Canelith

COLECCIÓN ALIMENTACIÓN

GRATIS









GRATIS · PARA IMPRIMIR

Lista de mercado saludable

Qué comprar para comer bien sin gastar de más: por grupos, con lo que rinde y lo que conviene, y una semana de compras para marcar.

Gratis | Para imprimir | Ingredientes baratos

INCLUYE

1. Lista por grupos para marcar
2. Cómo armar tu plato
3. Trucos para gastar menos
4. Cómo leer una etiqueta en 30 segundos
5. Qué tener siempre en la despensa
6. Dónde seguir: recetas y calculadora



Bella te enseña a llenar el carrito en 10 minutos.

Arma tu plato y tu carrito

Si en cada comida pones **proteína**, **verduras** y **un carbohidrato**, más un poco de **grasa buena**, ya vas bien. Compra pensando en eso.

EL PLATO CON LA MANO

- **1 palma** de proteína.
- **1 puño** de carbohidrato (arroz, papa, arepa).
- **2 manos abiertas** de verduras.
- **1 pulgar** de grasa (aguacate, aceite, maní).

Si entrenas fuerte o quieres subir de peso, suma un puño más de carbohidrato.

TRUCOS PARA GASTAR MENOS

- Compra granos **secos** (fríjol, lenteja, garbanzo) y cocina para la semana.
- Verduras y frutas **de temporada** o **congeladas**.
- Pollo en presas o muslo: rinde más que la pechuga.
- Huevos y atún en lata: proteína barata y rápida.
- Lleva la lista y no vayas con hambre.

LEER UNA ETIQUETA EN 30 SEGUNDOS

1. Mira la **porción**: todo lo de la tabla es para esa cantidad. **2.** Busca la **proteína** y los **azúcares añadidos** (mejor pocos). **3.** Lee los **ingredientes**: van de mayor a menor; si el azúcar o el aceite van primero, ese producto es más dulce o graso de lo que parece. **4.** Si trae sellos de «exceso de», úsalo de vez en cuando.

Tu lista de la semana

Marca lo que necesitas y escribe la cantidad en la línea.

PROTEÍNAS

La base de cada comida: una palma por comida.

- ☐ Huevos
- ☐ Pechuga o muslo de pollo
- ☐ Carne molida magra
- ☐ Atún o sardinas en lata (en agua)
- ☐ Pescado blanco (tilapia, merluza)
- ☐ Yogur griego natural
- ☐ Queso campesino o cottage
- ☐ Leche o bebida de soya
- ☐ Fríjoles, lentejas o garbanzos secos
- ☐ Tofu

CARBOHIDRATOS

Energía para entrenar: un puño por comida.

- ☐ Avena en hojuelas
- ☐ Arroz (blanco o integral)
- ☐ Papa, papa criolla o batata
- ☐ Yuca o plátano
- ☐ Arepas o tortillas de maíz
- ☐ Pan integral
- ☐ Pasta integral
- ☐ Quinua (si está a buen precio)

VERDURAS

Medio plato. Las congeladas sirven igual.

- ☐ Espinaca o acelga
- ☐ Brócoli o coliflor
- ☐ Zanahoria
- ☐ Tomate
- ☐ Cebolla y cebolla larga
- ☐ Pimentón
- ☐ Pepino
- ☐ Calabacín o ahuyama
- ☐ Repollo
- ☐ Lechuga
- ☐ Ajo, cilantro y perejil

FRUTAS

2 o 3 al día. Escoge las de temporada: son más baratas.

- ☐ Banano
- ☐ Manzana o pera
- ☐ Naranja o mandarina
- ☐ Papaya
- ☐ Piña
- ☐ Mango
- ☐ Fresas o mora (congeladas también)
- ☐ Guayaba
- ☐ Limones

GRASAS BUENAS

Un pulgar por comida.

- ☐ Aguacate
- ☐ Aceite de oliva o de canola
- ☐ Maní o mantequilla de maní sin azúcar
- ☐ Nueces o almendras
- ☐ Semillas de chía o linaza

DESPENSA

Para dar sabor sin sumar azúcar.

- ☐ Sal, pimienta, comino y orégano
- ☐ Canela y cacao en polvo sin azúcar
- ☐ Mostaza y vinagre
- ☐ Salsa de tomate natural
- ☐ Café o té
- ☐ Caldo casero o en cubo bajo en sodio

¿Y AHORA QUÉ COCINO?

Con esta lista haces casi todas las recetas de **Recetas básicas** (gratis) y de **Recetas saludables completas**, que trae un menú de una semana con su lista de mercado exacta. ¿No sabes cuánto comer? Usa la **calculadora gratis** de calorías y proteína. Todo en **canelith.com**.

Información general, no reemplaza la consulta con un nutricionista o médico.