

Como realizar una compra saludable

Tiempo estimado de lectura: 5 min 10 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



La **compra de alimentos** es una actividad cotidiana que, aunque parece sencillo, puede tener un **impacto significativo en nuestra salud y bienestar**. Con la creciente disponibilidad de productos en los supermercados y la proliferación de información sobre nutrición, es crucial desarrollar habilidades sólidas para realizar compras saludables.

En este artículo, exploraremos en detalle los pasos y estrategias clave para hacer compras inteligentes y promover una alimentación saludable en el hogar.

Claves para una lectura efectiva de etiquetas

Antes de dirigirse al supermercado, es importante realizar una **planificación adecuada** y **elaborar una lista de la compra** basada en las necesidades nutricionales individuales y los hábitos alimenticios de la familia.

En el momento de elegir productos es recomendable priorizar aquellos **alimentos frescos y de temporada**. En el caso de tener que escoger entre **alimentos envasados**, es crucial **prestar atención a varios aspectos** como la lista de ingredientes y la etiqueta nutricional:

- **Lista de ingredientes:** priorizar productos con 3 - 5 ingredientes y evitar aquellos con una cantidad de aditivos artificiales, colorantes y conservantes. Buscar productos con ingredientes naturales y reconocibles, y evitar aquellos con azúcares añadidos, grasas saturadas y harinas refinadas en los primeros lugares de la lista.
- **Tabla de información nutricional:** analizar el contenido de nutrientes, prestando especial atención a la cantidad de grasas saturadas, azúcares y sal; intentando optar por productos con bajo contenido en estas sustancias.

Etiquetado frontal: Nutriscore

El Nutriscore es un sistema de **etiquetado frontal** diseñado para ayudar a los consumidores a **identificar** rápidamente **la calidad nutricional** del producto. Asigna una puntuación basada en el contenido de nutrientes como grasas saturadas, azúcares, sal, fibra y proteínas, **utilizando un código de colores** para indicar la calidad nutricional general del producto.

Sin embargo, a pesar de sus beneficios aparentes, el Nutriscore no está exento de críticas y limitaciones. Uno de los principales puntos de debate es la precisión con la que evalúa la calidad nutricional de los alimentos, especialmente aquellos que contienen ingredientes mixtos o complejos. Por ejemplo, algunos productos pueden obtener una puntuación favorable simplemente por tener un bajo contenido de grasas saturadas, azúcares o sal, sin tener en cuenta otros aspectos importantes como el contenido de fibra, vitaminas y minerales.

Por lo tanto, es crucial **complementar la información** proporcionada por el Nutriscore con **una revisión cuidadosa de la lista de ingredientes**. Es importante tener en cuenta que esta herramienta no debe ser el único factor considerado al realizar la compra. Una comprensión general de los principios de una alimentación saludable, así como la atención a la frescura y la calidad de los ingredientes, también son fundamentales para tomar decisiones informadas y promover un estilo de vida saludable.



Aplicaciones nutricionales, ¿son una herramienta fiable?

En la era digital, las aplicaciones móviles han surgido como una herramienta útil para acceder rápidamente a la información nutricional de los productos. Las aplicaciones de escaneo de código de barras ofrece la conveniencia de obtener datos nutricionales detallados al instante. Sin embargo, es importante reconocer tanto sus ventajas como limitaciones.

Las aplicaciones **pueden proporcionar información útil sobre el contenido de calorías, grasas, azúcares y otros nutrientes de los alimentos**. Además, algunas ofrecen funciones adicionales como recetas, consejos de salud y listas de compras personalizadas. Por eso, es crucial tener en cuenta que **estas aplicaciones pueden tener limitaciones**, como la falta de contexto individualizado para las recomendaciones y la posibilidad de que la información esté influenciada por intereses comerciales.

Por lo tanto, mientras que las aplicaciones pueden ser útiles como una **herramienta complementaria**, es fundamental que los consumidores desarrollen su capacidad para interpretar las etiquetas nutricionales y tomar decisiones informadas basadas en sus propias necesidades y preferencias.

En resumen, realizar una **compra saludable** requiere de **tiempo, atención y conocimiento**. Es importante aprovechar las herramientas disponibles, como aplicaciones nutricionales y sistemas de etiquetado frontal, pero también desarrollar habilidades para interpretar la información por nosotros mismos y tomar decisiones informadas y conscientes.

Al priorizar alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados, y evitar aquellos altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sal, podemos promover la salud y el bienestar de toda la familia a través de una alimentación nutritiva y equilibrada.