



Crear la lista de compras

Uno de los aspectos clave para lograr una alimentación saludable es crear una lista de compras antes de ir al mercado. Esto ayudará a centrarse en lo planeado, economizar en las compras y, al mismo tiempo, asegurar que estas estén alineadas con los objetivos de salud.



A continuación, se presenta un formato con su instructivo para crear la lista de compras.

Categoría de alimento	Alimento	Cantidad	Intercambio	<input checked="" type="checkbox"/>
↓	↓	↓	↓	↓
Se refiere a la clasificación según el grupo de alimento. Esta sección ya está diligenciada	Se debe escribir el alimento específico para la compra	Se debe escribir la cantidad del alimento a comprar	Esta casilla es para escribir la segunda opción de compra, en caso de que el alimento planeado no esté disponible. Se deben escribir opciones de la misma categoría	Chequear <input checked="" type="checkbox"/> cuando ya se haya comprado el alimento

Ejemplo:

Categoría de alimento	Alimento	Cantidad	Intercambio	<input checked="" type="checkbox"/>
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Pasta integral	500 g o 1 libra	500 g o 1 libra de arroz 5 papas medianas	<input checked="" type="checkbox"/>



Lista de compras

Categoría de alimento	Alimento	Cantidad	Intercambio	<input checked="" type="checkbox"/>
Frutas				
Vegetales				
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos				
Leguminosas y mezclas vegetales				
Proteínas de origen animal				
Leche y derivados lácteos				
Grasas				
Especias y condimentos				

Fuente: elaboración propia

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educativo, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.

