

Lista de Compras

Fruta fresca, enlatada

- Manzana
- Platanos
- Naranjas
- Uvas
- Fresas
- Frambuesa
- Peras
- Melon (Sandia, Cantaloupe)
- Ciruelas
- Nectarines
- Limon/Lima
- Melocotones
- Otros
- Otros

Vegetales frescos, congelados y enlatados

- Esparragos
- Brecol
- Zanahorias
- Maiz
- Papas
- Lechuga
- Espinaca
- Habichuelas tiernas
- Calabacin
- Apio
- Cebolla
- Guisante verde
- Pimiento verde
- Repollo
- Hojas verdes (berza, mostaza, nabo)
- Batata Mameya
- Otro
- Otro

Breads/Cereal

- 100% pan integral
- Bagels
- Wafle congelados
- Pretzels
- Tortillas bajas en grasa
- Cereal seco
- Galletas
- Otro
- Otro

Pasta/Frijoles/Arroz

- Arroz integral
- Frijoles secos/guisantes verdes
- Pasta
- Otros
- Otros

Productos Lacteos

- Leche baja en grasa/sin grasa
- Yogur
- Queso requeson
- Queso bajo en grasa
- Crema agria
- Huevos
- Otro
- Otro

Carnes/Aves

- Carne magra de res
- Carne magra de res molida
- Carne molida de pavo
- Pollo
- Pescado/Mariscos
- Pavo
- Atun (enlatado en agua)
- Otro
- Otro

Meriendas/Bebidas

- Paletas de jugo congeladas
- Sorbete
- Palomitas de maiz
- Pretzel
- Agua
- 100% jugo de frutas
- Otro
- Otro

Miscelaneos

- Aderezo bajo y sin grasa
- Salsa de tomate/ketchup
- Mostaza
- Mermelada/Jalea
- Salsa
- Otro