

Checklist de comida real

Una lista de compras sencilla para llenar tu cocina de alimentos que nutren tu cuerpo.

Una guía, no una dieta.

Esta lista está pensada para ayudarte a incorporar más alimentos reales y nutritivos a tu alimentación cotidiana. No necesitas comprar todo: elige lo que disfrutas, lo que está disponible en tu zona y lo que se adapta a tus necesidades y presupuesto



Verduras y hortalizas	Frutas
☐ Tomate	☐ Banano
☐ Pepino	☐ Manzana
☐ Zanahoria/Apio	☐ Kiwi
☐ Espinaca	☐ Fresas
☐ Lechuga/Kale	☐ Naranja
☐ Brócoli	☐ Mandarina
☐ Calabacín	☐ Papaya
☐ Pimentón	☐ Uvas
☐ Cebolla	☐ Piña
☐ Aguacate	☐ Fruta de temporada

Legumbres	Fuentes de proteína
☐ Lentejas	☐ Huevos
☐ Fríjoles	☐ Pollo
☐ Garbanzos	☐ Pescado
☐ Arveja	☐ Atún
	☐ Carne
	☐ Yogurt natural
	☐ Queso

Frutos secos y semillas	Cereales y otros alimentos
☐ Almendras	☐ Avena
☐ Nueces	☐ Arroz integral
☐ Maní	☐ Pan integral
☐ Semillas de chía	☐ Quinoa
☐ Semillas de linaza	☐ Papa
☐ Semillas de girasol	☐ Batata
	☐ Maíz

Grasas y básicos	Bebidas
☐ Aceite de oliva	☐ Agua
☐ Aceitunas	☐ Té
☐ Mantequilla de maní	☐ Infusiones sin azúcar
☐ Hierbas y especias	☐ Café
☐ Aceite de coco	

Comidas sencillas con lo que ya tienes

Comer comida real no tiene que significar pasar horas en la cocina. Aquí tienes algunas combinaciones sencillas para inspirarte.

Desayunos

- ☐ Avena + banano + nueces
- ☐ Huevos + aguacate + fruta
- ☐ Yogurt natural + fruta + semillas

Almuerzos

- ☐ Pollo + arroz + verduras + aguacate
- ☐ Lentejas + arroz + ensalada
- ☐ Pescado + papa + verduras

Meriendas

- ☐ Fruta + frutos secos
- ☐ Yogurt natural + fruta
- ☐ Pepino o zanahoria + hummus

Cenas

- ☐ Huevos + verdura + papa
- ☐ Ensalada + pollo + aguacate
- ☐ Sopa de verduras + pollo o huevo



Alimentos para tener siempre a la mano

Una estrategia sencilla es mantener disponibles algunos alimentos básicos que puedan combinarse fácilmente durante la semana: huevos, frutas, verduras, legumbres, avena, arroz o papa, frutos secos, yogurt natural y aceite de oliva. Tener opciones nutritivas a la mano puede hacer más fácil elegir las cuando llega el hambre.

Una pequeña reflexión

Cada comida puede ser una oportunidad para nutrir tu cuerpo con gratitud y cuidar la vida que Dios te ha regalado. No se trata de hacerlo perfecto, sino de aprender a elegir con mayor consciencia, un día a la vez.

Nota:

Este recurso es educativo y no sustituye la orientación de un profesional de la salud. Si tienes una condición médica, alergias, intolerancias, necesidades nutricionales específicas o estás atravesando un tratamiento, busca orientación personalizada.