¿Qué Escoger en el supermercado?



GUIA PARA COMPRAR
SABIAMENTE EN EL SUPER

POR: NUTRICIONISTA
JAZMIN ORMEÑO

¡HOLA! SOY JAZMÍN ORMEÑO, NUTRICIONISTA, Y HE CREADO ESTA GUÍA PARA AYUDARTE A TOMAR DECISIONES REALMENTE INFORMADAS AL MOMENTO DE HACER TUS COMPRAS.

A veces creemos que la mejor opción es elegir el producto con menos calorías, pero terminamos llevando a casa algo ultraprocesado, lleno de químicos y muy alejado de la comida real. Por eso, en esta guía he analizado y seleccionado opciones fáciles de encontrar en cualquier supermercado, priorizando alimentos nobles, nutritivos y que realmente aporten a tu bienestar.

LO QUE PODRÁS ENCONTRAR EN ESTA GUÍA:

- Mis opciones favoritas organizadas paso a paso: Para que tus compras tengan sentido, estructuré los recomendados en el orden exacto en que deberías armar tu pauta: Cereales, Proteínas, Lácteos, Verduras, Frutas, Grasas/Aceites y Azúcares.
- Flexibilidad total: Las marcas específicas que incluyo son solo orientativas. Mi propósito es enseñarte los criterios nutricionales para que tú mismo puedas elegir otras alternativas similares que cumplan con lo necesario.
- Practicidad para la vida real: Opciones accesibles y alineadas con tus verdaderos objetivos físicos y de salud, sin extremismos.

ESPERO QUE ESTE MATERIAL TE SEA SÚPER ÚTIL, SIMPLE DE USAR Y TE AYUDE A QUE TUS IDAS AL SUPERMERCADO SEAN MUCHO MÁS CONSCIENTES Y LIBRES DE ESTRÉS.

Índice

01 **Proteínas**
- Carnes
- Pescados y mariscos
- Vegetales.
- Legumbres

02 **Carbohidratos**
- Pan
- Guarniciones

03 **Lácteos**
- Leche
- Yogurt
- Quesos

04 **Aceites y grasas**
- Aceites
- Aderezos

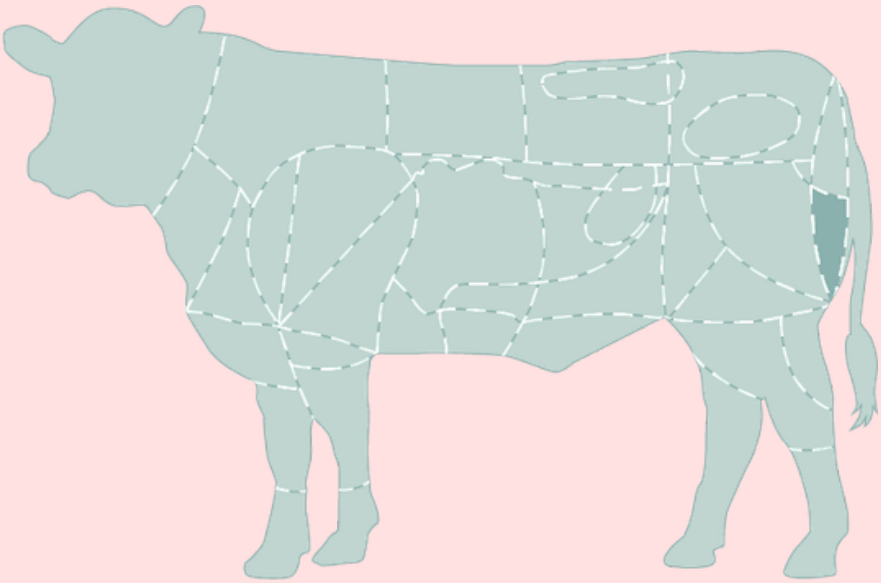
05 **Alimentos Ricos en Lipidos**
- Mantequilla de maní
- Frutos secos y semillas

06 **Azucares**
- Bebestibles
- Jugos
- Agua de sabor

07 **Snacks**
- Galletas
- Barras de cereal
- Cereales



PROTEÍNAS



Cortes de carne de vacuno

POSTA NEGRA Y ROSADA

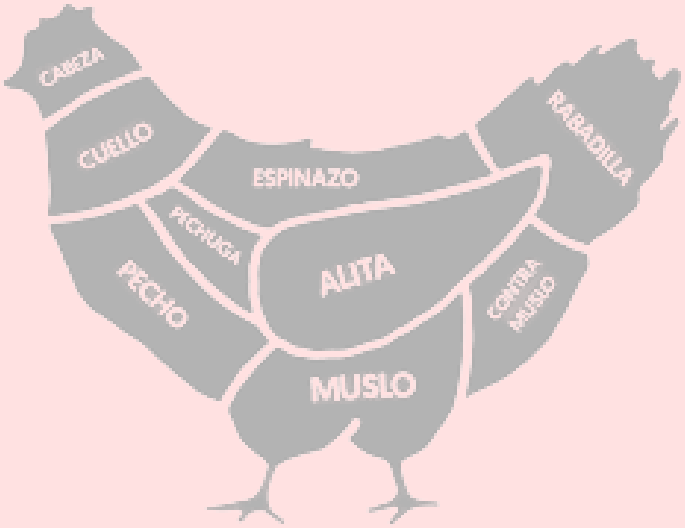
ASIENTO

OSOBUCO

PUNTA PALETA

PUNTA DE GANSO

TAPAPECHO



Cortes de pollo y pavo

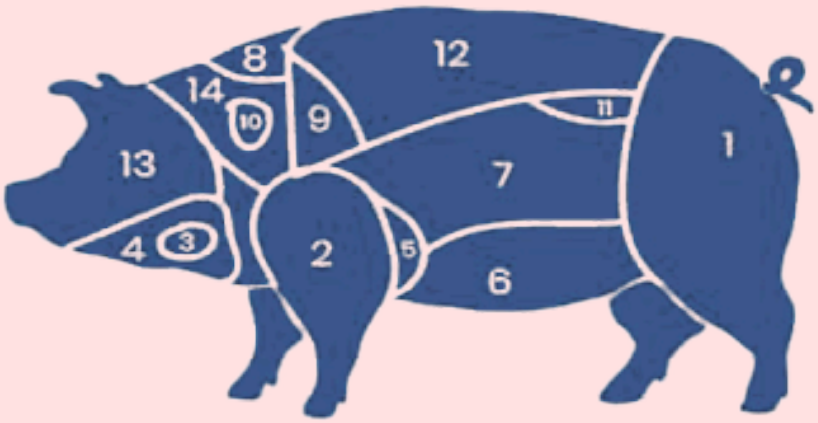
PECHUGA

ALITAS

TRUTRO ENTERO

MENUDENCIAS

PATAS



Cortes de carne de cerdo

FILETE

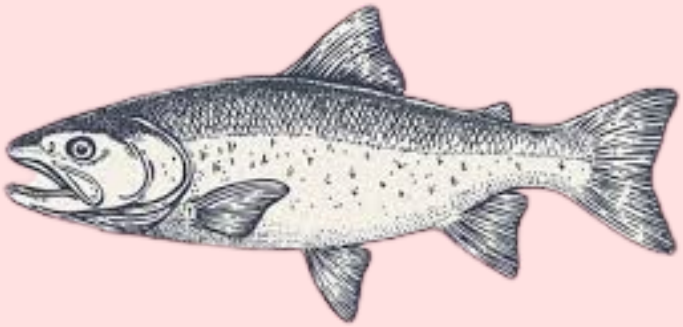
LOMO CENTRO

PULPA

CHULETA DE CENTRO

POSTA ROSADA

POSTA NEGRA



Tipos de pescados

REINETA



MERLUZA



ALBACORA



SALMON



ATUN



CONGRIO



Atún enlatado







Preferir al agua y lavar antes de consumir

Jurel enlatado









Mariscos enlatados





Sardinas



Mariscos congelados



South Wind

Carnes vegetales





Gourmet

La fuente natural







Legumbres en conserva

























Hamburgesas



Caseras



Jumbo



Lider


CARBOHIDRATOS

Pan molde









Pan pita









Fideos


TALLIANI
ALTA GASTRONOMÍA ITALIANA
SPAGHETTI
5
PASTA AL HUEVO
400g


RECICLABLE
SIMPLEMENTE GOURMET
Trattoria
Pasta al huevo
Spaghetti 5


Cuisine & Co
TRADICIÓN ÚNICA
100% TRIGO DURO
PASTA
SPAGHETTI
5
400g


Exotic Food
Rice
Vermicelli
REIS-FADENNUDELN

Pastas Frescas





Tortillas





Ocasional





Guarniciones

Polenta





Cus-cus



A Granel

Quinoa



Trigo





Cereales de Desayuno















Galletas saladas





















Galletas dulces









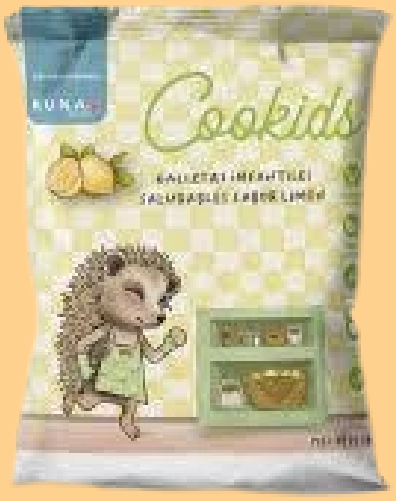












Granola









Granola Proteica









Avena



















LÁCTEOS

Leche Liquida









Leche en Polvo









Leches Protein





Leche chocolatada







Saborizantes para Leche











Leche cultivada









Kéfir



Natural







ocasional

Yogurt Natural







Yogurt







Yogurt Protein









Postres de Leche



Caseros









Ocasional

Colaciones rápidas

Prefiere prepararla tu











Queso





Quesillo



Queso Fresco







Queso Chacra





Queso Rallado







Leche Evaporada





ACEITES Y GRASAS

Aceite de Oliva



Aceite de Canola



Aceite de Maravilla



Mantequilla



Crema





ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS

Mantequillas de Maní

















Mantequilla de almendra





AZÚCARES

Endulzantes













Manjar







Leche Condensada









Mermeladas







Dulce de membrillo



Caseros





SNACKS

Barritas de Cereal



Mizos



B-Japi



nakd





wild Soul

Barritas de Proteína







Snacks Salados

































Snacks Salados



























Snacks Dulces







Chocolates


MONEDAS DE
CHOCOLATE
CONVIVIR
Sin Gluten
CHOCOLAT
Bitter
Libre de Azúcar
85% Cacao
TRADITION SUISSE
NO CONTIENE LECHE
Neucober
chocolat
1 Kg / 2.2 lb

Purés de Fruta









ADEREZOS

Salsas de Tomate











Negroni
Talliani

Tostani

Cirio

Mutti

Salsas de Tomate

uso ocasional









Mostaza



Bornier



kuhne



Heinz



great value



French's

Ketchup







Mayonesa


Kraft
REAL
MAYO
Cremosa & Suave
ALTO EN CALORÍAS
CONT NETO: 709 g (887 ml)


Great Value
Mayo
MAYONNAISE


YBARRA
MAYONESA

Vinagre


BRAGG
EST. 1912
ORGANIC
RAW-UNFILTERED
APPLE CIDER VINEGAR
Your daily dose of wellness
WITH THE 'MOTHER'
UNPASTEURIZED
32 FL OZ (1QT) 946mL
TRAVERSO
Vinagre de Vino Rosado
TRAVERSO
Vinagre de Vino Blanco


CONSERVAS

Palmitos







Espárragos







Tomates


MUTTI
PELATI
mediterranei
NUOVA RICETTA
IN SALSA DI POMODORO


Centauro
TOMATES
PELADOS


BEBESTIBLES

Infusiones


Supremo
HIERBAS SURTIDAS


Supremo
Liviana
Con Cochayuyo
INFUSIÓN DE HIERBAS BENEFICAS
LIBRE DE CALORÍAS


Supremo
Frutos Patagónicos


Supremo
Hierba
ANÍS


Supremo
Hierba
MENTA


Supremo
Hierba
ROSA MOSQUETA
Con Hibisco


Supremo
Surtido


Supremo
Hierba
MELISA
ROMERO Y POLEO


Supremo
Infusión de Hierbas
JENGIBRE
LIMON


TWININGS
Sabor Limón y Frambuesa


TWININGS
Sabor Naranja, Mango y Canela


TWININGS
Sabor Limón y Jengibre


TWININGS
Sabor Frutos Silvestres


TWININGS
Sabor Manzanilla, Canela y Manzana


Dilmah
NATURAL INFUSION
NATURAL ROOIBOS
10 INDIVIDUALLY FOIL WRAPPED BAGS
15 g net 0.53oz


Dilmah
GREEN ROOIBOS WITH
GINGER & PEPPERMINT
10 INDIVIDUALLY FOIL WRAPPED BAGS
15 g net 0.53oz


Dilmah
ROOIBOS WITH
RASPBERRY & COCONUT
10 INDIVIDUALLY FOIL WRAPPED BAGS
15 g net 0.53oz


Dilmah
NATURAL INFUSIONS
PREMIUM
Pure Chamomile Flowers
Fragrant, delicate and golden
10 INDIVIDUALLY FOIL WRAPPED BAGS
15 g net/0.53oz

Jugos envasados

















ESPERO QUE ESTA GUÍA TE SIRVA PARA TOMAR DECISIONES MÁS ALINEADAS A TU OBJETIVO NUTRICIONAL.

SI TE GUSTARÍA UN ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADO TE INVITO A AGENDA UNA SESIÓN DE ENFOQUE NUTRICIONAL SIN COSTO PARA TI

QUIERO MI SESIÓN

¿Qué Escojer en el supermercado?



GUIA PARA COMPRAR
SABIAMENTE EN EL SUPER

POR: NUTRICIONISTA
JAZMIN ORMEÑO