



# Limpieza de la cocina

¿Quieres aumentar al máximo tus posibilidades de éxito? Especialmente, si tienes antojos complicados o adicción al azúcar, es sensato tirar (o regalar) alimentos azucarados y con almidón, productos bajos en grasa, etc. Aquí hay una lista de qué deshacerse:

## Despensa

Dulces  
Chocolates  
Galletas  
Azúcar en todas sus formas  
Muffins  
Cereales de desayuno  
Papas fritas  
Palomitas  
Refrigerios (frutas deshidratadas, etc.)  
Galletas saladas  
Harina de trigo  
Pasta  
Arroz  
Papas  
Cerveza  
Bagels  
Pan  
Fruta  
Sopas en lata  
Frijoles

## Refrigerador

Gaseosas y jugos de fruta  
Puré de manzana  
Mermeladas  
Margarina  
Todo lo que ponga «bajo en grasa» o «sin grasa»  
Kétchup  
Salsas envasadas  
Preparado de especias (taco, barbacoa, fajita, etc.)  
Salsas mexicanas preparadas

## Congelador

Helados  
Panes  
Pasteles  
Waffles preparados

**¿Por qué no hacerlo ahora?**