



Your nutritious eating checklist.

A shopping list can make your trip to the store easier! You'll be less likely to be tempted by food that isn't nutritious and more likely to stay on track.

Try to choose foods that are high in fiber, vitamins and minerals, and low in calories, saturated fat, trans fat, sodium and added sugar. Read food labels while you're shopping—it's an easy way to quickly find out what's worth bringing home.

Non-starchy vegetables

These veggies are lower in carbohydrates and calories compared to starchy vegetables, like potatoes.

- Asparagus
- Bell Peppers
- Broccoli
- Cabbage
- Carrots
- Cauliflower
- Celery
- Cucumbers
- Eggplant
- Lettuce
- Mushrooms
- Onions
- Spinach
- Tomatoes
- Zucchini

Fresh fruits

Naturally sweet, these picks provide plenty of essential nutrients like potassium, vitamin C and fiber.

- Apples
- Bananas
- Blueberries
- Blackberries
- Mangoes
- Raspberries
- Strawberries
- Oranges
- Passion fruit
- Pineapple

Poultry and seafood

Want lean protein? Choose these options. Some seafood also offers omega-3 fatty acids, which are a form of healthy fat.

- Salmon
- Shrimp
- Skinless chicken
- Skinless turkey
- White fish

Whole grains

These are a great source of essential vitamins and minerals, and they're packed with fiber to help you feel full.

- Barley
- Brown rice
- Whole wheat bread
- Whole wheat pasta
- Oatmeal
- Quinoa

Legumes

Add these into dishes for an instant protein boost.

- Black beans
- Chickpeas
- Kidney beans
- Peas
- Peanuts



Su lista de alimentos saludables

¡Una lista de compras puede facilitar su visita a la tienda! Hay menos probabilidad de caer en la tentación de los alimentos que no son nutritivos y más probabilidad de seguir el rumbo.

Trate de elegir alimentos altos en fibra, vitaminas y minerales, y bajos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar añadida. Lea las etiquetas de los alimentos mientras se encuentra comprando - es una manera fácil de encontrar rápidamente lo que vale la pena llevar a casa.

Vegetales no almidonados

Estos vegetales son más bajos en carbohidratos y calorías en comparación a los vegetales almidonados, como las papas.

- Espárragos
- Pimientos morrones
- Brócoli
- Repollo (Col)
- Zanahorias
- Coliflor
- Apio
- Pepinos
- Berenjenas
- Lechuga
- Hongos
- Cebollas
- Espinaca
- Tomates
- Zapallo italiano

Frutas frescas

Endulzados naturalmente, estas opciones proporcionan muchos nutrientes esenciales como potasio, vitamina C y fibra.

- Manzanas
- Bananas
- Arándanos
- Moras
- Mangos
- Frambuesas
- Fresas
- Naranjas
- Maracuyá
- Piñas

Aves y pescados

¿Desea proteínas magras? Elija estas opciones. Algunos alimentos marinos también ofrecen ácidos grasos Omega-3, que son una forma de grasa saludable.

- Salmón
- Camarones
- Pollo sin piel
- Pavo sin piel
- Pescado blanco

Granos enteros

Estos son una gran fuente de vitaminas y minerales esenciales y son empacados con fibra para ayudarle a sentirse satisfecho.

- Cebada
- Arroz integral
- Pan integral
- Pasta integral
- Avena
- Quinoa

Legumbres

Agréguelas a los platos para tener un golpe de proteínas.

- Frijoles negros
- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Chícharos (Guisantes)
- Maní