

Lista de compras

Verduras

Cant.

Cant.

Jitomate		Elote	
Espinacas		Ejotes	
Acelgas		Betabel	
Tomates		Brócoli	
Zanahoria		Coliflor	
Lechuga		Apio	
Calabaza		Nopales	
Pepino		Chícharos	
Chayote		Jícama	
Limón		Champiñones	
Cilantro		Cebolla	
Epazote/perejil		Chile	
Otro		Otro	

Alimentos de origen animal

Cant.

Cant.

Leche descremada		Pescado	
Yogurt natural		Mariscos	
Queso panela		Atún/sardina	
Queso Oaxaca		Carne de res	
Huevo		Carne de puerco	
Otro		Pollo	
		Otro	

Leguminosas

Cant.

Cant.

Frijol		Alubias	
Lenteja		Habas	
Garbanzo		Otro	

Fruta

Cant.

Cant.

Plátano		Mango	
Naranja		Piña	
Mandarina		Tuna	
Manzana		Fresa	
Pera		Durazno	
Melón		Ciruela	
Sandía		Uva	
Papaya		Mamey	
Guayaba		Otro	
Toronja		Otro	
Otro			

Cereales y tubérculos

Cant.

Cant.

Arroz		Pastas	
Avena		Papa	
Pan integral		Tortila maíz	
Galletas integrales		Tortilla de harina integral	
Pan de caja		Bolillo	
Otro		Otro	
Otro		Otro	

Grasas y oleajinosas

Cant.

Cant.

Cacahuates		Almendras	
Nueces/pepitas		Aceite de oliva	
Mayonesa		Aceite vegetal	
Aguacate		Otro	
Otro		Otro	