

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## Compra Saludable



## **ÍNDICE**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Compra Saludable .....	1
ÍNDICE.....	2
CÓMO REALIZAR UNA COMPRA INTELIGENTE.....	3
• Consejos para la compra de.....	4

## ● CÓMO REALIZAR UNA COMPRA INTELIGENTE

- **Planificar anticipadamente los menús**, tratando de incorporar una gran variedad de alimentos y respetando los alimentos. Tenemos que tener en cuenta nuestra disponibilidad para ir a la compra. Es decir, organizar los menús en función de si compramos diaria o semanalmente.
- Prestar atención a las **ofertas o listas de precios** de alimentos que podemos encontrar en la publicidad de las tiendas, eso nos puede ayudar a ahorrarnos algún dinero.
- Es interesante que **repasemos la despensa** de la cocina para no comprar cosas que aún tenemos en suficiente cantidad.
- Una buena idea es crear una **lista de la compra** con tres columnas:
  - ✓ Alimentos frescos (leche, carnes, pescados, queso...).
  - ✓ No perecederos (arroz, azúcar, cereales, pasta...).
  - ✓ Congelados.
- Al planificar la compra, estamos ahorrando dinero, tiempo y conseguiremos más variedad en nuestras comidas.
- **En el supermercado...**



- ✓ Ir con tiempo a la compra hará que podamos dedicarle más tiempo a observar y comparar los precios y calidad de los productos.
- ✓ Ir con hambre puede que nos incite a comprar más cosas de las que necesitamos, incluso a comprar alimentos que no son del todo saludables.
- ✓ Tenemos que tener en cuenta la **fecha de consumo preferente o de caducidad de los alimentos**, intentar coger los que más se prolongue en el tiempo.

- ✓ Es interesante que le prestemos atención a la información nutricional de la etiqueta, no va a ayudar a elegir entre un alimento u otro.
- ✓ Deberíamos de comprobar que los **envases de los productos estén en perfectas condiciones**, descartar los que estén deteriorados.
- ✓ Es importante hacer la compra de una forma ordenada, es decir, añadir a nuestra cesta primero los alimentos no perecederos y seguir con los frescos para acabar por los refrigerados y congelados.
- ✓ Al coger los productos congelados conservamos más tiempo la cadena del frío.
- ✓ Al ordenar los productos en las bolsas, es recomendable que: la carne y el pescado vayan juntos. Los productos tóxicos y de limpieza, aseo y demás, perfectamente precintados y en otra bolsa aparte.



- **Consejos para la compra de...**

### **Lácteos**

- ✓ La leche desnatada y el yogur fresco desnatado son los más bajos en grasas saturadas y colesterol.

### **Carnes**

- ✓ Es recomendable que la carne que compremos sea carne magra (con poca grasa).
- ✓ La carne de cerdo se considera grasa porque se asocia al consumo de tocino, bacon, embutidos... Pero la carne magra

de cerdo como es el lomo, solomillo, paletilla... tiene muy poca grasa.



### **Aves**

- ✓ Debemos verificar la información que contiene la etiqueta, como la fecha de envasado, datos de la empresa avícola...
- ✓ Un ave de buena calidad es aquella cuyos huesos tienen mucha carne, con partes bien formadas, una capa de grasa bien desarrollada y distribuida bajo la piel.

### **Pescados**

- ✓ Debemos encontrar en un pescado las siguientes características:
  - Cuerpo: arqueado y rígido.
  - Escama: bien unidas entre sí, brillantes y no viscosas.
  - Piel: húmeda, sin arrugas o manchas, conservando bien los colores.
  - Ojos: transparentes brillantes y salientes. El iris no debe de estar manchado de rojo.

- Branquias: coloreadas del rosado al rojo intenso, húmedas y brillantes, con olor suave.



## Huevos

- ✓ Las cáscaras deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas, ni manchas.
- ✓ El color de la cáscara depende de la especie de gallina, no hay diferencias nutricionales entre huevos de color blanco o castaño.
- ✓ Debemos de comprar los huevos con la fecha de consumo preferente, lo más alejada posible a la actual.
- ✓ Los huevos no deben lavarse.

## Frutas

- ✓ Es importante que compremos sólo lo que se necesita.
- ✓ Para evitar desperdicios, no es conveniente comprar más de la que se puede refrigerar, aunque el producto sea barato.
- ✓ La fruta de temporada tiene mejor calidad y mejor precio que las demás.
- ✓ Es conveniente rechazar los cítricos de poco peso, eso quiere decir que es probable que no tengan pulpa y jugo.

- ✓ La piel áspera suele indicar que es de corteza gruesa y poca pulpa.

### **Verduras y hortalizas**

- ✓ Tenemos que aprovechar en comprar las verduras y hortalizas de temporada, porque son de mejor calidad y mejor precio.
- ✓ Las verduras y hortalizas ya maduras, serán una mejor elección.
- ✓ No es recomendable comprar más de lo que se pueda conservar, por muy bajo que sea el precio.