

Cómo hacer saludables sus compras de supermercado

Por Julia Haskins

Ir al supermercado puede ser más difícil de lo que parece. Es necesario prestar atención a lo que uno está comprando, pensar en cómo preparar comidas nutritivas y satisfactorias y en encontrar alimentos que disfrute toda la familia. Pero si sabe comprar con inteligencia, su próxima visita al supermercado puede ser saludable y exitosa.

Antes de salir, planifique sus compras. Anote lo que tiene en casa y lo que necesita comprar para que sus comidas y bocadillos sean saludables toda la semana. Haga una lista de compras en papel o con una aplicación de su smartphone para registrar todos los productos que serán necesarios. Asegúrese de incluir proteínas magras, cereales enteros y muchas frutas y vegetales, como lo recomienda el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Además, recuerde comer algo liviano y sano antes de ir a hacer las compras para que el apetito no lo lleve a comprar más de lo necesario.

Cuando llegue al mercado, ocúpese primero de cargar frutas y vegetales. Este es uno de los sectores más sanos del comercio y hará que se sienta en sintonía con buenos hábitos de compra para el sector almacén. Trate de comprar productos de todos los colores del arcoíris, desde zanahorias hasta brócoli.

Lisa Sheehan-Smith, profesora de nutrición y bromatología y directora del Programa Didáctico de Dietética de la Universidad Estatal de Middle Tennessee, recomienda comprar frutas y vegetales de estación, pero agrega que también se pueden conseguir frutas y vegetales nutritivos en latas o congelados. Solo es necesario asegurarse de que estos productos se encuentren envasados con su propia agua o jugo y que no tengan demasiada sal agregada.

Para eso, al comprar alimentos envasados, lea las etiquetas con atención. A veces las etiquetas engañan y hacen que la gente compre productos que no son tan buenos para la salud. Los tamaños de las porciones pueden ser particularmente engañosos. "Busque el tamaño establecido de la porción, porque las calorías, la grasa, el sodio y el azúcar agregada, etc., corresponden a una porción," dice Sheehan-Smith. "Los valores pueden parecer bajos, pero el comprador suele consumir entre dos y tres porciones del tamaño establecido."

Ante la duda, busque las listas de ingredientes que son cortas y fáciles de leer.

Es necesario además tener en cuenta el orden de los ingredientes en las etiquetas. Los ingredientes más frecuentes en un producto están al principio de la lista, mientras que los menos frecuentes están al final.

"Si en la lista de ingredientes de una rebanada de pan integral la harina de trigo integral aparece primera en la lista, entonces hay más harina integral que otros ingredientes," comenta Sheehan-Smith. "Si la harina común encabeza la lista, pero en el paquete se identifica al pan como pan integral, entonces esta no será la mejor opción para el que busca pan integral."

Muchos alimentos básicos se compran sueltos y suelen ser económicos. Busque cereales enteros, judías, lentejas y frijoles. Mantenga su alacena llena de estos alimentos para preparar sopas y guisos saludables o para agregarlos a las ensaladas.

También puede usar su creatividad para comprar proteínas. Es probable que tienda a comprar pollo o carne de vaca porque está acostumbrado a estas proteínas, pero hay muchas más opciones que son igualmente saludables y pueden ser usadas en una variedad de platos, como frituras, con pastas o a la cacerola. Mézclelas con pavo magro, pescado o cordero. El tofu se usa para la opción vegetariana como base para diferentes comidas con muchos vegetales.



>> Para más consejos, visite bit.ly/smartshoppingtips

Las góndolas de lácteos están llenas de productos que pueden parecer saludables a primera vista, pero que tienen altos contenidos de grasa y azúcar. La razón es que muchos productos lácteos tienen aditivos para hacerlos más dulces. Cuando compre lácteos, elija leche y yogur naturales.

Preste atención al lugar que ocupan los ítems en el supermercado. Las bebidas endulzadas y los tentempiés suelen estar al nivel de los ojos de los niños. El propósito de poner dulces al lado de la caja es alentar la compra compulsiva de último momento.

Esté atento a las formas engañosas del diseño de su supermercado para estar preparado y evitar las tentaciones durante la compra.



Cómo elegir alimentos saludables con sus hijos

¿Quiere enseñarle a sus hijos sobre alimentación saludable? Lívelos con usted en su próxima salida al supermercado y deje que lo ayuden con las compras. Sheehan-Smith sugiere permitir a los niños elegir una comida nueva saludable que quieran probar, ya sea fresca, congelada, enlatada o deshidratada durante cada compra.

"Cuando van creciendo, los niños pueden ayudar a planificar el menú del hogar, luego elegir los alimentos que combinen con los ítems del menú durante la compra y preparar las comidas en casa," opina.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre alienta a los padres a ponerse firmes cuando los niños piden alimentos con altos contenidos de azúcar y grasa. Hable con sus hijos acerca de por qué estos alimentos no promueven la buena salud y muéstrelas opciones sabrosas y nutritivas.



Fresco