

GROCERY SHOPPING LIST - LISTA DE DESPENSA

Grains / Granos o cereales

Choose mostly whole grain choices. These contain the word "whole" as the first ingredient. Ex: "whole wheat." *Elija principalmente opciones de granos enteros. Estos contienen la palabra "entero o integral" (whole) como el primer ingrediente. Por ejemplo "trigo entero o integral".*

- | | |
|---|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pasta | Pasta |
| <input type="checkbox"/> Bread | Pan |
| <input type="checkbox"/> Brown rice | Arroz integral |
| <input type="checkbox"/> Masa harina | Masa harina |
| <input type="checkbox"/> Masarepa | Masarepa |
| <input type="checkbox"/> Cereals | Granos o cereales |
| <input type="checkbox"/> Oatmeal | Avena |
| <input type="checkbox"/> Amaranth | Amaranto |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | Quínoa |
| <input type="checkbox"/> Corn tortilla | Tortilla de maíz |
| <input type="checkbox"/> Whole grain tortilla | Tortilla de granos enteros |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

Seafood / Mariscos

Salmon and other oily fish contain healthy Omega-3s. White fish is a great lean protein. Eat at least 2 times per week. *El salmón y otros pescados grasos contienen ácidos grasos omega 3 sanos. El pescado blanco es una gran fuente de proteína magra. Coma estos alimentos al menos 2 veces por semana.*

- | | |
|-----------------------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> Salmon | Salmón |
| <input type="checkbox"/> Shrimp | Camarones |
| <input type="checkbox"/> Cod | Bacalao |
| <input type="checkbox"/> Calamari | Calamares |
| <input type="checkbox"/> Clams | Almejas |
| <input type="checkbox"/> Tilapia | Tilapia |
| <input type="checkbox"/> Tuna | Atún |
| <input type="checkbox"/> Crab | Cangrejo |
| <input type="checkbox"/> Sardines | Sardinas |

Healthy Oils/Fats Grasas y aceites sanos

Store oils in a cool, dark place to make them last longer. *Guarde el aceite en un lugar fresco y oscuro para que dure más.*

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Olive (Extra-Virgin) | Aceite de oliva (extra virgen) |
| <input type="checkbox"/> Canola | Aceite de canola |
| <input type="checkbox"/> _____ | |

Herbs and Spices / Hierbas y especias

Fresh herbs and spices are a great way to add flavor without adding fat or salt. *Las hierbas frescas y especias son una buena opción para añadir sabor sin añadir grasa o sal.*

- | | |
|---|--------------------|
| <input type="checkbox"/> Garlic | Ajo |
| <input type="checkbox"/> Cilantro | Cilantro |
| <input type="checkbox"/> Oregano | Oregano |
| <input type="checkbox"/> Thyme | Tomillo |
| <input type="checkbox"/> Mint | Menta |
| <input type="checkbox"/> Cumin | Comino |
| <input type="checkbox"/> Annato | Achiote |
| <input type="checkbox"/> Pepper | Pimienta |
| <input type="checkbox"/> Cayenne pepper | Pimienta de Cayena |

Beans & Nuts / Frijoles y nueces

Beans and Nuts are a great way to add fiber and protein to a meal. Eat beans in place of meat at least once a week. For nuts, stick to a handful a day because they are high in calories. Comer frijoles y nueces es una gran manera de añadir fibra y proteína a una comida. Coma frijoles en lugar de carne al menos una vez a la semana. Para las nueces, solo coma un puñado al día porque tienen un alto contenido de calorías.

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Chickpeas | Garbanzos |
| <input type="checkbox"/> | Lima beans | Habas |
| <input type="checkbox"/> | White beans | Alubias |
| <input type="checkbox"/> | Black beans | Frijoles negros |
| <input type="checkbox"/> | Pinto beans | Frijoles pintos |
| <input type="checkbox"/> | Lentils (red, green, brown) | Lentejas (rojas, verdes, cafés) |
| <input type="checkbox"/> | _____ | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | |

Dairy/Eggs / Productos lácteos/huevos

- | | | |
|--------------------------|--------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Low-fat milk | Leche semidescremada |
| <input type="checkbox"/> | Yogurt | Yogurt |

Poultry & Meat / Pollo y carne

Both are a great source of protein. But eat red meat at most once a week. Ambos son una gran fuente de proteína. Solo coma carne roja como máximo una vez a la semana.

- | | | |
|--------------------------|---------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Chicken | Pollo |
| <input type="checkbox"/> | Turkey | Pavo |
| <input type="checkbox"/> | Beef | Carne de res |
| <input type="checkbox"/> | Pork | Carne de puerco |

Fruits / Fruta

Fresh fruits are important for weight control and good health. Frozen fruit and canned varieties without added sugars are also good choices. Las frutas frescas son importantes para el control del peso y la buena salud. La fruta congelada y enlatada sin azúcar añadida también es una buena opción.

- | | | |
|--------------------------|---------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Apples | Manzanas |
| <input type="checkbox"/> | Bananas | Plátanos |
| <input type="checkbox"/> | Plantains | Plátanos machos |
| <input type="checkbox"/> | Oranges | Naranjas |
| <input type="checkbox"/> | Cherries | Cerezas |
| <input type="checkbox"/> | Papaya | Papayas |
| <input type="checkbox"/> | Guava | Guayabas |
| <input type="checkbox"/> | Strawberries | Fresas |
| <input type="checkbox"/> | Pineapple | Piñas |
| <input type="checkbox"/> | Passion fruit | Maracuyá |
| <input type="checkbox"/> | Tamarind | Tamarindo |
| <input type="checkbox"/> | Avocados | Aguacates |
| <input type="checkbox"/> | Prickly pear | Tunas |
| <input type="checkbox"/> | Mango | Mango |

Vegetables / Verduras

Fresh veggies are important for weight control and good health. Frozen and low-sodium canned veggies are also good choices. Las verduras frescas son importantes para el control del peso y la buena salud. Las verduras congeladas y enlatadas bajas en sodio también son una buena opción.

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Tomatoes (fresh, canned, and sauce) | Jitomates (frescos, enlatados y en salsa) |
| <input type="checkbox"/> | Tomatillo | Tomatillo |
| <input type="checkbox"/> | Spinach | Espinaca |
| <input type="checkbox"/> | Carrots | Zanahorias |
| <input type="checkbox"/> | Red / Green Peppers | Pimientos rojos y verdes |
| <input type="checkbox"/> | Mushrooms | Champiñones |
| <input type="checkbox"/> | Green beans | Ejotes |
| <input type="checkbox"/> | Jicama | Jicama |

