



Alimentación saludable: Cómo tomar decisiones saludables cuando hace compras

Índice de Materias

- Alimentación saludable: Cómo tomar decisiones saludables cuando hace compras

Generalidades

La alimentación saludable comienza con la compra de alimentos saludables. Aquí encontrará indicadores acerca de cómo aprovechar al máximo su paso por la tienda de comestibles. Ya sea que usted quiera seguir una dieta más saludable o bajar de peso, estos consejos le ayudarán a comenzar.

- Planifique con anticipación. Antes de comprar, decida las comidas y los refrigerios que quiere. Piense acerca de la cantidad de tiempo que tiene para preparar sus comidas y, después, elija recetas que requieran ese tiempo. Por ejemplo, es posible que deba preparar la mayoría de sus comidas en menos de 20 minutos, pero quizás tenga tiempo para hacer una receta que tome más tiempo. Cuando tome decisiones acerca de su menú, verifique qué ingredientes ya tiene. Después, haga una lista de los ingredientes que necesitará comprar en la tienda.
- No compre cuando tiene hambre. Coma un refrigerio o una comida antes de ir de compras. De esta manera, no se sentirá tan tentado de comprar alimentos listos para comer que son menos saludables, como golosinas, "chips" (como papas fritas) o comidas rápidas, para saciar su hambre.
- Compre en forma inteligente y sea realista. Incluya algunos refrigerios salados saludables y alimentos que le gusten mucho en su lista de compras. Recuerde incluir algunas comidas precocinadas saludables, como verduras frescas cortadas y embolsadas o alimentos congelados bajos en calorías o bajos en sodio.
- Compre alimentos saludables. En la tienda, use la lista de compras que creó según su plan de menú. Es posible que note que los artículos de los pasillos externos de la tienda son, principalmente, alimentos frescos, tales como carnes, frutas y verduras frescas, y productos lácteos. Mientras compra, preste atención a cuánto compra de los pasillos externos en comparación con lo que compra de los pasillos internos, donde encontrará los alimentos más procesados, como sopas enlatadas, galletas envasadas, "chips" y refrescos.

¿Cómo puede aprovechar al máximo sus compras?

En la tienda

Use la lista de compras que creó según su plan de menú. Es posible que note que la mayoría de los artículos en los pasillos externos de la tienda son alimentos frescos, tales como carnes, frutas y verduras frescas, y productos lácteos. Estos artículos tienden a estar menos procesados en comparación con algunos de los alimentos de los pasillos centrales, como galletas envasadas, "chips" o soda. Mientras compra, preste atención a cuánto compra de los pasillos externos en comparación con lo que compra de los pasillos internos, donde se encuentran los alimentos procesados.

Qué comprar

Cuando seleccione artículos de su lista, procure elegir alimentos con menos contenido de grasas, de calorías o de sodio, si es posible. Por ejemplo, cuando compra carne para sándwich, recuerde que el pavo o la carne de res asados y sin procesar tienen un contenido mucho más bajo de grasas y sodio que las carnes frías (fiambres) procesadas. También puede comprar productos lácteos descremados o semidescremados, como leche, yogur y queso.

Procure limitar el consumo de bebidas con azúcar agregada, como gaseosas o té helado endulzado. En cambio, procure beber más agua o comprar bebidas sin azúcar o bebidas con poco o nada de azúcar agregada.

Incluya algunas comidas precocinadas saludables en su lista de compras tanto para las comidas como para los refrigerios. Son ideales para tenerlas a la mano si no tiene tiempo o no le gusta cocinar. Puede convenirle probar:

- Verduras frescas o verduras de hoja para ensalada precortadas y embolsadas que usted pueda cocinar al vapor para comerlas en la cena o crudas como refrigerio.
- Comidas congeladas saludables para comer como plato principal, que tienen menos contenido de grasas, de calorías o de sodio. Puede utilizarlas los días en los que no tiene tiempo de preparar una comida. Agregue una ensalada o frutas y un vaso de leche para completar esta comida.
- Mezcla de nueces y frutas secas. En porciones pequeñas, esto constituye un refrigerio saludable que le saciará.
- Frutas, como manzanas, uvas o naranjas, que están listas para comer después de lavarlas.
- Barras de queso bajas en grasa para acompañar con galletas saladas integrales o frutas.
- Yogur o compota de manzana en porciones individuales.

Sugerencias útiles

En la mayor medida posible, procure comprar solo lo que está en su lista de compras. Los artículos en oferta pueden parecerle tentadores. Pero si no había pensado en comprarlos, posiblemente, no sea conveniente hacerlo.

El tamaño de las porciones también es una parte importante de la alimentación saludable. Si hace las compras para usted solo o para una familia, puede comprar determinadas cosas al por mayor. Por ejemplo, si compra un "paquete familiar" grande de pollo, puede dividirlo en porciones individuales y congelarlas. Esta es una buena forma de controlar cuánto come en cada comida y de tener una opción rápida disponible cuando no tiene tiempo de ir a la tienda.

Tenga en cuenta que si compra para una sola persona, no todos los artículos pueden comprarse al por mayor. Es posible que las frutas y las verduras frescas y otros alimentos perecederos en grandes cantidades

no duren tanto tiempo para que una persona sola los coma.

Créditos

Revisado: 9 mayo, 2022

Autor: El personal de Healthwise

Evaluación médica:

Kathleen Romito MD - Medicina familiar

Rhonda O'Brien MS, RD, CDE - Educador en diabetes certificado

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información (por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2022 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.