

RESPUESTAS

- 1) Tu lista de mercado debe estar conformada por: carbohidratos, proteínas y grasas buenas.
- 2) En tu nevera debe haber: Frutas, verduras, vegetales, papas, quesos, carne, pescado, pollo y huevos, entre otros productos de tu predilección.

RESUMEN

Cuando vayas a comprar recuerda comprar lo esencial y compra inteligentemente.

Así, te rinde el dinero y comes más saludable.

Es importante que entiendas que para cambiar tus hábitos de alimentación, primero debes cambiar los hábitos de compra.

¿CÓMO HACER MI LISTA DE MERCADO?

Debes tener en cuenta los siguientes elementos cuando vayas a realizar tu lista. Recuerda que estas opciones son a manera de ejemplo, y que tú tienes la libertad de elegir con tus gustos y tu proceso de aprendizaje tu propia lista de mercado.

CARBOHIDRATOS

Naturales: Papa, yuca, plátano, batata, lenteja, garbanzo, arvejas.

Integrales: Arroz, pasta, quinua, pan integral, avena.

PROTEÍNAS

Carne, pollo, pescado, huevo

GRASAS BUENAS

Aguacate, coco, aceitunas, tocineta, chía, ajonjolí, semillas de girasol, aceite de coco, maní, almendras y nueces.

VEGETALES

Espinaca, Acelga, lechuga, espárragos, pepino, cebolla, brócoli, rábano, tomate, pimentón, coliflor, col, zucchini, berenjena, champiñones.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

RECOMENDACIONES A LA HORA DE MERCAR

VISITA LAS PLAZAS DE MERCADO

Así ahorras dinero, es más fresco y comes más saludable, además disminuyes la probabilidad de enfermar.

NO VAYAS CON HAMBRE

Los ambientes de los Supermercados están hechos para que consumas no necesariamente aquello que necesitas.

PRIMERO LAS FRUTAS Y VERDURAS

Si pasas primero por la sección de frutas y verduras, priorizas lo esencial y garantizas comer mejor.

APROVECHA LAS BUENAS PROMOCIONES

Hay supermercados donde las frutas, verduras y otros alimentos saludables, tienen normalmente descuentos.

VUELVE A LO BÁSICO

Aprende hacer tú mismo la salsa de tomate, la mayonesa y el guacamole, además de ser más económico es más saludable.

MENOS PROCESADOS

Entre menos etiquetas en los productos que consumes, es más saludable.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

5

ALIMENTACIÓN

¿QUÉ HACER CUANDO VAMOS AL MERCADO? | OPCIONES SALUDABLES

UN REGALO FINAL

¿Sabías que también puedes
alimentar tu cerebro?



Cúrcuma



Frutos Rojos



Frutos Secos



Café



Verduras



Chocolate
Amargo



Frutas



WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA