

# Planeando nuestra lista de mercado



Grupo  
de Alimentos

Algunos ejemplos  
de lo que pueden incluir

Escriban aquí lo  
que van a comprar

Cereales,  
raíces,  
tubérculos  
y plátanos



Arroz, pastas, maíz,  
cebada, trigo, avena.

Con estos productos se  
pueden elaborar arepas,  
galletas, pan, tortas.

Otros alimentos para platos  
típicos colombianos: papa,  
arracacha, plátano y yuca.



Frutas  
y verduras



Frutas y verduras de cosecha:

ejemplo, banano, papaya,  
mango, mora, naranja,  
fresas, mandarina.

Espinacas, ahuyama, cebolla,  
lechuga, tomate, repollo.



Leche  
y productos  
lácteos



Leche, kumis,  
yogurt, queso.



Carnes, huevos  
y leguminosas secas



Carne, pollo, pescado,  
huevo, cerdo.

Frijoles, lentejas, garbanzos,  
arvejas secas.



Grasas

Aceite vegetal,  
aguacate.



Azúcares

Azúcar, miel, panela.  
*Estos alimentos se deben consumir  
en pequeñas cantidades.*

