



GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA COMPRA SALUDABLE

En esta guía encontrarás la información esencial para comprar los alimentos de una dieta saludable. Te resultará útil para elaborar una lista de la compra tras planificar un menú semanal. Además, hemos clasificado los alimentos en tres grupos: alimentos frescos y sin procesar, que se recomienda comer a menudo (puntos 4 y 5); alimentos procesados, que deben consumirse solo de vez en cuando (punto 7), y alimentos que deberían evitarse, es decir, los ultraprocesados y precocinados (punto 8).

CÓMO HACER UNA COMPRA SALUDABLE

La mejor manera de seguir una dieta saludable empieza por **tener en casa los alimentos necesarios y adecuados**. Para ello, es importante **planificar la compra** y **elegir bien los alimentos** que vamos a consumir. A continuación, te presentamos un decálogo para realizar una buena compra y llenar la despensa de alimentos beneficiosos para tu salud.



GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA COMPRA SALUDABLE

1. PLANIFICA TUS COMIDAS

Una buena planificación semanal de las comidas te ayudará a optimizar el tiempo y a mejorar la organización en tu cocina

PATRÓN DE MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 producto lácteo Cereales integrales						
MEDIA MAÑANA	1 pieza de fruta 1 puñado de frutos secos						
COMIDA	Verdura cocida Pasta integral Carne blanca Yogur	Verdura cruda Arroz integral Legumbres Yogur	Verdura cocida Pan integral Carne blanca Yogur	Verdura cocida Patata Pescado azul Yogur	Verdura cocida Pasta integral Huevo Yogur	Verdura cruda Patata Pescado blanco Yogur	Verdura cocida Arroz integral Legumbres Yogur
MERIENDA	1 pieza de fruta y 1 producto lácteo						
CENA	Verdura cruda Pan integral Carne blanca 1 pieza de fruta	Verdura cocida Patata Huevo 1 pieza de fruta	Verdura cruda Arroz integral Legumbres 1 pieza de fruta	Verdura cruda Legumbres Huevo 1 pieza de fruta	Verdura cruda Patata Carne blanca 1 pieza de fruta	Verdura cocida Pan integral Huevo 1 pieza de fruta	Verdura cruda Pasta integral Pescado azul 1 pieza de fruta

EJEMPLO DE MENÚ (LUNES)

	Patrón	Ejemplo
DESAYUNO	1 producto lácteo Cereales integrales	Café con leche y tostada de pan integral
MEDIA MAÑANA	1 pieza de fruta / 1 puñado de frutos secos	Plátano y nueces
COMIDA	Verdura cocida Pasta integral Carne blanca Yogur	Espaguetis integrales salteados con verduras y tiras de pollo a la plancha Yogur
MERIENDA	1 pieza de fruta y 1 producto lácteo	Bol de yogur con manzana troceada y canela
CENA	Verdura cruda Pan integral Pescado blanco 1 pieza de fruta	Gazpacho con picatostes Merluza al horno 2 kiwis

MEDICINA CULINARIA

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA COMPRA SALUDABLE

2. HAZ UNA LISTA DE LA COMPRA

Elabora una lista de aquellos alimentos que necesites de acuerdo con la planificación del menú semanal.



3. PROCURA IR A COMPRAR SIN HAMBRE

Esto evitará que compres más de la cuenta y adquieras antojos que no son necesarios ni adecuados como, por ejemplo, alimentos procesados.



4. PASA LA MAYOR PARTE DE TU COMPRA EN ALIMENTOS SIN PROCESAR COMO:

- Frutas, verduras y hortalizas. Cuanta mayor variedad y diversidad de colores, mejor.
- Legumbres y cereales integrales.
- Frutos secos y semillas. Pueden ser crudos o tostados, pero mejor sin sal ni azúcar y no fritos.
- Pescado, azul y blanco y carne magra.
- Huevos procedentes de granjas de proximidad y de cría en libertad.



5. PRIORIZA EL CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS

Las frutas y verduras frescas nos aportan gran variedad de componentes interesantes, sobre todo cuando se consumen al natural, es decir, frescas. De ellas obtenemos principalmente agua, fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.



GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA COMPRA SALUDABLE

6. REvisa la lista de ingredientes

Antes de adquirir un producto, es importante que leas los ingredientes que contiene. Cuanto más reconocibles sean estos y menor sea su número, mejor.

LISTADO ADECUADO

Cereales (copos de avena, copos de trigo, copos de cebada, copos de centeno integral y copos de maíz tostados).







LISTADO INADECUADO

Mezcla de Cereales (79,8%) [Granos de trigo integral (36,8%), Arroz (24,4%), Maíz (12,1%), Hojuelas de avena integral (6,5%)], Azúcar, Salvado de Trigo, Jarabe de glucosa, Extracto de Malta, Emulsificante (Monoglicéridos de ácidos grasos), Sal yodada, Regulador de acidez (Fosfato trisódico), Miel, Antioxidantes (Mezcla de Tocoferoles) y Edulcorante Artificial (Sucralosa).








7. LIMITA LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Los ingredientes y alimentos procesados son aquellos que incluyen varios métodos de conservación y de preparación y que se elaboran con dos o tres ingredientes. Estos productos pueden ser una alternativa, pero nunca un sustituto de los alimentos frescos. Elige:

- Conservas vegetales, como verduras, legumbres cocidas y tomate triturado. Mejor sin azúcares añadidos, grasas ni salsas. 
- Conservas de pescado y moluscos. Mejor las que son «al natural». 
- Productos congelados, como verduras, pescados, y frutas. 
- Alimentos deshidratados (frutas, setas...) y fermentados (yogur, chucrut, bebidas alcohólicas...). 

8. EVITA LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS Y PRECOCINADOS

Los productos ultraprocesados se elaboran, en su mayoría o totalmente, a partir de sustancias derivadas de alimentos y con aditivos. Suelen incluir largas listas de ingredientes. Tienen baja calidad nutricional y su consumo debe restringirse. Evita:

- Cereales y farináceos refinados y azucarados (cereales de desayuno, galletas, bollería...). 
- Carne y pescados procesados (embutidos, patés, hamburguesas, salchichas...). 
- Productos o postres lácteos azucarados como helados (mouses, flanes, natillas, helados...). 
- Snacks (patatas chips, aperitivos, frutos secos fritos y salados o dulces). 
- Alimentos precocinados (pizzas, lasaña, empanadillas...). 



GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA UNA COMPRA SALUDABLE

9. REVISAR LA FECHA DE CADUCIDAD Y DE CONSUMO PREFERENTE

Es importante fijarse bien en la fecha de caducidad o de consumo preferente de los alimentos, tanto a la hora de comprarlos como en el momento de consumirlos en el hogar. Así evitaremos tomar alimentos que puedan estar en mal estado y daremos prioridad a los que estén a punto de caducar.

10. AL LLEGAR A CASA, ORGANIZA Y GUARDA LOS ALIMENTOS EN LA DESPENSA, EL FRIGORÍFICO O EL CONGELADOR

Procura guardar los alimentos de manera higiénica, evitando la contaminación cruzada y que se rompa la cadena de frío.



**EL PLACER DE COCINAR PARA
CUIDAR LA SALUD**