

# Cómo comprar comida con tu salud en mente

La mayoría de las personas pueden identificar qué alimentos se consideran saludables y cuáles no tanto. Sin embargo, el desafío al que nos enfrentamos todos los días es poner en práctica este conocimiento. A la hora de elegir qué comer, muchos de nosotros nos vemos muy influenciados por el tiempo de preparación, el sabor y el costo. Estas son fuerzas poderosas que debemos equilibrar cuando nuestra meta es comer de manera más saludable. Esto se evidencia especialmente cuando vamos al supermercado. Saber cómo comprar teniendo en cuenta tu salud requiere estrategias.

TE DAMOS ALGUNAS IDEAS PARA CONSIDERAR.

## ESTRATEGIAS PARA ANTES DE IR DE COMPRAS



Tómate unos minutos y planifica lo que tú y tu familia comerán la próxima semana.



Piensa en lo que necesitas añadir para lograr una alimentación más saludable. ¿Necesitas frutas enteras, lácteos bajos en grasa o más vegetales? Añadir los alimentos saludables que faltan en tu dieta, especialmente los que contienen fibra, te ayudará a saciar el apetito y puede disminuir el consumo de alimentos menos saludables.



Es verdad que la buena comida solo es buena si realmente la comes. También es cierto que no puedes comer algo que no está disponible. Esta es la primera estrategia, y la más sencilla, para comer de manera saludable. Pon a tu disposición los alimentos saludables que estás intentando comer más. Si estás luchando por disminuir el consumo de un alimento determinado, **simplemente no lo compres**. Es posible que la caja extragrande de galletas cueste menos por porción, pero mientras más cerca estés de los alimentos dulces, salados y con mucha grasa que tanto te gustan pero que no necesitas, más probabilidades tendrás de comerlos. Por ejemplo, requerirá mucho más esfuerzo conducir hasta la tienda para comprar helado que caminar los 15 pies hasta el refrigerador.



**Haz una lista:** En lugar de una lista con artículos sueltos que necesitas, considera organizar tu lista de comestibles por comida (desayuno, almuerzo, cena, refrigerios) o según una receta específica que desees preparar. Esto puede aumentar la probabilidad de que tú y tu familia coman de manera más equilibrada.



**No compres cuando tengas hambre.** Estar hambriento o muy lleno puede influir en lo que compras. A menudo, el apetito aumenta el atractivo de las opciones menos saludables, y estar demasiado lleno puede afectar tu interés a la hora de elegir comidas saludables.

## ESTRATEGIAS PARA CUANDO HACES LAS COMPRAS



**Cuando solo necesitas algunos artículos:** Elige una cesta de mano o lleva tu propia bolsa. Esto ayuda a limitar el riesgo de comprar cosas que no necesitas.



**Compra en el perímetro:** Esta estrategia lleva aquí mucho tiempo y sigue ahorrando dinero y tiempo a los compradores, y es posible que te ayude a tener una alimentación saludable. Las áreas de frutas, vegetales, lácteos y proteínas están ubicadas en las pasillos periféricos de la mayoría de los supermercados y representan las secciones de “alimentos integrales”. Los pasillos internos tienen, principalmente, alimentos procesados o preparados. Comienza por el perímetro.



Los **alimentos perecederos** se descompondrán en algún momento e incluyen una fecha de “vencimiento” o para “consumir antes de”. Elige artículos con la fecha más lejana. Así podrás extender el período de conservación de tus alimentos, lo que te dará más tiempo para consumirlos. Esto puede ayudarte a ahorrar tiempo y dinero, y a reducir los desperdicios de comida. En el caso de artículos en exhibidores refrigerados abiertos, elige los de la parte más fría del exhibidor, normalmente hacia atrás, lejos de la puerta.

## Porción contra tamaño de ración

El tamaño de porción y el tamaño de ración son dos cosas muy diferentes.

Una **ración** es la cantidad de alimento incluida en la **etiqueta de datos de nutrición** de un producto. Todos los valores nutricionales que ves en la etiqueta del alimento son para el tamaño de ración que se muestra.

Una **porción** es la cantidad de un alimento que eliges comer en una ocasión, que puede ser mayor o menor que una ración. Si eliges comer dos o tres raciones de un alimento, debes hacerte responsable por las calorías, grasas y azúcares adicionales y, además, asegurarte de incluirlas en tu plan de alimentación saludable.



Ración = 1 oz (28 g).  
Este paquete contiene más de 2 raciones.



**Economizador de tiempo:** Preparar comidas con vegetales puede ser tedioso, incluso para las personas que gustan de ellos. Compra lechuga, zanahorias pequeñas, brócoli y otras verduras en trozos pequeños o precortados. Esto te ayudará a ahorrar tiempo y quizás facilite la tarea de elegir y comer estos alimentos.



**Alimentos preparados:** Las frutas y los vegetales congelados son opciones saludables que puedes preparar con facilidad y que no se descomponen rápidamente. También es bueno tener a mano fruta en lata sin azúcar agregada y vegetales y frijoles en lata bajos en sodio para agregarlos rápidamente a comidas y recetas.



**Encuentra tu precio básico:** Identifica 2 o 3 versiones de un alimento dentro de tu presupuesto y compara el contenido de grasa, sodio, azúcar y fibra de cada opción. Elige el producto que tenga el menor contenido de grasa, azúcar y sodio y el mayor de fibra.

## ESTRATEGIAS PARA DESPUÉS DE IR DE COMPRAS



Pon la lista de compras en la puerta de tu refrigerador o alacena. Esto ahora sirve como un buen recordatorio de tus intenciones de comer saludablemente.



Compra contenedores grandes, de fondo plano y con tapas herméticas. Cuando compres verduras frescas, córtalas o haz una ensalada grande en cuanto llegues a casa. Así será más fácil y rápido comer vegetales frescos como refrigerio y añadirlos a las comidas.



No comas directamente de la bolsa o de una caja. En cambio, divide la comida en porciones y colócalas en bolsas pequeñas, boles o platos. Esto puede ayudar a que sepas mejor cuánto comes y a que decidas activamente ir a “reabastecerte”. Observar detalladamente las cantidades que comes puede ayudarte a percibir las señales de saciedad de tu cuerpo para que dejes de comer cuando estás lleno.



Ojos que no ven, corazón que no siente. Si te llevaste las galletas a casa, colócalas en la alacena y cierra las puertas. Pon las frutas en un bol sobre la encimera y los vegetales cortados en el estante superior del refrigerador.

## Ejemplo de panel de datos nutricionales

Datos de nutrición	
Tamaño de ración: 1 taza (228 g)	
Raciones por envase: aprox. 2	
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b> 250	Calorías de grasa 110
% del valor diario*	
<b>Grasas totales</b> 12g	<b>18%</b>
Grasas saturadas 3g	<b>15%</b>
Grasas trans 3g	
<b>Colesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total de carbohidratos</b> 31g	<b>10%</b>
Fibra dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares 5g	
<b>Proteínas</b> 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
* El porcentaje de los valores diarios se basa en una dieta de 2,000 calorías. Es posible que tus valores diarios sean mayores o menores según tus necesidades energéticas:	
	Calorías: 2,000    2,500
Grasas totales	Menos de 65g    80g
Grasas saturadas	Menos de 20g    25g
Colesterol	Menos de 300mg    300mg
Sodio	Menos de 2,400mg    2,400mg
Total de carbohidratos	300g    375g
Fibra dietética	25g    30g

**Comienza aquí**  
¿Cuánto comerías?

**Controla las calorías**  
Multiplica la cantidad de raciones que comerías por las calorías de cada ración.

**Guía rápida para el % de valor diario**  
5% o menos es bajo.  
20% o más es alto.

**Limita estos**  
Intenta mantener las grasas totales por debajo de 3g a 5g por ración, las grasas saturadas lo más bajas posible y las grasas trans en cero.

Intenta elegir alimentos con menor contenido de azúcar o con endulzantes bajos en calorías o sin calorías.

**Obtén lo suficiente de estos**  
Intenta elegir alimentos con al menos de 3g a 5g de fibra por ración.



**Sugerencia:** Recuerda que la información que se muestra en estos paneles se basa en 2,000 calorías por día. Es posible que debas consumir más o menos que esto según tu edad, sexo, nivel de actividad y si estás intentando bajar, subir o mantener tu peso.

Visita [Splenda.com](http://Splenda.com) para obtener más información sobre Vivir bien con diabetes y ver recetas para diabéticos.

**Splenda**  
SWEETENERS

© McNeil Nutritionals, LLC 2015

