

Qué comprar para tener siempre algo que cocinar:

Una lista de súper práctica para improvisar comidas sin complicarte

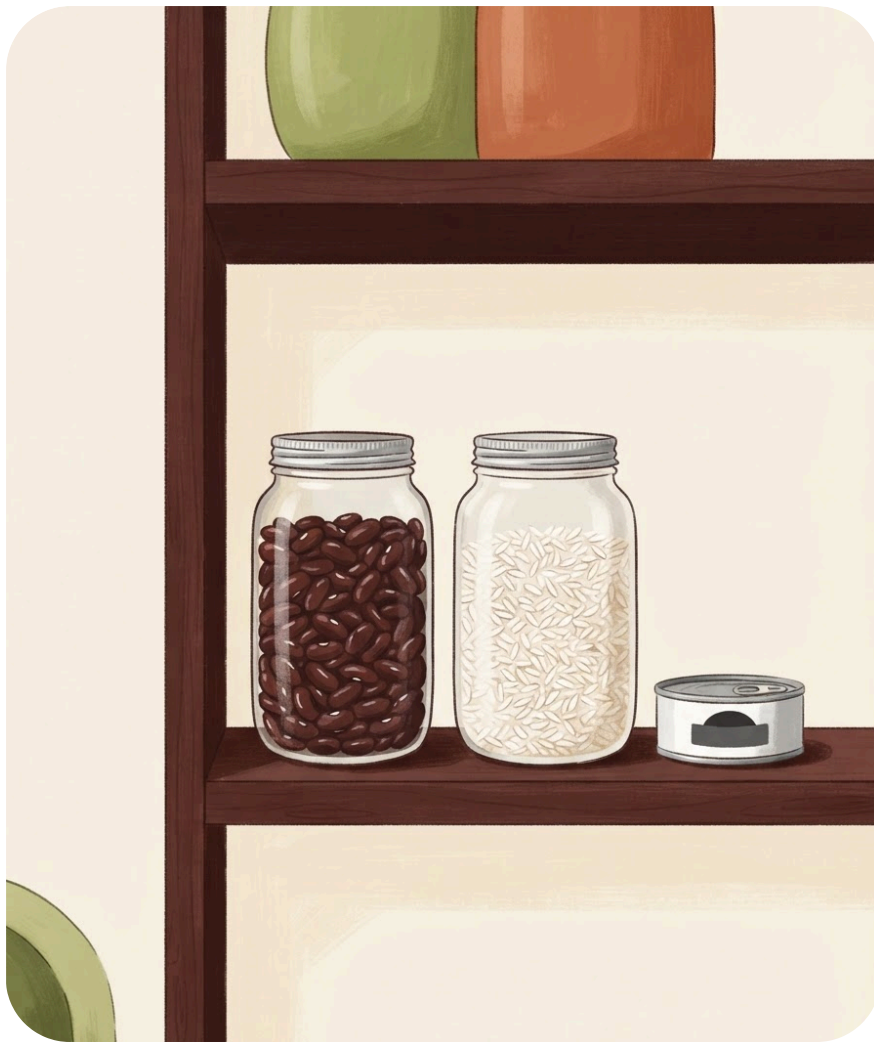




La magia de la cocina no siempre sucede siguiendo una receta de tres horas; la mayoría de las veces, ocurre cuando tienes los ingredientes correctos a la mano. Tener una despensa inteligente es el primer paso para comer sano sin estrés. Esta guía te enseñará a seleccionar esos básicos versátiles que se transforman en mil platillos, permitiéndote improvisar cenas deliciosas en minutos, cuidando tu nutrición y tu tiempo. 🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx



EN EL REFRI. Estos son tus aliados de uso diario que aportan frescura y proteínas rápidas. Mantén siempre: huevos (la proteína más versátil), yogur natural sin azúcar, queso panela o canasto, y tortillas de maíz. No olvides las verduras básicas como jitomate, cebolla y calabacitas, además de una buena salsa casera o artesanal para dar vida a cualquier preparación. 🥑
NutriChío · nutrichio.com.mx



EN LA ALACENA. Aquí reside el alma de tus comidas. Los granos y leguminosas son la base de la saciedad. Asegúrate de tener frijoles (negros o bayos), lentejas y arroz. El atún en agua es el salvavidas perfecto para días con prisas. Ten siempre a la mano pasta integral y una colección de especias: sal de mar, pimienta, orégano y ajo en polvo. 🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx



EN EL CONGELADOR. Tu "yo" del futuro te agradecerá tener estas opciones listas. Las verduras congeladas (como mezclas de brócoli o chícharos) mantienen sus nutrientes y te ahorran el tiempo de picar. Lo más importante: pollo porcionado en pechugas o muslos. Al tener la proteína ya dividida, solo descongelas lo que vas a usar, evitando el desperdicio y facilitando la cocción rápida. 🥑

NutriChío · nutrichio.com.mx



Ahora combina: La Fórmula NutriChío. Para improvisar una comida completa, solo necesitas seguir esta estructura simple. Primero, elige tu Proteína (como huevo o pollo) y combínala con un Carbohidrato de calidad (arroz o tortillas). Esta base te dará la energía necesaria para tu día. 🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx



Para completar la fórmula, añade el factor volumen y el factor alegría. El volumen viene de las Verduras (calabacitas salteadas o ensalada fresca), que deben ocupar la mitad de tu plato. Finalmente, añade Sabor con grasas saludables o salsas (aguacate o esa salsa roja del refri). ¡Listo! Tienes una comida balanceada sin haber abierto un libro de cocina. 🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx



Mi lista para el súper (Checklist Maestro). ☐
Proteína: Huevos, Pollo, Atún, Queso. ☐ Vegetales:
Jitomate, Cebolla, Verdura de temporada, Congelados.
☐ Cereales/Leguminosas: Frijoles, Arroz, Tortillas,
Pasta. ☐ Grasas/Sabor: Aguacate, Aceite de oliva,
Especias, Salsa. Lleva esta lista siempre contigo y
nunca te faltará nada para crear un menú espontáneo.
🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx



Bonus: Antes de ir al súper, revisa estos 3 lugares.



Comer bien es un acto de amor propio que empieza en el carrito del súper. No necesitas ingredientes exóticos ni suplementos caros, solo comida real preparada con intención. Con estos básicos, la pregunta "¿qué voy a comer?" deja de ser un problema para convertirse en una oportunidad de nutrirte. ¡Confía en tus básicos y disfruta el proceso! 🥑 NutriChío · nutrichio.com.mx



En NutriChío, estamos listos para acompañarte en tu camino hacia una vida más saludable y práctica. Contáctanos por WhatsApp al: [Inserta número aquí] Visítanos en: nutrichio.com.mx Instagram: [@nutrichio.mx](https://www.instagram.com/nutrichio.mx) Aviso legal: Esta guía es de carácter informativo y educativo. No sustituye la consulta médica o nutricional personalizada. Los requerimientos varían según cada individuo. 🥑
NutriChío · nutrichio.com.mx