



lista de la compra saludable

● (Ve) Verdura

- **verdura fresca** (mucha, preferiblemente de temporada)
- **verdura lista para consumir** (ensalada lavada, zanahoria rallada, tallarines de calabacín, tomate rallado...)
- **verdura congelada** (judías verdes, menestra...)
- **verdura en conserva** (latas de espárragos, pimientos asados, alcachofas...)
- **precocinados de verdura** (gazpacho, cremas, salteados...) (plan B, para unas prisas)

● (Fr) Fruta

- **fruta fresca** (mucha, preferiblemente de temporada)
- **fruta deshidratada** (arándanos, dátiles, ciruelas, orejones, pasas...)
- **fruta en conserva** (latas de piña...)
- **fruta congelada** (frutos rojos...)

● (La) Lácteos

- **leche** desnatada o semidesnatada
- **bebida vegetal** enriquecida en calcio (almendras, arroz, avena, soja...) si no puedes/quieres tomar leche
- **yogures** desnatados o kéfir
- **queso fresco** (queso de Burgos, mozzarella fresca, requesón...)

● (Gr) Grasa

- **aceite de oliva** (preferiblemente virgen extra)
- **aguacates**
- **aceitunas**
- **frutos secos** (almendras, anacardos, avellanas, nueces, pipas...)
- **semillas** (chía, lino, sésamo...)
- **mantequilla** de cacahuete, tahini...

● (HC) Hidratos de Carbono

- **pan de barra** u hogaza (mejor **integral** y de obrador). Comprarlos rebanado y congelarlo.
- **pan de molde integral** / biscoques integrales / pan de wasa (este es el plan B, para cuando se acaba el otro)
- **legumbre** (garbanzos, judías, lentejas, guisantes, quinoa...) / **Legumbre cocida** (botes de cristal, vasitos de quinoa cocida, latas de guisantes)
- **pasta** (fideos, espaguetis, macarrones) (mejor **integral**)
- **arroz** (mejor **integral**) / vasitos de arroz cocido (son el plan B, para unas prisas)
- **patatas**

● (Pr) Proteína

- **carne blanca** para 3 o 4 días a la semana (pollo, pavo conejo)
- **carne roja** máximo para 2 días a la semana (ternera, cerdo, cordero)
- **queso** (curado, semicurado, lonchas...)
- **pescado blanco** para 2 días a la semana (fresco o congelado) (dorada, gallo, lenguado, lubina, merluza...)
- **pescado azul** para 2 días a la semana (fresco o congelado) (atún, boquerón, caballa, emperador, jurel, salmón, sardina, trucha...)
- **latas de conserva de pescados y mariscos**
- **huevos**

Visita mi web:



beatrizsantamaria.es

Sígueme en redes:



[@beatrizsantamariadietista](https://www.instagram.com/beatrizsantamariadietista)

Deja tu opinión en mi perfil:



Beatriz Santamaría
Dietista-Nutricionista
doctoralia.es