



HLC3

HACIENDO LAS COMPRAS

Comprador sabio y sin miedo

Tiempo: 60 minutos (visita a la tienda)
70 minutos (visita a la tienda ficticia)

¿Alguna vez se ha sentido abrumado cuando está en la tienda? No está solo. Visite el supermercado para aprender cómo tomar decisiones de alimentos sanos para el corazón de su familia y amigables con el bolsillo. Durante el recorrido guiado, comparará frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas; entenderá los precios; aprenderá cómo interpretar los señalamientos de la tienda, y mucho más.

OBJETIVOS:

Describir por lo menos dos consejos para hacer compras sanas para el corazón.

Entender cuándo elegir frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas para una comida barata.

Aprender cómo comparar precios unitarios.

SI SE REALIZA EL RECORRIDO EN LA TIENDA:

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Revise la preparación de tienda, puntos a mencionar y seguimiento.
- Proporcione sujetapapeles, hojas rayadas en blanco y plumas.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes explorarán un supermercado para practicar cómo seleccionar opciones de comida sanas para el corazón y amigables con el bolsillo.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta los materiales impresos e invite a los participantes a que los repasen en casa. Invítelos a pensar en la definición de metas relacionadas con las compras.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

SI SE HACE EL RECORRIDO EN UNA TIENDA FICTICIA:

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Configure el espacio como si fuera un supermercado con señalamientos (como se muestra en el material impreso de Comprando sabiamente en el supermercado) y con los alimentos en secciones designadas.
- Coloque los utensilios de cocina en la estación de demostración.
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.).
- Proporcione una descripción breve de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Ponga el video o contenido de demostración (vea el guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes explorarán un supermercado ficticio para elegir los ingredientes que utilizarán para preparar el smoothie: Gran monstruo verde.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar el smoothie mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Elija una actividad de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad (proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).

Lista de materiales para Comprador sabio y sin miedo

RECORRIDO DENTRO DEL SUPERMERCADO:

- Tablas para sujetar papeles
- Hojas rayadas
- [Guía de Comestibles](#) de la AHA
- Plumaz

RECORRIDO POR LA TIENDA FICTICIA:

MATERIAL IMPRESO/VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – [Compre sabiamente según los precios](#)
- Video – [Fresco y congelado contra enlatado](#)
- Video – [Comprando en el perímetro](#)
- Guía – [Guía de Comestibles](#) (opcional)
- Artículo – [5 formas fáciles de encontrar opciones más sanas en el supermercado](#) (disponible solamente en inglés)
- Artículo – [Hacer las compras sin automóvil](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Smoothie: Gran monstruo verde](#)
- Material impreso – [Alimentos de temporada](#)
- Material impreso – [Comprando sabiamente en el supermercado](#)
- Material impreso – [¿Qué es un precio unitario?](#)
- Material impreso – [Lista muestra del supermercado](#)
- Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Plumaz para los participantes
- Cartapacios
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- Señalamientos de las secciones del supermercado (hágalos con base en el documento Comprando sabiamente en el supermercado)
- 1 manzana verde
- 1-2 manojos de espinaca
- ¼ pepino grande
- 1 kiwi
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa o un sustituto no lácteo o agua
- 2 cucharaditas de miel
- 1 taza de cubos de hielo
- Licuadora
- Tazas/cucharas medidoras
- Cuchillo cocinero
- Tabla para picar
- Pelador
- Tazas (para probar)

* La receta rinde para 6 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

** Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

Preparación de tienda, puntos a mencionar y seguimiento

PREPARACIÓN DEL RECORRIDO

- Contacte una tienda local cerca de donde vive la mayoría de los participantes que tenga opciones asequibles.
- Si la mayoría de los participantes no habla inglés como idioma principal, asegúrese de que el guía del recorrido sea bilingüe o consiga un traductor.
- Dele preferencia a una tienda que tenga nutriólogo ahí mismo. Si no puede encontrar ninguna, busque un nutriólogo o educador de la salud al contactar a su hospital local o departamento de salud.
- Si los participantes no tienen automóvil, seleccione una tienda a la que se pueda llegar en transporte público o que esté a distancia caminable del lugar de las reuniones regulares.
- Solicite aprobación para hacer el recorrido llamando o programando una visita con el gerente de la tienda. Si se necesita, comparta los beneficios de organizar el recorrido:
 - Recomendar la tienda
 - Si un profesional de la salud local dirige el recorrido, su credibilidad puede mejorar la imagen de la tienda
 - Promover las marcas de la tienda
 - Ofrecerle a la tienda el potencial de nuevos clientes o clientes recurrentes
- Una vez que se tenga la aprobación, trabaje con el gerente para programar el recorrido en algún momento cuando la tienda no tenga tanta gente para no interferir con quienes están comprando. El grupo tendrá también más espacio para explorar la tienda.
- El tamaño ideal para el grupo es 5-15 personas. Si tiene más de 15 personas, se recomienda dividir a los participantes en dos grupos más pequeños. Si lo hace, considere mantener junta a la gente con situaciones/preocupaciones similares, por ejemplo, mamás con niños pequeños o aquéllos con un problema médico, como presión arterial alta. Dividir a los grupos de esta manera le permitirá al guía del recorrido proporcionar información personalizada para la audiencia.
- Antes del recorrido, reúnanse con el gerente y el guía del recorrido para hablar del propósito de la visita y cualquier necesidad especial.

- Decidan el punto de reunión para comenzar el recorrido (entrada principal, cafetería, salón de juntas, etc.).
- Pregúntele al gerente si los participantes pueden probar alguna muestra de alimentos sanos o recibir algún descuento especial/regalo, como cupones, certificados de regalo, bolsas reusables con el logo de la tienda u otros artículos promocionales.

PREPARACIÓN DEL GUÍA DEL RECORRIDO

- Si el guía del recorrido es un nutriólogo registrado que trabaja en la tienda, probablemente tendrá un formato de recorrido estándar. Si no trabaja en la tienda, recorran la tienda con antelación.
- Reúnase con el guía con antelación y dígame lo que pueda sobre el grupo (edad de los participantes y qué tanto saben sobre elegir alimentos nutritivos y asequibles).

PUNTOS A MENCIONAR

- Subraye las opciones nutritivas y amigables con el bolsillo de cada grupo alimenticio/sección de la tienda.
- Deténgase por lo menos dos veces durante el recorrido para leer la etiqueta de un producto y/o comparar las etiquetas de dos productos similares. Invite a los participantes a tomar productos y que sigan lo que el guía está diciendo acerca de las etiquetas.
- Por ejemplo:
 - Ponga varios cortes de carne unos junto a los otros: magros (pierna, lomo), medios (aguja) y altos en grasa (bife, falda, pierna de pollo con piel). Pida que un voluntario identifique el corte más magro. Muéstreles cómo se distribuye la grasa saturada en la carne y las consecuencias a la salud de comer demasiado.
 - Muestre paquetes de carne molida y pavo molido. Pídale a los participantes que identifiquen la opción más magra. Deles consejos sobre cómo leer las etiquetas para identificar el porcentaje de grasa y tipo de corte y cómo usar esta información para seleccionar carne molida y pavo.

Preparación de tienda, puntos a mencionar y seguimiento (continuación)

- De un ejemplo de cómo identificar productos con granos enteros usando la lista de ingredientes. Permítale a los participantes comparar el contenido de fibra en los productos integrales contra los productos enriquecidos/refinados (como pan, pasta o cereal).
- De ejemplos de cómo identificar azúcares añadidos (productos potenciales: cereal endulzado o yogurt endulzado y grasas trans (productos potenciales: palomitas de microondas, productos horneados) en la lista de ingredientes.
- Deténgase por lo menos dos veces durante el recorrido para comparar el precio unitario de productos con calidad nutricional similar (por ejemplo, dos marcas distintas de fruta enlatada o cereal integral).
- Señale los productos ofrecidos a granel y compare su precio unitario con los productos que no vienen a granel.
- Señale características del supermercado, como los displays de los estantes al final del pasillo, otros displays promocionales en la tienda, la forma en la que están acomodados los productos (cuáles están al nivel del ojo contra los que están en las repisas superiores o inferiores), etc. Explíqueles cómo la forma en la que está arreglada la tienda influye las decisiones de compra de los consumidores.
- Si se van a ofrecer muestras de alimentos, enfóquese en las frutas y verduras. Considere cuadritos de producto con palillos. Distribuya las muestras al final del recorrido y no mientras habla el guía.

SEGUIMIENTO

- Envíe una nota de agradecimiento al gerente de la tienda y al guía. Use las redes sociales para agradecerle públicamente a la tienda. Considere tomar una fotografía grupal con el gerente de la tienda y el guía del recorrido para incluirla en la nota de agradecimiento; pídale a los participantes que la firmen.

Guión para la demostración de Comprador sabio y sin miedo

Utilice si no puede mostrar el video.

Reparta el material impreso de **Comprando sabiamente en el supermercado y de ¿Qué es un precio unitario? antes de la demostración para que los participantes puedan irlo siguiendo.**



DIGA:

Cuando planeen su próxima visita al supermercado, traten de recordar la siguiente frase clave: compren sabiamente.



Para comprar sabiamente enfóquense en donde generalmente se encuentran los productos sanos.



Las frutas y verduras frescas son un excelente punto de partida cuando llegan al supermercado. Después busquen los panes de granos enteros. En la sección de pescados y mariscos elijan filetes de pescado sin empanizar, especialmente de los que son altos en omegas 3, incluyendo salmón, atún, trucha y arenque. En la sección de carne y carnes frías, recuerden limitar sus compras de carne roja y carne roja procesada. En el área de lácteos encuentren los productos bajos en grasa y sin grasa. Además, vayan a la sección de frutas y verduras congeladas. En unos minutos hablaremos más de todos los tipos de frutas y verduras. En los pasillos del centro pueden encontrar productos sanos, como frutas y verduras enlatadas (sin azúcar y sodio añadidos), alimentos integrales, nueces y semillas, y hierbas y especias. Presten atención al elegir en los pasillos del centro, ya que ahí hay muchos menos productos sanos no perecederos. Es más inteligente pasar la mayoría del tiempo en el perímetro de la tienda.



Si van a los pasillos del centro, recuerden ubicar los precios unitarios al comparar dos opciones sanas.

Sostenga el material impreso de ¿Qué es un precio unitario? e invite a los participantes a que lo vean mientras usted está presente.



DIGA:

Por ejemplo, si están decidiendo qué pan integral comprar, pueden buscar los precios y ver el precio por onza. Si este

número no viene ahí, siempre pueden calcularlo buscando el número de onzas en el empaque y dividiendo el precio total del producto entre el número de onzas.



También es un buen hábito ubicar la etiqueta con información nutricional y ver el número de porciones para determinar cuántas personas en la familia podrán comer del producto. ¡Hacer el presupuesto y comprar ingredientes para comidas sanas puede ser fácil cuando están equipados con las herramientas correctas!

Consejos de compras sanas para las frutas y verduras



DIGA:

Ahora hablemos más sobre los productos frescos. Deben comer 4 porciones o 2 tazas de fruta al día y 5 porciones o 2 ½ tazas de verduras al día. La buena noticia es que las variedades enlatadas y congeladas son igual de saludables que el producto fresco y todas cuentan para lograr las metas diarias.



Es conveniente tener **frutas y verduras enlatadas** en la alacena para aquellos días en los que no pueden ir a la tienda; incluso pueden tenerlas en el trabajo (con un abrelatas) para comerlas como botana en la tarde. Pueden almacenar las frutas y verduras enlatadas y usarlas según les convenga. No tienen que preocuparse por usarlas rápido como sucede con el producto fresco que puede echarse a perder.

- Cuidado con el sodio: generalmente a los alimentos enlatados se les agrega sodio para conservarlos. Revisen las etiquetas de las latas para identificar las verduras sin sal añadido o bajas en sodio. Comparen el contenido de sodio en la etiqueta nutricional y elijan el producto con la menor cantidad. Enjuaguen y escurran las verduras enlatadas para reducir el sodio todavía más.
- Cuidado con los azúcares añadidos: busquen frutas enlatadas en agua, su propio jugo o jarabe light (enjuaguen y escurran).

Guión para la demostración de Comprador sabio y sin miedo (continuación)



Usos deliciosos:

- Agreguen latas de maíz, jitomate o frijoles enjuagados y escurridos, o cualquier otra verdura, a un caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio para preparar una sopa de verduras rápida y llenadora.
- Utilicen una licuadora, procesador de alimentos o tenedor para hacer puré los garbanzos, frijoles Great Northern o cualquier frijol (ya enjuagados y escurridos) para un dip de frijol que pueden comer con zanahorias baby; agreguen un poco de jugo de limón y ajo en polvo para darle más sabor.
- Coman frutas enlatadas como postre cubiertas de yogurt bajo de grasa y sin azúcar añadido. O cereal integral con fruta enlatada encima.



Las frutas y verduras congeladas se eligen cuando están maduras y se congelan para conservar una nutrición óptima. Duran varios meses en el congelador y pueden ser una opción muy económica.

- Cuidado con el sodio: comparen el contenido de sodio en las etiquetas de información nutricional y elijan el producto con la menor cantidad. Las salsas y aderezos pueden contener exceso de sal y aumentar las calorías.
- Cuidado con los azúcares añadidos: elijan frutas congeladas 100% naturales sin azúcares añadidos.



Usos deliciosos:

- Cuando hierban pasta, echen algunas verduras congeladas al final del tiempo de cocción para agregar nutrientes y variedad.
- Improvisen un smoothie de fruta congelada sin endulzar, leche baja en grasa o sin grasa y yogurt.
- Descongelen moras congeladas y mézclenlas en panqués, masa para pan o incluso en la avena que desayunan.



Las frutas y verduras frescas son opciones fáciles y portátiles. Cuando salgan de casa, acostúmbrense a echar un merienda fresco en la bolsa o mochila; piensen en manzanas, naranjas, plátanos, uvas o zanahorias baby. Estos meriendas los mantendrán con energía y les ayudarán a evitar escoger meriendas menos sanas en las máquinas dispensadoras.

- Busquen los productos de temporada: sus recetas sanas para el corazón sabrán todavía mejor con los productos de temporada.



Usos deliciosos:

- Siempre llenen los sándwiches con verduras extras.
- Sirvan verduras cortadas con hummus o un dip "ligero" para una botana sana.
- Sirvan una ensalada de frutas coloridas como postre.
- Añadan puré de frutas y verduras a las salsas, smoothies, sopas y más para obtener más sabor y nutrientes.

Guión para la actividad Comprador sabio y sin miedo

Divida a los participantes en equipos y reparta el material impreso de Alimentos de temporada y la receta del Smoothie: Gran monstruo verde.

Pídale a los participantes que se tomen unos minutos para revisar el material impreso de Alimentos de temporada.



DIGA:

¿Quién puede decirme cuáles son las frutas y verduras de esta temporada?

Pause, espere respuesta(s).



DIGA:

Si no es temporada de sus frutas y verduras, ¿cuáles son sus opciones?

Pause, espere respuesta(s).



DIGA:

De los ingredientes de la receta del Smoothie: Gran monstruo verde, ¿alguno es de esta temporada?

Pause, espere respuesta(s).

De la respuesta (dependiendo de la temporada).

Invite a los participantes a buscar sus ingredientes en la tienda ficticia y regresar a sus estaciones para preparar el smoothie; también pídale que recojan sus utensilios de cocina de la estación de demostración (si aplica).

Recuérdale a los participantes que compartan entre sí los siguientes ingredientes: espinaca, pepino, jugo de limón, leche, miel y cubos de hielo.



DIGA:

Una vez que todos terminen de preparar su receta, divídanla en tazas para probar y compartan con su equipo.

Smoothie: Gran monstruo verde

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción
Por porción: 53 Calorías; 0.0 g Grasas saturadas; 30 mg Sodio



¡Este delicioso smoothie es la forma perfecta de comer muchas frutas y verduras a la vez! Los smoothies son muy buenos para niños y adultos, así que puede compartir esta receta con toda su familia.

INGREDIENTES

- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa (o una alternativa no láctea o agua)
- 1 taza de cubos de hielo
- 1 manzana verde (con cáscara) sin centro, cortada en pedazos grandes
- ¼ pepino grande pelado y cortado en pedazos
- 1 kiwi pelado y cortado en pedazos
- 1-2 puños de espinaca (lavada y seca)
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de miel

INSTRUCCIONES

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Moler hasta que esté todo bien licuado y se haya llegado a la consistencia deseada.
2. Servir en vasos.

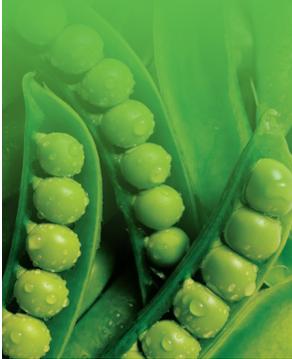
© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.
Se prohíbe el uso no autorizado.

ALIMENTOS **DE TEMPORADA**

Sus recetas saludables para el corazón sabrán mejor si utiliza productos de temporada.

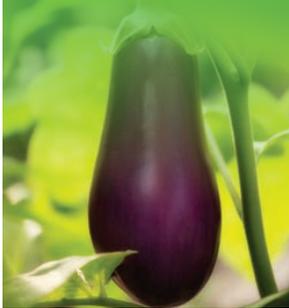
PRIMAVERA

alcachofa, espárragos, cebollín, habas, cebollitas de cambray, poro, lechuga, chirivía, guisantes, rábano, ruibarbo, acelga



VERANO

moras, elote, pepino, berenjena, higos, uvas, ejotes, melones, pimientos, frutas con hueso, (chabacano, cerezas, nectarinas, duraznos, ciruelas), calabaza amarilla, jitomates, calabacitas



OTOÑO

manzanas, coles de bruselas, dátiles, calabazas duras, (calabaza bellota, calabaza de cuello torcido, calabaza, espagueti), peras, calabaza, camotes



INVIERNO

col china, brócoli, coliflor, apio, cítricos (naranjas, clementinas, toronjas, limones, limas, naranjas y mandarinas), col silvestre, endivias, hojas verdes (col silvestre, col rizada, mostaza de hoja, espinaca), vegetales de raíz (betabel, nabo)



TENGA EN MENTE ESTOS CONSEJOS CUANDO COMPRE Y USE PRODUCTOS DE TEMPORADA:

- 1 Los alimentos frescos son generalmente más baratos durante su temporada de cosecha; podrías incluso ahorrar más si compras al por mayor.
- 2 Compre en su mercado local; los agricultores pueden compartir mucha información sobre los alimentos e incluso te pueden dar ideas de cómo prepararlos.
- 3 Practicar la jardinería y cultivar es una excelente forma de obtener productos frescos de temporada de su propio jardín y además hacer algo de ejercicio.
- 4 Las frutas y verduras congeladas o enlatadas también son opciones saludables. Compare las etiquetas de los alimentos y elija aquéllos con la menor cantidad de sodio y azúcar añadida.
- 5 Elija fruta enlatada empacada en agua, su propio jugo o miel "jarabe" ligera (evite la miel "jarabe" pesada).
- 6 Elija verduras enlatadas y congeladas sin salsas, ya que estas pueden ser altas en sodio y grasas saturadas.
- 7 Congele los productos frescos para utilizarlos en smoothies, sopas y panes.

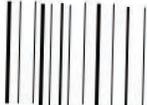
Comprando sabiamente en el supermercado

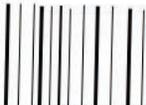




¿QUÉ QUESO SIN GRASA ES EL MÁS BARATO?

Puede parecer que el queso sin grasa de 10 onzas es más barato porque su precio de venta es menor, pero si vemos de cerca el precio unitario, verán que el queso sin grasa de 20 onzas es \$0.04 más barato por onza, lo que lo convierte en una mejor opción de compra.

10 Oz. Fat-Free Cheese	
UNIT PRICE \$0.18 per oz.	RETAIL PRICE \$1.75
	

20 Oz. Fat-Free Cheese	
UNIT PRICE \$0.14 per oz.	RETAIL PRICE \$2.85
	

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Esta lista muestra del supermercado le puede ayudar a tomar decisiones más sanas cuando compra. Ponga la cantidad que necesita junto a cada producto y revise si tiene algún cupón. ¡Planear con antelación le ayudará a ahorrar tiempo y dinero! Recuerde comparar las etiquetas y elegir productos con la menor cantidad de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y grasas trans.

	Cantidad	Cupón
Verduras frescas		
Espárragos		
Brócoli		
Zanahorias		
Coliflor		
Apio		
Maíz		
Pepinos		
Lechuga/vegetales		
Cebollas		
Pimientos		
Papas		
Espinacas		
Calabaza		
Camote		
Tomates		
Calabacita		
Frutas frescas		
Manzanas		
Aguacates		
Plátanos		
Fresa		
Cerezas		
Toronja		
Uvas		
Kiwis		
Limonos/limas		
Melón		
Naranjas		
Duraznos		
Peras		
Ciruelas		
Frijoles en lata/deshidratados		
Frijoles negros		
Garbanzos		
Frijoles rojos		
Habas		
Frijoles pintos		
Frijoles blancos		

	Cantidad	Cupón
Verduras congeladas		
Brócoli		
Coliflor		
Maíz		
Ejotes		
Verduras mixtas		
Espinacas		
Frutas congeladas		
Fresa		
Cerezas		
Frutas mixtas		
Duraznos		
Verduras en lata		
Maíz		
Ejotes		
Verduras mixtas		
Chicharos		
Tomates		
Pasta/salsa de tomate		
Ñames		
Frutas en lata/en frescos deshidratados		
Salsa de manzana		
Chabacanos		
Dátiles		
Frutas mixtas		
Naranjas		
Duraznos		
Piña		
Ciruelas pasas		
Pasas		

Lista muestra del supermercado (continuación)

	Cantidad	Cupón
Granos integrales		
Pan		
Arroz integral		
Cereal		
Couscous		
Avena		
Pasta		
Quinoa		
Tortillas		

Carnes y mariscos frescos/congelados		
Pechugas de pollo		
Carne de res/de pavo molida sin grasa		
Carnes frías para almuerzos		
Salmón		
Filetes de pescado blanco		

Carnes y mariscos en lata/en bolsa		
Pollo		
Salmón		
Atún		

Alimentos básicos para la alacena		
Mantequillas de nueces (cacahuete, almendra)		
Nueces (almendras)		
Salsa		
Sopas y caldos		
Salsa para espagueti		

Productos esenciales para cocinar/hornear		
Aceite de oliva extra virgen		
Harina (trigo integral)		
Rocío para cocinar antiadherente		
Aceite vegetal/de canola		
Vinagres		

	Cantidad	Cupón
Hierbas/especias y sazónadores		
Albahaca		
Cilantro		
Ajo		
Menta		
Perejil		
Pimienta (negra, cayena, roja)		
Mezcla de sazónadores sin sal		

Lácteos (bajos en grasa/sin grasa)		
Queso		
Huevos/claras de huevo		
Leche		
Yogurt		

Suministros de limpieza y diversos		



Busque la marca Heart-Check para identificar rápida y fácilmente los alimentos que pueden ser parte de un plan de alimentación sano para el corazón.

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
