

¡Cuídate, escoge salud! Cómo hacer una buena compra y alimentarte bien

18 de Julio de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min

Planifica la compra semanal
Elige la cantidad en función de la frecuencia recomendada de los diferentes grupos de alimentos
¡Compra sin apetito!

Busca una buena calidad nutricional y elige

Muchos: Alimentos de origen vegetal (legumbres, hortalizas, cereales integrales, frutas): frescos o congelados, de temporada y cercanía, poco o nada procesados. De todos los subgrupos y colores. Por lo menos 400g/día para un adulto sano!

Algo menos, pero muy importante: Una variedad de alimentos **ricos en proteínas** como legumbres y huevos, pescados y mariscos, carnes bajas en grasa, nueces y semillas.

Limita:

- **Alimentos procesados:** elige aquellos como el pan, queso, vegetales envasados y embotellados; que contengan un 50 % o más de cereales integrales con relación a su peso total o que el primer ingrediente sea hortalizas, frutas, productos lácteos como leche, queso y yogur.
- **Alimentos ultraprocesados** (productos de pastelería, bebidas azucaradas, fiambres, productos alimenticios en los que no se distinguen sus ingredientes, productos de fantasía, galletas, platos precocinados, sobremesas comerciales...), ¡compra el mínimo posible!

¡Ojo! Los productos "sin" aditivos, sin gluten, sin lactosa etc. no tienen porque ser mejor ni peor en cuanto a la calidad nutricional que otros. Añadir o extraer componentes de un producto suele estar destinado a satisfacer las necesidades específicas de algunos consumidores como intolerancias o hipersensibilidades.

Algunos fabricantes les añaden elementos como hierro o calcio a sus productos alimenticios. Por lo general responden a estrategias de venta y no a criterios de salud. **Busca las fuentes naturales** de hierro (moluscos, carne) y de calcio (leche, queso y yogur) **e inclúyelos en la dieta familiar.**



¡Infórmate!

Lee la etiqueta nutricional

Fíjate en el contenido de energía, grasa, azúcar y sal.

Limita la frecuencia de consumo o evita los que contengan más de los siguientes valores (por 100 g de producto):

Si es sólido:

- 275 kcal
- 4 g grasa saturada
- 10 g azúcar
- 0,4 g sodio

Si es líquido:

- 70 kcal
- 3 g grasa saturada
- 5 g azúcar
- 0,1 g sodio



Interpreta correctamente la información de ayuda al consumidor

El sello **Nutri-score** proporciona información sobre la calidad nutricional de un producto.

Utiliza una escala con 5 colores de más a menos saludable.

Razona los alegaciones en salud y nutricionales de los productos
A veces pueden ser reclamos publicitarios con incremento del precio
Consulta fuentes científicas y solicita información a tu profesional sanitario

Sigue todas las prácticas de higiene

Usa guantes, elige los alimentos antes de tocar y exígeles las mismas prácticas a los que manipulan y despachan alimentos.

Para cocinar, usa con más frecuencia la cocción en agua o en vapor y los estofados. Si fríes alimentos, hazlo con grasas que soporten altas temperaturas (aceite de oliva). Limita las preparaciones en brasas, tostadas o gratinadas para reducir la formación de sustancias tóxicas.