

# Cóidate, escolle saúde! Como facer unha boa compra e alimentarte ben.

18 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 4 min

## Planifica a compra semanal Elixe a cantidade en función da frecuencia recomendada dos diferentes grupos de alimentos Compra sen apetito!

### Busca unha boa calidade nutricional e elixe

**Moitos: Alimentos de orixe vexetal** (legumes, hortalizas, cereais integrais, froitas): frescos ou conxelados, de temporada e proximidade, pouco ou nada procesados. De todos os subgrupos e cores. Polo menos 400 g/día para un adulto san!

**Algo menos, pero moi importante:** Unha variedade de **alimentos ricos en proteínas** como legumes e ovos, pescados e mariscos, carnes baixas en graxa, noces e sementes.

### Limita:

- **Alimentos procesados:** elixe aqueles como o pan, queixo, vexetais envasados e embotellados; que conteñan un 50 % ou máis de cereais integrais con relación ao seu peso total ou que o primeiro ingrediente sexa hortalizas, froitas, produtos lácteos como leite, queixo e iogur.
- **Alimentos ultraprocesados** (produtos de pastelería, bebidas azucradas, friames, produtos alimenticios nos que non se distinguen os seus ingredientes, produtos de fantasía, galletas, pratos precociñados, sobremesas comerciais...), compra o mínimo posible!

**Olo! Os produtos “sen” aditivos, sen glute, sen lactosa etc.** non teñen porque ser mellor nin peor en canto á calidade nutricional que outros. Engadir ou extraer compoñentes dun produto adoita estar destinado a satisfacer as necesidades específicas dalgunos consumidores como intolerancias ou hipersensibilidades.

Algunos fabricantes engádenlles elementos como ferro ou calcio aos seus produtos alimenticios. Polo xeral responden a estratexias de venda e non a criterios de saúde. **Busca as fontes naturais** de ferro (moluscos, carne) e de calcio (leite, queixo e iogur) **e inclúeos na dieta familiar.**



## Infórmate!

Le a etiqueta nutricional

Fíxate no contido de enerxía, graxa, azucre e sal.

Limita a frecuencia de consumo ou evita os que conteñan máis dos seguintes valores (por 100 g de produto):

Se é sólido:

- 275 kcal
- 4 g graxa saturada
- 10 g azucre
- 0,4 g sodio

Se é líquido:

- 70 kcal
- 3 g graxa saturada
- 5 g azucre
- 0,1 g sodio



## Interpreta correctamente a información de axuda ao consumidor

O selo **Nutri-score** proporciona información sobre a calidade nutricional dun produto.

Utiliza unha escala con 5 cores de máis a menos saudable.

### Razoa as alegacións en saúde e nutricionais dos produtos

**Ás veces poden ser reclamos publicitarios con incremento do prezo**

**Consulta fontes científicas e solicítalle información ao teu profesional sanitario**

## Sigue todas as prácticas de hixiene

Usa luvas, elixe os alimentos antes de tocar e esíxelles as mesmas prácticas aos que manipulan e despachan alimentos.

**Para cocíñar**, usa con máis frecuencia a cocción en auga ou en vapor, os estufados e rustridos. Se frites alimentos, faino con graxas que soporten altas temperaturas (aceite de oliva). Limita as preparacións en brasas, tostadas ou gratinadas para reducir a formación de substancias tóxicas.

