



Porque la UNAM no se detiene...

# COMPRAS SALUDABLES

## DURANTE LA CUARENTENA (PARTE 2)

### HERRAMIENTAS

Hagamos frente a las medidas de distanciamiento social y aprovechemos para llevar una alimentación familiar saludable, comprendemos que las compras de alimentos pueden ser todo un reto, así que dando continuidad con el tema Compras Saludables Parte 1, ponemos a su disposición las siguientes 3 herramientas para facilitar sus compras saludables:

- **Revisando Hábitos**
- **Planeación de menú semanal**
- **Mi lista de copras saludables**



# REVISANDO HÁBITOS



Utiliza esta lista para revisar brevemente cómo andan los hábitos alimentarios de tu familia.

Esta revisión te ayudará a hacer ajustes en los hábitos de consumo y además te ayudará a planear las compras de la semana.

## ¿QUÉ COMEMOS CADA SEMANA?

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
fruta		<input type="checkbox"/>						
verdura		<input type="checkbox"/>						
leche		<input type="checkbox"/>						
queso/yogurt		<input type="checkbox"/>						
huevo		<input type="checkbox"/>						
tortillas de maíz		<input type="checkbox"/>						
arroz		<input type="checkbox"/>						
frijoles		<input type="checkbox"/>						
carne/pollo		<input type="checkbox"/>						
pescado		<input type="checkbox"/>						
refresco/jugos		<input type="checkbox"/>						
dulces		<input type="checkbox"/>						
botanas		<input type="checkbox"/>						

TIEMPO DE PLANEAR

*Mi menú semanal*



Ahora si, planea los alimentos de la semana, esto te ayudará a hacer compras más organizadas y distribuir el presupuesto.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

*No olvides programar..*



2 refrigerios saludables al día  
uno a media mañana y otro a media tarde.



# MI LISTA

de compras saludables



## Verduras

Ajo  
Apio  
Betabel  
Brócoli  
Cebolla  
Champiñón  
Chícharos  
Ejote  
Espárragos  
Espinaca  
Jitomate  
Lechuga  
Nopales  
Papa  
Pepino  
Perejil  
Tomate verde  
Zanahoria

## Frutas

Aguacate  
Ciruela  
Durazno  
Fresa  
Guayaba  
Jamáica  
Kiwi  
Limón  
Mandarina  
Mango  
Naranja  
Papaya  
Pera  
Piña  
Plátano  
Sandía  
Tamarindo  
Toronja  
Uvas

## Origen animal

**Res** (Filete, bistec, molida)  
**Cerdo** (chuleta, milanesa, lomo)  
**Pollo** (entero, muslo, pechuga, pierna, molida)  
**Pescado** (filete, atún, salmón)  
**Huevo**  
**Jamón** de cerdo  
Pechuga de **pavo**

## Origen vegetal

Frijol  
Garbanzo  
Lentejas  
Habas

## Lacteos

Leche  
Yogurth  
Queso panela  
Queso oaxaca  
Requesón  
Queso cottage  
Mantequilla  
Crema descremada

## Condimentos

Sal  
Pimienta  
Azúcar  
Hierbas de olor  
Canela

## Cereales

Arroz  
Tortillas de maíz  
Avena  
Pasta  
Harina  
Pan integral  
Galletas marías  
Hojuelas de maíz sin azúcar añadida  
Maíz palomero  
Bolillo

## Aceites y semillas

Aceite vegetal  
Aceite de oliva  
Aceitunas  
Aguacate  
Chía  
Nuez  
Almendra  
Cacahuete natural

## Enlatados y congelados

Atún en agua  
Sardinas  
Chiles chipotles  
Frijoles  
Granos de elote  
Verduras mixtas  
Leche en polvo  
Fórmula láctea  
Media crema  
Frutas congeladas  
Verduras congeladas  
Pescado congelado

## Varios

Café  
Infusiones  
Miel  
Agua  
Desinfectante de verduras y frutas

## OTROS

Jabón de trastes  
Fibra  
Cloro  
Jabón de manos  
Limpiador multiusos  
Servilletas  
Bolsas para basura  
Alcohol  
Jabón de ropa  
Pastillas para baño  
Suvavizante de telas  
Alimento para mascota  
Papel de baño  
Shampoo  
Acondicionador  
Cepillo dental  
Pasta dental  
Enjuague bucal  
Crema para cuerpo y manos  
Toallas sanitarias  
Espuma para afeitarse

