



Recupera Tu Salud Ya
"Haz del Alimento, Tu Medicina"

Disfruta tus compras en el supermercado

Como cada año, tenemos para ti una serie de sugerencias que te ayuden a realizar compras saludables dentro del supermercado, porque queremos que elijas ingredientes que sumen a este esfuerzo que haces por nutrirte mejor.

Vegetales empaquetados



Harinas y cereales



Tostadas



La clave no es dejar de consumir los alimentos que nos gustan, sino encontrar opciones más saludables y de buena calidad. Estas marcas tienen varios productos que son de buena calidad solo recuerda que lo importante es que no generen inflamación.



Estas **tostadas de arroz** las puedes usar como sustituto de pan dulce o salado, solo agrega un poco de las mermeladas que te sugerimos en tu programa, chocolate 70% o cremas de almendras. La barra de cereal no es nuestra recomendación favorita pero sabemos que son muy prácticas para tener un snack dulce por la mañana.

Leches Vegetales



Panes de barra



Mantequillas



Esperamos que esta lista de compras sean más eficientes y sientas confianza de consumir alimentos procesados de buena calidad, para nosotros lo importante es que goces de la alimentación al mismo tiempo que Recuperas Tu Salud.



Recupera Tu Salud Ya
"Haz del Alimento, Tu Medicina"

Untables



Avena Orgánica



Endulzantes*



*Recuerda que los endulzantes no son necesarios en nuestra dieta diaria y lo ideal es reducir o eliminar su consumo.

Síguenos en nuestras redes

