

Lista de Compras Inteligente para la Familia



Proteínas (elige 3–4 por semana)

Huevos · pollo · pescado (fresco o enlatado en agua) · carne magra · legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos) · yogur natural o griego · queso fresco. Consejo: compra en formato familiar y congela en porciones.

Grasas saludables

Aguacate · aceite de oliva · nueces y semillas (según edad y seguridad) · mantequilla de maní o de almendras sin azúcar añadida. Las grasas buenas apoyan el desarrollo cerebral de los niños y la saciedad de los adultos.

Carbohidratos inteligentes

Arroz integral · avena · papa y plátano · pan integral · pasta · maíz. Prefiere versiones integrales la mayoría de las veces, sin prohibir las demás: el equilibrio gana a la restricción.

Frutas y vegetales

Compra de temporada y de varios colores: cada color aporta nutrientes distintos. Ten siempre opciones listas para comer (zanahoria en palitos, uvas lavadas, mandarina) para meriendas rápidas.



Nutrición Para Tus Hijos

DRA. MÓNICA PELÁEZ BENJUMEA · MEDICINA GENERAL Y NUTRICIÓN

Snacks para loncheras

Yogur bebible sin exceso de azúcar · queso en porciones · fruta entera · galletas de avena caseras · palomitas de maíz caseras (en mayores de 4 años). Lee la etiqueta en 10 segundos: si el azúcar aparece entre los 3 primeros ingredientes, es un postre, no un snack diario.

Cómo leer una etiqueta en 10 segundos

1) Mira el tamaño de la porción real. 2) Revisa los 3 primeros ingredientes: son lo que más contiene. 3) Azúcares añadidos: menos es mejor para el día a día. 4) Sodio: en niños, mientras menos, mejor. 5) Fibra: un plus cuando aparece.