



# Tu lista de la compra *saludable.*

Guía visual para llenar tu nevera de forma inteligente — sin dietas restrictivas, sin marketing, sin complicarte.





● INTRODUCCIÓN

# Antes de ir al súper, *lee esto.*

La base de una buena alimentación no empieza en el plato. Empieza mucho antes: en lo que metes en el carrito. Si tu compra es coherente, tu semana lo será. Si no, es muy probable que aunque tengas buenos propósitos el lunes, el viernes acabes pidiendo a domicilio.

Esta guía es un punto de partida universal. Una base sólida construida sobre alimentos reales, frescos y de calidad. No es una dieta, ni una norma rígida, ni una verdad absoluta.

Porque cada persona tiene **necesidades distintas** según su momento vital, sus objetivos, su salud digestiva, su nivel de actividad y su contexto. Lo que es óptimo para tu vecino, puede no serlo para ti.



*Esta lista está pensada para darte una base sólida. Tu alimentación, sin embargo, es tan única como tú.*



|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Tiempo medio en súper | <b>22 min</b>  |
| Decisiones por compra | <b>~70</b>     |
| Impulso vs lista      | <b>40 / 60</b> |



• LISTA · PARTE 1 DE 2

# Frescos y proteínas *de calidad.*

La base diaria. Cuanto más colorido sea tu carro, más diverso será tu aporte de fitoquímicos, fibra y micronutrientes.



## CATEGORÍA 01

### Verduras y hortalizas

Espinacas   Brócoli   Calabacín   Pimiento  
Tomate   Zanahoria   Cebolla   Ajo  
Judías verdes   Champiñones   Berenjena  
Remolacha   Boniato

→ varía colores cada semana



## CATEGORÍA 02

### Frutas frescas

Plátano   Manzana   Fresas   Arándanos  
Kiwi   Naranja   Aguacate   Limón  
Uvas   Pera   → prioriza fruta de temporada



## CATEGORÍA 03

### Proteínas

Huevos camperos   Pechuga de pollo   Pavo  
Salmón   Merluza   Atún al natural  
Sardinas   Tofu   Garbanzos   Lentejas  
Alubias   → alterna animal y vegetal



## CATEGORÍA 04

### Lácteos y alternativas

Yogur natural   Queso fresco   Kéfir  
Bebida de avena s/azúcar  
Bebida de almendra s/azúcar  
→ siempre sin azúcar añadido

#### TIP DE CONSULTA



¿Sabías que **la forma en que combinas estos alimentos** puede marcar la diferencia en cómo los absorbes? La personalización nutricional va mucho más allá de elegir alimentos "buenos".



• LISTA · PARTE 2 DE 2

# Tu despensa *inteligente.*

Lo que se queda en el armario hace tanto trabajo como lo que está en la nevera. Estos son los básicos que siempre deberían tener un hueco.



## CATEGORÍA 05

### Cereales e hidratos

Arroz integral    Arroz basmati    Avena

Quinoa    Pasta integral

Pan integral de masa madre    Patata

→ integrales siempre que puedas



## CATEGORÍA 06

### Grasas saludables

AOVE    Nueces    Almendras    Anacardos

Semillas de chía    Semillas de lino    Sésamo

Tahini    → AOVE como grasa principal



## CATEGORÍA 07

### Condimentos y básicos

Cúrcuma    Pimentón    Comino    Orégano

Vinagre de manzana    Salsa de soja

Mostaza Dijon    Caldo casero

Tomate triturado natural

→ olvídate de salsas industriales



## CATEGORÍA 08

### Conservas saludables

Garbanzos cocidos    Atún al natural

Tomate triturado    Pimientos del piquillo

Alcachofas    → ojo con sal y aceites añadidos

#### TIP DE CONSULTA



Organizar tu despensa correctamente **reduce el desperdicio alimentario** y te ahorra dinero. Pequeños cambios en cómo guardas los alimentos → grandes resultados a final de mes.



• CHECKLIST · LO QUE VEO EN CONSULTA

# Los **5 errores** más comunes en la compra.

**01**

ERROR

## Ir al súper sin lista

La mayoría de lo que añades en el carro sin lista es compra impulsiva. Y la impulsividad rara vez elige bien.



**02**

ERROR

## Dejarte llevar por el packaging "saludable"

"Bio", "natural", "sin azúcar", "fit"... son reclamos de marketing, no garantías nutricionales. Marketing ≠ salud.



**03**

ERROR

## No leer las etiquetas

El azúcar se esconde bajo 60 nombres distintos. Leer la lista de ingredientes es la habilidad nutricional más útil que existe.



**04**

ERROR

## Comprar siempre lo mismo

La rutina es cómoda, pero la falta de variedad genera déficits silenciosos. Tu microbiota agradece la diversidad.



**05**

ERROR

## Pensar que comer sano es caro

Legumbres, huevos, fruta de temporada, conservas básicas... lo más barato del súper es a menudo lo más nutritivo. Planificar ahorra.



*Estos errores son los que veo repetirse cada semana en consulta. La buena noticia es que tienen solución, y a veces solo necesitas que alguien te ayude a verlos.*



● HASTA AQUÍ LA GUÍA

# Tu alimentación **es personal.**

Gracias por descargar esta guía. Si has llegado hasta aquí, significa que te tomas en serio cuidarte — y eso ya es un paso enorme.

Esta lista es un gran primer paso. Pero la nutrición real va más allá de marcar casillas: va de entender **tu cuerpo**, **tu rutina** y **tus objetivos**. De convertir hábitos en algo que sostengas durante años, no semanas.

*Comer bien no es seguir una lista. Es entender por qué tu cuerpo necesita lo que necesita.*

## SOBRE EL AUTOR



### Carlos Mudarra Luján

Dietista-Nutricionista colegiado nº CV01852. Consulta en Hospital La Salud (Valencia) y online. Especializado en nutrición deportiva, patología digestiva y pérdida de peso sostenible. Mi enfoque: ciencia, contexto y cero culpa.

## SI QUIERES DAR EL SIGUIENTE PASO

**Estaré encantado de ayudarte a encontrar tu alimentación ideal.**



WEB  
[carlosdnutri.com](https://carlosdnutri.com)



INSTAGRAM  
[@carlosdnutri](https://www.instagram.com/carlosdnutri)



EMAIL  
[info@carlosdnutri.com](mailto:info@carlosdnutri.com)