K-STATE RESEARCH AND EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

Kids a Cookin' & Movin'

La Lista de Compra

Vegetales Frescos:

___ lechuga
___ espinaca
___ tomates
___ pepinos
___ pimiento
___ setas
___ aguacate
___ zanahorias
___ apio
___ brócoli
___ calabacín
___ calabaza
___ col, col rizada, etc.
___ coliflor
___ repollo
___ maíz
___ cebollas
___ ajo
___ papas
___ otros _____

_____
_____
_____

Condimentos:

__ salsa de tomate
__ mostaza
__ condimentos
__ salsa soya
__ vinagre
__ salsa Worcestershire
__ mayonesa
__ almíbar
__ aderezo para ensalada
__ mermelada
__ almíbar de chocolate
__ otros _____

_____
_____
_____
_____

Frutas Frescas:

__ fresas
__ bananas
__ manzanas
__ peras
__ duraznos
__ ciruelas
__ sandía
__ melón
__ melón dulce
__ piña
__ naranjas
__ toronjas
__ limones
__ uvas
__ otros _____

_____
_____
_____
_____

Pan:

__ 100% integral
__ pita integral
__ tortillas de harina o maíz
__ otros

_____
_____
_____
_____

Cereal:

Compre el cereal de grano integral de más de 3g de fibra y menos de 10g de azúcar por porción.

__ trigo molido
__ avena
__ otros _____

_____
_____
_____
_____

Congelados:

__frutas

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

__vegetales

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Secos:

__ frijoles
__ lentejas
__ arroz integral
__ macarrones
__ lasaña
__ espagueti
__ pasas
__ nueces
__ extracto de vainilla
__ polvo de hornear
__ bicarbonato de soda
__ polvo de cocoa
__ mantequilla de maní
__ hierbas
__ especias
__ aceite vegetal
__ otros _____

_____
_____
_____

Enlatados:

__ tomates
__ pasta de tomate
__ salsa de tomate
__ salsa de pasta
__ frijoles negros
__ frijoles pintos
__ frijoles rojos
__ sopa
__ caldo de pollo
__ fruta enlatada con su jugo
__ puré de manzana
__ vegetales enlatados
__ tuna
__ otros_____

_____
_____
_____

Productos Lácteos:

__ yogur
__ queso bajo en grasa
__ leche descremada
__ jugo de naranja
__ crema agria
__ otros _____

_____
_____
_____

Aves/Pescado:

__ pavo
__ pechuga de pollo
__ carne molida baja en grasa
__ pescado
__ otros _____

_____
_____
_____