



Comprando Comida/Haciendo la Lista de Compras

Los pasos importantes para perder peso, controlar el peso, y mantenerse saludable incluyen aprender a planificar las comidas con anticipación y concentrarse en comprar alimentos saludables.

Consejos generales para planificar las comidas y hacer las compras:

Antes de comprar:

- Utilice el Folleto de “Plato Saludable” de MOVE!® como guía para planificar un menú semanal. Recuerde incluir suficiente cantidad de vegetales y frutas, granos enteros, y proteínas magras.
- Cuando esté considerando que recetas quiere utilizar asegúrese de verificar los anuncios para ver que está en oferta y recortar cupones para ahorrar en costos.
- Haga un inventario de lo que tiene a la mano y prepare una lista de todo lo que necesitará, a partir de su menú semanal. Revise su despensa, nevera, y congelador.
- Nunca vaya al supermercado cuando tenga hambre. Vaya de compras después de una comida. Gastará menos dinero en comida chatarra y es más probable que se aferre a la lista.
- Tenga un presupuesto en mente y haga cuentas para evitar pasarse del presupuesto.



- Vaya de compras cuando no haya tanta gente. Temprano en la mañana, tarde, y durante las horas de trabajo es mejor. Evite ir justo después de las 5 pm, en los días de pago, o en días cercanos a las principales festividades.

Mientras compra:

- ¡Aférrase a la lista!
- Solamente use cupones para productos que planea comprar. Asegúrese de verificar los precios de la marca de la tienda, ya que estas algunas veces son mejores que con los cupones. ¡No ceda ante la tentación de comprar productos no saludables solo porque tiene un cupón!
- No se distraiga con exhibiciones especiales de dulces, postres, o papas. **Busque** las promociones especiales no exhibidas de los productos que usted **va a comprar**.
- Compre la mayor parte de productos de los pasillos exteriores. Piense en llenar su carrito de supermercado como se recomienda para el plato saludable: $\frac{1}{2}$ de Vegetales Y Frutas Sin Almidón, $\frac{1}{4}$ de Proteína Magra, $\frac{1}{4}$ de Granos.
 - Vegetales y Frutas- Compre suficientes frutas y vegetales. Estas le harán sentir satisfecho y le aportarán vitaminas, minerales, y otros nutrientes saludables. Consulte el Folleto de “Frutas y Vegetales” de MOVE!® para más orientación.
 - Panes y Granos- Elija panes, cereales, arroz, y pasta saludables, de trigo integral. Consulte el Folleto de “Granos” de MOVE!® para más orientación.



- Proteínas Magras- Cuando sea posible, sustituya con fuentes vegetarianas económicas como habichuelas, huevos, tofu, y legumbres. También puede probar utilizando una porción más pequeña de carne, pescado, o aves, y ampliando el plato con granos enteros, habichuelas, huevos, o vegetales. Consulte el Folleto de “Proteína” de MOVE!® para más orientación.
- Revise las etiquetas de los alimentos para hacer elecciones más inteligentes. Consulte el Folleto de “Términos en la Etiqueta de Información Nutricional” de MOVE!®.



En Casa:

- Recoja los cupones que sean útiles para la selección de alimentos saludables.
- Mantenga su despensa surtida de comidas rápidas y sencillas, como la pasta de trigo integral o un sofrito rápido. Incluya alimentos básicos saludables como vegetales y frutas congelados o enlatados, aderezos para ensaladas bajos en calorías, palomitas de maíz sin mantequilla, y meriendas de 100 calorías.
- Mantenga una lista en o cerca de la nevera y escriba inmediatamente lo que se está acabando.



Comidas para la Semana:	Alimentos para Comprar:
<p>Día de muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desayuno: avena, fruta fresca • Almuerzo: brócoli al vapor, pollo asado, panecillo pequeño • Cena: espagueti y albóndigas, ensalada jardín pequeña, fruta fresca • Meriendas: palomitas de maíz (en la despensa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena • Fruta fresca (Bayas y Plátanos) • Brócoli fresco/congelado • Pechuga de Pollo • Panecillo • Hamburguesa magra • Espagueti (pasta de grano-entero) • Salsa de tomate/tomates frescos • Ensaladas verdes
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	