

Alimentación saludable: Cómo tomar decisiones saludables cuando hace compras

Índice de Materias

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.

Créditos

Revisado: 20 septiembre, 2023

Autor: El personal de Healthwise

Comité de revisión clínica

Todo el material educativo de Healthwise es revisada por un equipo que incluye médicos, enfermeras, profesionales sanitarios avanzados, dietistas registrados y otros profesionales de atención médica.

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.

© 1995-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.