tienda y el guía del recorrido para incluirla en la nota de agradecimiento. Haz que todos los participantes firmen la nota.

Guion de demostración de Comprador inteligente y audaz

Utilízalo si no se dispone de las opciones de video.

Reparte los materiales de Compra de forma inteligente en la tienda de comestibles y ¿Qué es el precio unitario? antes de la demostración para que los participantes puedan seguir la lectura.



DI LO SIGUIENTE:

Cuando planifiquen su próxima visita a la tienda de comestibles, intenten recordar esta frase clave: compren de forma inteligente.



Para comprar de forma inteligente, enfoquen sus compras en donde se ubican generalmente los alimentos saludables.



Las frutas y verduras frescas son un gran punto de partida cuando llegan a la tienda de comestibles. Después, busquen los panes integrales. En la sección de pescados y mariscos, elijan filetes de pescado sin rebozar, en especial pescados que sean altos en omega 3, como salmón, atún, trucha y arenque. En la sección de carnes y fiambrería, limiten sus compras de carne roja y carnes rojas procesadas. En el área de lácteos, busquen productos descremados o bajos en grasa. También revisen la sección de la tienda donde haya frutas y verduras congeladas. En un minuto, hablaremos un poco más sobre todos los tipos de frutas y verduras. En los pasillos del medio, también pueden encontrar algunos artículos saludables, como frutas y verduras enlatadas (sin sodio ni azúcares añadidos), alimentos integrales, frutos secos, semillas, hierbas y especias. Elijan con cuidado en los pasillos del medio. Hay muchos artículos no perecederos menos saludables aquí. Lo más sabio es pasar la mayor parte del tiempo en los bordes exteriores de la tienda.



Si están paseando por los pasillos del medio, recuerden ubicar los precios unitarios cuando comparen dos opciones saludables.

Muestra el material ¿Qué es el precio unitario? e invita a los participantes a que lo miren mientras haces la presentación.



DI LO SIGUIENTE:

Por ejemplo, si están decidiendo cuál pan integral comprar, pueden mirar los precios y buscar el precio por peso. Si no

encuentran este número, pueden calcularlo; tienen que encontrar el peso en el envase y dividir el precio del artículo por el peso.



Otro hábito inteligente es ubicar la etiqueta nutricional y ver los tamaños de las porciones a fin de decidir para cuántos miembros de la familia va a alcanzar ese alimento. ¡Presupuestar y comprar ingredientes para comidas saludables puede ser fácil cuando cuentan con las herramientas adecuadas!

CONSEJOS PARA HACER COMPRAS SALUDABLES DE FRUTAS Y VERDURAS



DI LO SIGUIENTE:

Ahora hablemos sobre los productos agrícolas. Deberían apuntar a 4 porciones o 2 tazas de fruta por día y 5 porciones o 2 ½ tazas de verduras por día. La buena noticia es que las opciones enlatadas y congeladas son igual de saludables que las frescas, por lo que todas son válidas para cumplir los objetivos diarios.



Las frutas y verduras enlatadas son prácticas para almacenar en la despensa cuando no pueden ir a la tienda. Incluso se pueden guardar en el trabajo (junto con un abrelatas) como bocadillo para la tarde. Pueden almacenar frutas y verduras enlatadas y usarlas cuando las necesiten. No tienen que usarlas inmediatamente como los productos frescos, que se pueden descomponer.

- Tengan cuidado con el sodio: el sodio se añade normalmente a los alimentos enlatados para conservarlos. Revisen las etiquetas para identificar verduras sin sal añadida o bajas en sodio. Comparen el contenido de sodio en la etiqueta nutricional y elijan el producto con la cantidad más baja. Enjuaguen y escurran las verduras enlatadas para eliminar incluso más sodio.
- Tengan cuidado con los azúcares añadidos: Busquen frutas enlatadas en agua, en su propio jugo o en sirope ligero (enjuaguen y escurran).

Continúa en la página 7

Guion de demostración de Comprador inteligente y audaz (continuación)



Usos deliciosos:

- Añadan latas de maíz, tomates y frijoles pintos o cualquier otra verdura enjuagada y escurrida al caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio para preparar una sopa de verduras rápida y saciante.
- Utilicen una licuadora, una procesadora de alimentos o un tenedor para aplastar garbanzos, frijoles blancos o sus frijoles favoritos escurridos y enjuagados en una salsa de frijoles para zanahorias bebé. Añadan un poco de jugo de limón y ajo en polvo para darle más sabor.
- Sirvan la fruta enlatada como postre con cobertura de yogur bajo en grasa y sin azúcares añadidos o con cobertura de cereales integrales.



Las frutas y verduras congeladas se cosechan en el momento de mayor maduración y, posteriormente, se congelan para conservar una nutrición óptima. Duran varios meses en el congelador y pueden ser una opción económica.

- Tengan cuidado con el sodio: Comparen el contenido de sodio en la etiqueta nutricional y elijan el producto con la cantidad más baja. Las salsas y los condimentos pueden contener sal adicional y añadir calorías.
- Tengan cuidado con los azúcares añadidos: elijan frutas congeladas al 100% sin azúcares añadidos.



Usos deliciosos:

- Cuando hiervan la pasta, añadan algunas verduras congeladas al final del tiempo de cocción para añadir nutrientes y un toque de variedad.
- Preparen un batido de fruta congelada sin endulzar, leche descremada o baja en grasa y yogur.
- Descongelen frutos rojos congelados e incorpórenlos a una magdalena, a una masa de pan rápida o a la avena del desayuno.



Las frutas y verduras frescas son opciones fáciles de llevar. Cada vez que salgan de casa, acostúmbrense a meter un bocadillo fresco en el bolso o la mochila. Consideren llevar una manzana, una naranja, una banana, uvas o zanahorias bebé. Estos bocadillos aportan energía y los ayudarán a evitar comprar bocadillos menos saludables en las máquinas expendedoras.

- Busquen las opciones de temporada. Las recetas saludables para el corazón sabrán aún mejor con productos que están en temporada.



Usos deliciosos:

- Cubran los sándwiches con verduras adicionales.
- Sirvan verduras cortadas con humus o con salsas “ligeras” para comer un bocadillo saludable.
- Sirvan una colorida ensalada de frutas para el postre.
- Añadan puré de frutas y verduras a salsas, batidos, sopas y mucho más para potenciar el sabor y los nutrientes.

Guion de la actividad de Comprador inteligente y audaz

Divide a los participantes en grupos y entrega el material Estaciones de los alimentos y la receta del gran batido verde.

Pídeles a los participantes que revisen el material Estaciones de los alimentos durante unos minutos.



DI LO SIGUIENTE:

¿Quién puede decirme qué frutas y verduras están en temporada ahora?

Haz una pausa y espera las respuestas.



DI LO SIGUIENTE:

Si sus frutas y verduras no están en temporada, ¿qué opciones hay?

Haz una pausa y espera las respuestas.



DI LO SIGUIENTE:

Para preparar la receta del gran batido verde, ¿alguno de los ingredientes que sean productos agrícolas está en temporada?

Haz una pausa y espera las respuestas.

Ofrece respuestas (dependiendo de la estación).

Invita a los participantes a encontrar sus ingredientes en la tienda de comestibles simulada y volver a sus estaciones para preparar el batido. Además, pídeles que tomen los utensilios de cocina de la estación de demostración (si corresponde).

Recuérdales a los participantes que compartan los siguientes ingredientes entre todos: espinaca, pepino, jugo de limón, leche, miel y cubos de hielo.



DI LO SIGUIENTE:

Cuando todos hayan terminado de preparar la receta, divídanla en vasos de degustación y compártanla con sus equipos.

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción
Cada porción aporta: 53 calorías; 0.0 g de grasas saturadas; 30 mg de sodio



¡Este delicioso batido es una forma perfecta de consumir muchas frutas y verduras de una sola vez! Los batidos son excelentes tanto para niños como para adultos, ¡así que puedes compartir esta receta con toda la familia!

INGREDIENTES

- ☐ 1 taza de leche descremada o baja en grasa, o una alternativa sin lácteos o agua
- ☐ 1 taza de cubos de hielo
- ☐ 1 manzana verde con cáscara, sin corazón y cortada en trozos grandes
- ☐ ¼ de pepino grande, pelado y cortado en trozos
- ☐ 1 kiwi pelado y cortado en trozos
- ☐ 1-2 puñados de espinacas (lavadas y secas)
- ☐ 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- ☐ 2 cucharaditas de miel

INDICACIONES

1. Pon todos los ingredientes en una licuadora. Licúa hasta que se incorporen todos los ingredientes y obtengas la consistencia deseada.
2. Vierte el batido en vasos.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

ESTACIONES DE LOS ALIMENTOS

PRIMAVERA

Alcachofas
Espárragos
Zanahorias
Cebollino

Habas
Cebollas de verdeo
Puerros

Lechugas
Chirivías
Guisantes
Rabanitos

Ruibarbo
Acelga

VERANO

Frutos rojos
Maíz
Pepinos
Berenjena
Higos

Ajo
Uvas
Frijoles verdes
Melones

Pimientos (dulces y picantes)
Drupas (albaricoques, cerezas, nectarinas, duraznos y ciruelas)

Calabaza de verano (calabacín amarillo)
Tomates
Calabacín

OTOÑO

Manzanas
Coles de Bruselas

Dátiles
Peras
Calabazas

Calabaza de invierno (bellota, butternut y espagueti)

Batatas

INVIERNO

Bok choy
Brócoli
Coliflor
Apio

Cítricos (clementinas, pomelos, limones, limas, naranjas y tangerinas)

Endivia
Verduras de hojas verdes (berza, col rizada, hojas de mostaza y espinacas)

Tubérculos (remolachas y nabos)

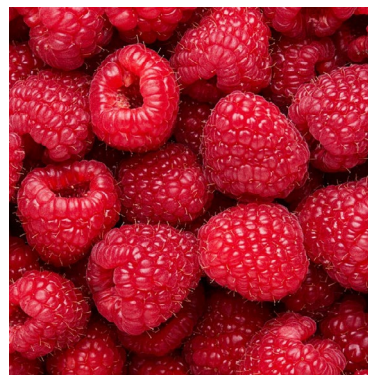
TEN EN CUENTA ESTOS CONSEJOS CUANDO UTILICES Y COMPRES PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- **Ahorra dinero.** Los alimentos frescos suelen ser menos costosos durante su temporada de cosecha. Incluso puedes ahorrar dinero si compras a granel.
- **Elige productos locales.** Come frutas y verduras cultivadas local y regionalmente siempre que sea posible. Estas son más sabrosas y retienen más nutrientes que los productos que se cosecharon semanas antes y se enviaron del otro lado del país o del mundo. La elección de productos locales también puede ayudar a reducir nuestra huella de carbono.
- **Compra en un mercado agrícola local.** Descubre productos que quizá no conozcas y obtén ideas para cocinarlos.
- **Cultiva tus propios productos.** El cultivo de huertos ofrece productos de temporada frescos y también algo de actividad física. Así como el cultivo de un huerto puede ser terapéutico y gratificante, también puede contribuir al bienestar general.
- **Congela productos frescos.** Agrega frutas y verduras congeladas a batidos, sopas, panes o productos horneados, como arándanos en panqueques o calabacín rallado en un pan rápido.

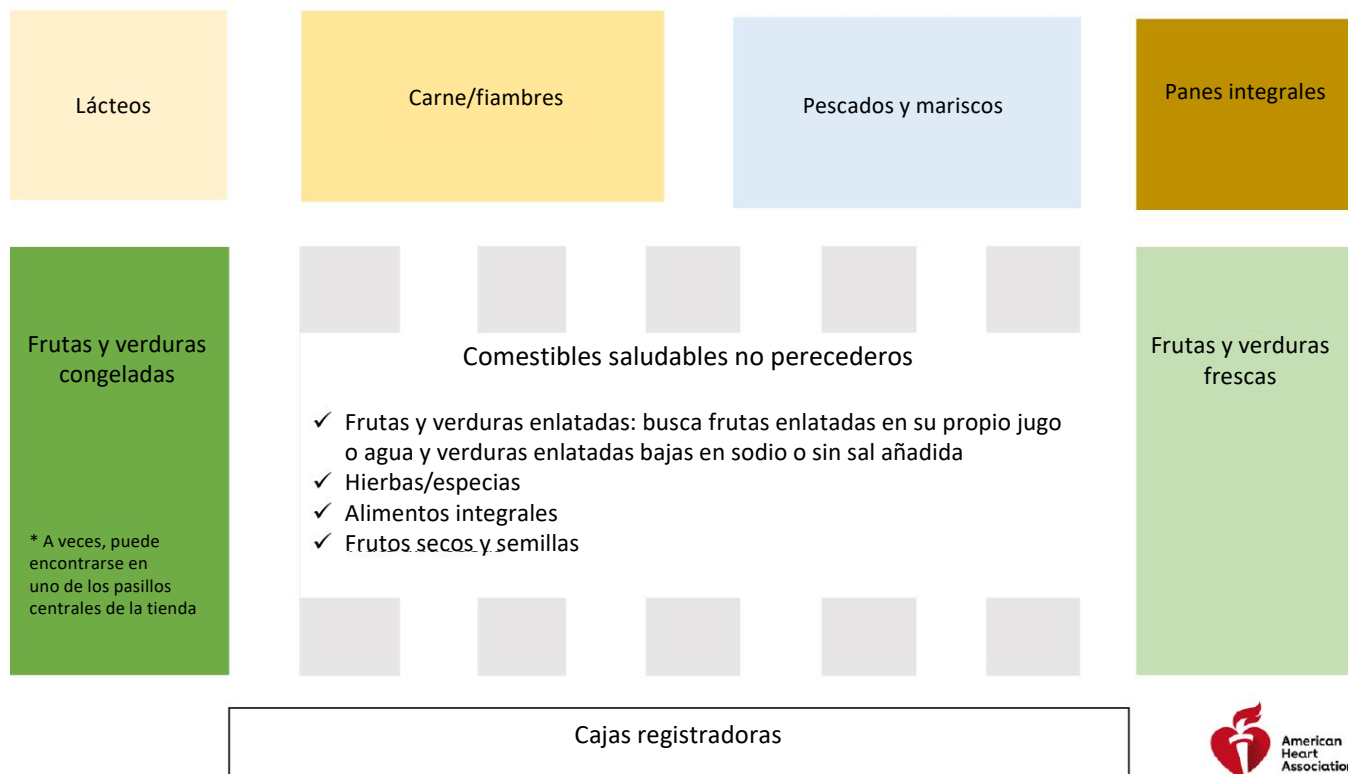
Obtén más información en heart.org/HealthyForGood

COME DE FORMA INTELIGENTE MUÉVETE MÁS SIÉNTETE BIEN

© Derechos de autor 2024 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Healthy for Good es una marca comercial de la American Heart Association (AHA). Se prohíbe el uso no autorizado. WF447050-04 3/24



Compra de forma inteligente en la tienda de comestibles





¿CUÁL DE LOS QUESOS SIN GRASA ES REALMENTE MÁS BARATO?

Es posible que parezca que el queso sin grasa de 10 onzas tiene un costo inferior debido a que su precio de venta es menor. Sin embargo, si miras con más atención los precios unitarios, verás que el queso sin grasa de 20 onzas es \$0.04 más barato por onza que el queso sin grasa de 10 onzas, lo que lo convierte en una mejor compra.

Queso sin grasa de 10 onzas	
PRECIO UNITARIO \$0.18 por onza	PRECIO DE VENTA \$1.75
	

Queso sin grasa de 20 onzas	
PRECIO UNITARIO \$0.14 por onza	PRECIO DE VENTA \$2.85
	

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Esta plantilla de la lista de compras puede ayudarte a hacer elecciones más saludables cuando vayas a comprar. Agrega la cantidad que necesitas junto a cada artículo y marca si tienes un cupón. ¡Planificar con antelación te ayudará a ahorrar tiempo y dinero! Recuerda comparar las etiquetas y elegir productos con la menor cantidad de sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas que puedas encontrar, así como productos sin grasas trans.

	Cantidad	Cupón
Verduras frescas		
Espárragos		
Brócoli		
Zanahorias		
Coliflor		
Apio		
Maíz		
Pepinos		
Lechuga y verduras de hojas verdes		
Cebollas		
Pimientos		
Papas		
Espinaca		
Calabaza		
Batatas		
Tomates		
Calabacín		
Frutas frescas		
Manzanas		
Aguacates		
Bananas		
Frutos rojos		
Cerezas		
Pomelo		
Uvas		
Kiwis		
Limonas y limas		
Melón		
Naranjas		
Duraznos		
Peras		
Ciruelas		
Frijoles enlatados o deshidratados		
Frijoles negros		
Garbanzos		
Frijoles rojos		
Pallar		
Frijoles pintos		
Frijoles blancos		

	Cantidad	Cupón
Verduras congeladas		
Brócoli		
Coliflor		
Maíz		
Frijoles verdes		
Verduras variadas		
Espinaca		
Frutas congeladas		
Frutos rojos		
Cerezas		
Frutas variadas		
Duraznos		
Verduras enlatadas		
Maíz		
Frijoles verdes		
Verduras variadas		
Guisantes		
Tomates		
Pasta o salsa de tomate		
Batatas		
Frutas enlatadas, en frasco o deshidratadas		
Puré de manzana		
Albaricoques		
Dátiles		
Frutas variadas		
Naranjas		
Duraznos		
Piña		
Ciruelas pasas		
Pasas		

Plantilla de la lista de compras (continuación)

	Cantidad	Cupón
Granos integrales		
Pan		
Arroz integral		
Cereal		
Cuscús		
Avena		
Pasta		
Quinoa		
Tortillas		

Carne y mariscos frescos o congelados		
Pechugas de pollo		
Carne magra o pavo picados		
Fiambres		
Salmón		
Filetes de pescado blanco		

Carne, pescados y mariscos enlatados o envasados		
Pollo		
Salmón		
Atún		

Productos esenciales para cocinar y hornear		
Aceite de oliva extra virgen		
Harina (integral)		
Aceite de cocina en aerosol antiadherente		
Aceite vegetal o de canola		
Vinagres		
Alimentos básicos de la despensa		
Mantequilla de frutos secos (maní o almendra)		
Frutos secos (almendras y nueces)		
Salsa		
Sopas y caldos		
Salsa para espaguetis		

	Cantidad	Cupón
Hierbas, especias y condimentos		
Albahaca		
Cilantro		
Ajo		
Menta		
Perejil		
Pimienta (negra, de Cayena o roja)		
Mezcla de condimentos sin sal		

Lácteos (bajos en grasa o sin grasa)		
Queso		
Huevos o claras de huevo		
Leche		
Yogur		

Productos de limpieza y otros artículos		



Busca la marca de verificación del corazón para identificar rápida y fácilmente los alimentos que pueden formar parte de un plan de alimentación saludable para el corazón.

SPECIFIC (ESPECÍFICOS)

- ¿Qué deseas lograr?

MEASURABLE (MEDIBLE)

- ¿Cómo realizarás el seguimiento del progreso hacia tu objetivo?

ACHIEVABLE (ALCANZABLE)

- ¿Es posible alcanzar tu objetivo esforzándote al máximo?

REALISTIC (REALISTA)

- ¿Dispones de los recursos y la capacidad necesarios para alcanzar tu objetivo? Si no los tienes, ¿cómo los puedes obtener?

TIME-BOUND (TIEMPO DETERMINADO)

- ¿Cuándo alcanzarás tu objetivo?

EJEMPLO DE UN OBJETIVO SMART:

En los próximos 3 meses, aumentaré en 2 tazas la porción de fruta que como a diario.

Objetivo SMART personal:
