Como realizar unha compra saudable

Tempo estimado de lectura: 5 min 10 seg
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

A **compra de alimentos** é unha actividade cotiá que, aínda que parece sinxelo, pode ter un **impacto significativo na nosa saúde e benestar**. Coa crecente dispoñibilidade de produtos nos supermercados e a proliferación de información sobre nutrición, é crucial desenvolver habilidades sólidas para realizar compras saudables.

Neste artigo, exploraremos en detalle os pasos e estratexias clave para facer compras intelixentes e promover unha alimentación saudable no fogar.

Claves para unha lectura efectiva de etiquetas

Antes de dirixirse ao supermercado, é importante realizar unha **planificación adecuada** e **elaborar unha lista da compra** baseada nas necesidades nutricionais individuais e os hábitos alimenticios da familia.

No momento de elixir produtos é recomendable priorizar aqueles **alimentos frescos e de tempada**. No caso de ter que escoller entre **alimentos envasados**, é crucial **prestar atención a varios aspectos**, como a lista de ingredientes e a etiqueta nutricional:

- **Lista de ingredientes:** priorizar produtos con 3 – 5 ingredientes e evitar aqueles cunha cantidade de aditivos artificiais, colorantes e conservantes. Buscar produtos con ingredientes naturais e recoñecibles, evitando aqueles con azucres engadidos, graxas saturadas e fariñas refinadas nos primeiros lugares da lista.
- **Táboa de información nutricional**: analizar o contido de nutrientes, prestando especial atención á cantidade de graxas saturadas, azucres e sal; intentando optar por produtos con baixo contido nestas substancias.

Etiquetaxe frontal: Nutriscore

O Nutriscore é un sistema de **etiquetaxe frontal** deseñada para axudar aos consumidores a **identificar** rapidamente **a calidade nutricional** do produto. Asigna unha puntuación baseada no contido de nutrientes como graxas saturadas, azucres, sal, fibra e proteínas, **utilizando un código de cores** para indicar a calidade nutricional xeral do produto.

Con todo, a pesar dos seus beneficios aparentes, o Nutriscore non está exento de críticas e limitacións. Un dos principais puntos de debate é a precisión coa que avalía a calidade nutricional dos alimentos, especialmente aqueles que conteñen ingredientes mixtos ou complexos. Por exemplo, algúns produtos poden obter unha puntuación favorable simplemente por ter un baixo contido de graxas saturadas, azucres ou sal, sen ter en conta outros aspectos importantes como o contido de fibra, vitaminas e minerais.

Por tanto, é crucial **complementar a información** proporcionada polo Nutriscore **cunha revisión coidadosa da lista de ingredientes**. É importante ter en conta que o esta ferramenta non debe ser o único factor a considerar ao realizar a compra. Unha comprensión xeral dos principios dunha alimentación saudable, así como a atención á frescura e a calidade dos ingredientes, tamén son fundamentais para tomar decisións informadas e promover un estilo de vida saudable.

Aplicacións nutricionais, son unha ferramenta fiable?

Na era dixital, as aplicacións móbiles xurdiron como unha ferramenta útil para acceder rapidamente á información nutricional dos produtos. As aplicacións de escaneo de código de barras ofrece a conveniencia de obter datos nutricionais detallados ao instante. Por iso é importante recoñecer tanto as súas vantaxes como limitacións.

As aplicacións **poden proporcionar información útil sobre o contido de calorías, graxas, azucres e outros nutrientes dos alimentos**. Ademais, algunhas ofrecen funcións adicionais como receitas, consellos de saúde e listas da compra personalizadas. Con todo, é crucial ter en conta que **estas aplicacións poden ter limitacións** como a falta de contexto individualizado para as recomendacións e a posibilidade de que a información estea influenciada por intereses comerciais.

Por tanto, mentres que as aplicacións poden ser útiles como unha **ferramenta complementaria**, é fundamental que os consumidores desenvolvan a súa capacidade para interpretar as etiquetas nutricionais e tomar decisións informadas baseadas nas súas propias necesidades e preferencias.

En resumo, realizar unha **compra saudable** require de **tempo, atención e coñecemento**. É importante aproveitar as ferramentas dispoñibles, como aplicacións nutricionais e sistemas de etiquetaxe frontal, pero tamén desenvolver habilidades para interpretar a información por nós mesmos e tomar decisións informadas e conscientes.

Ao priorizar alimentos frescos, naturais e minimamente procesados, e evitar aqueles altos en graxas saturadas, azucres engadidos e sal, podemos promover a saúde e o benestar de toda a familia a través dunha alimentación nutritiva e equilibrada.