

A shopping cart filled with various groceries. In the foreground, there are several bright red tomatoes on the vine, a bunch of fresh orange carrots, and a mesh bag of yellow onions. Behind these, there are several boxes of instant noodle soups, including one with a '1501' label. A whole orange is visible in the upper right. The background shows more green leafy vegetables. The cart's metal frame is visible on the left and right sides.

Guía para la compra inteligente y saludable

En estos últimos años la manera de comprar alimentos de los españoles ha cambiado radicalmente. Antes, era costumbre comprar en el día los alimentos que se iban a consumir, y de esta forma, la compra resultaba más organizada

En la actualidad, debido al cambio social y al avance tecnológico producido en nuestra sociedad, solemos realizar una gran compra quincenal o mensual de alimentos, o hasta accedemos a internet en busca de comodidad... pero ello no nos impide planificar nuestra alimentación y llevar a cabo una compra inteligente.

La importancia de la compra

La compra de alimentos es el momento donde elegimos los alimentos que vamos a consumir. Por esta razón éste es el momento donde debemos organizarnos y tomar en serio dicha elección, teniendo presente que, si elegimos y compramos bien, podemos lograr una mejor alimentación para nosotros y para el resto de la familia.

Una tarea difícil... pero no imposible

Comprar con criterio a veces se torna difícil, ya que son muchos los motivos que nos llevan a la elección o pre-

ferencia de alimentos inadecuados, principalmente ricos en grasas saturadas y azúcares simples, y pobres en fibra. Por ejemplo: cuando contamos con poco tiempo para realizar la compra, o cuando compramos al tener el estómago vacío.



¿Cómo podemos realizar una compra inteligente?

El primer paso es la planificación de los alimentos que queremos comprar. Para ello, sugerimos los siguientes pasos:

- 1 **Planificar anticipadamente el menú** (diario o semanal, dependiendo de qué manera realicemos la compra), tratando de incorporar una gran variedad de alimentos y de respetar las raciones de la pirámide.
- 2 **Pensar qué comidas se harán en la semana**, y quién comerá en casa.
- 3 **Prestar atención a ofertas o listas de precios** de alimentos que podemos encontrar en los periódicos o revistas. Compare precios y calidad, no elija sólo por marcas.
- 4 **Repasar la despensa de su cocina**, para no comprar algo que todavía tengamos en suficiente cantidad.
- 5 **Confeccionar una lista** con los alimentos a comprar, con tres columnas: alimentos frescos (ej: leche, queso, carnes), no perecederos (ej: arroz, azúcar, cereales) y congelados; de esta forma le daremos un orden a la compra, y evitaremos pérdidas de calidad de los productos.

A la hora de hacer la compra, debemos planificar anticipadamente el menú diario o semanal.



Tenga en cuenta que, al planificar el menú y la compra...

- ⌘ Ahorra tiempo.
- ⌘ Ahorra dinero.
- ⌘ Logra más variedad en sus comidas.
- ⌘ Satisface las necesidades nutricionales.

Consejos útiles... en el supermercado

- ⌘ Trate de ir a comprar con tiempo, descansado y sin hambre, así podrá comparar mejor los precios, la calidad de los productos y elegir la mejor opción.
- ⌘ Lea la información que aparece en la etiqueta de los envases. Esto le ayudará a hacer una mejor selección.



- ⌘ Verifique la **fecha de consumo preferente** o de caducidad de los alimentos.
- ⌘ Verifique la **información nutricional** de la etiqueta. Dicha información es muy útil a la hora de evaluar entre la calidad de un producto u otro.
- ⌘ Compruebe que el **envase del producto está en perfectas condiciones**. Debemos descartar los abollados, abombados o deteriorados.
- ⌘ La compra debe comenzar por los productos no perecederos, seguir por los frescos, y acabar por los refri-

gerados y congelados. Debemos colocar juntos los alimentos refrigerados y **guardar los congelados en una bolsa isotérmica** (así no se descongelarán antes de llegar a casa). Al escoger los productos congelados al final, **podremos conservar la cadena de frío** y prevenir el crecimiento anormal de microorganismos en estos alimentos.

- ⌘ En el carro, es conveniente **no colocar la carne y el pescado crudo sobre otros productos**, ya que podrían gotear y contaminarlos. Además, los alimentos deben estar separados correctamente de los productos tóxicos (productos de limpieza, insecticidas, etc).

La compra debe comenzar por los productos no perecederos, seguir por los frescos y acabar por los refrigerados y congelados.

Consejos para la compra de...

1. Lácteos

La leche desnatada y el yogur fresco desnatado son los más bajos en grasa saturada y colesterol.

En la leche pasteurizada se han eliminado todos los gérmenes patógenos y casi todos los pueden alterar la leche. Este tratamiento asegura la conservación de la leche durante unas 48 horas, pero debe mantenerse en frío.

2. Carnes

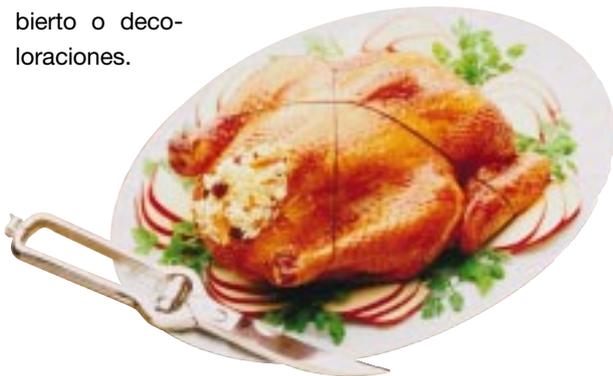
Compre cortes de carne magra (con poca grasa). Los cortes que provienen de los músculos de la parte trasera, por ejemplo, las costillas y el lomo, siempre serán más tiernos que los que provienen de músculos más activos, por ejemplo, la espalda, falda y pata.

La carne de cerdo se considera grasa porque se asocia al consumo de tocino, bacon, embutidos, etc. pero la carne magra de cerdo (lomo, solomillo, paletilla) contiene poca cantidad de grasa. Al comprar cerdo, busque cortes de carne firme y de color rosado.

3. Aves

Se debe verificar la información que contiene la etiqueta, como la fecha de envasado, los datos de la empresa avícola y el sello de inspección sanitaria.

Un ave de buena calidad es aquella cuyos huesos tienen mucha carne, con partes bien formadas, una capa de grasa bien desarrollada y distribuida bajo la piel y sin huesos rotos o dislocados, plumas, carne al descubierto o decoraciones.



4. Pescados

En los pescados, debemos encontrar las siguientes características de calidad:

- ⌘ **Cuerpo:** Arqueado y rígido.
- ⌘ **Escamas:** Bien unidas entre sí, brillantes y no viscosas.
- ⌘ **Piel:** Húmeda, sin arrugas o manchas, conservando los colores propios de cada especie.
- ⌘ **Ojos:** Deben ser transparentes, brillantes y salientes. El iris no debe estar manchado de rojo.
- ⌘ **Branquias:** Coloreadas del rosado al rojo intenso, húmedas y brillantes, con olor suave.

5. Huevos

Las cáscaras deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas ni manchas.

El color de la cáscara depende de la especie de la gallina, y no hay diferencia nutricional entre los huevos de cáscara color castaño o blanco, o los que son de un tono más oscuro o claro.

Debemos comprar los huevos con la fecha de consumo preferente lo más alejada posible a la actual.

Los huevos no deben lavarse a menos que vayan a consumirse inmediatamente.

Las cáscaras de los huevos deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas ni manchas.



6. Frutas

Trate de comprar sólo lo que se necesita.

Hay que recordar que, para evitar desperdicios, no es conveniente comprar más de lo que se pueda refrigerar debidamente. No importa si el producto es más barato en grandes cantidades.

Compre la fruta de temporada: la calidad y los precios son mejores.

Verifique si tienen buen color y si están libres de abolladuras, perforaciones en la piel, manchas o señales de deterioro.

Es conveniente rechazar los cítricos de peso ligero, ya que probablemente carecen de pulpa y jugo. La piel áspera suele indicar que es de corteza gruesa y poca pulpa, y la piel opaca, seca y esponjosa indica que la fruta está pasada y deteriorada.

7. Verduras y hortalizas

Aproveche a comprar las verduras y hortalizas de temporada. Los precios y la calidad son mejores.

Se deben preferir las verduras y hortalizas ya maduras, de apariencia fresca y libres de magulladuras y señales de deterioro.

No compre las verduras y hortalizas sólo porque su precio es bajo. No vale la pena comprar más de lo que pueda conservar adecuadamente en su refrigerador o usar en su momento.



Se debe preferir verduras y hortalizas de temporada, de mejor precio y mejor calidad.

Comprar verduras y hortalizas en mal estado es una pérdida de dinero. Aún cuando retire la parte podrida, el deterioro se puede haber extendido rápidamente a otras partes del alimento.

Si paga unos cuantos céntimos más por las verduras y hortalizas en buenas condiciones, estará haciendo una mejor inversión.

Maneje las verduras y hortalizas con cuidado y no les cause magulladuras.

Las verduras y hortalizas de mayor calidad son las frescas y tiernas, de buen color y casi libres de golpes o indicios de deterioro.

En el Anexo 3.1 se encuentran algunos consejos útiles para una compra inteligente de verduras y hortalizas.

Anexo 3.1

Consejos para la compra de algunas verduras y hortalizas

Verduras y Hortalizas	Aceptar	Rechazar
Lechuga, escarola, espinaca, acelga	<i>De hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde brillante y uniforme.</i>	<i>Las plantas de hojas ásperas, con tallos toscos y fibrosos, y color verde tomando a amarillo.</i>
Berenjenas	<i>De color morado oscuro, firmes, pesadas y de piel suave y uniforme.</i>	<i>De color poco lustroso, blandas o resacas, con defectos en la piel o manchas de color marrón oscuro.</i>
Tomates	<i>Maduros, de piel lisa y sin defectos.</i>	<i>Los tomates demasiado blandos, muy maduros o con magulladuras, con manchas de sol (áreas verdes o amarillas cerca del tallo), con partes hendidas, blandas y acuosas u hongos en la superficie.</i>
Patatas	<i>Las más firmes y libres de defectos, y que estén en buen estado.</i>	<i>Con cortes, golpes, con brotes o arrugas, con partes verdes.</i>
Zanahorias	<i>Bien formadas, suaves, de buen color y firmes.</i>	<i>Con la parte superior de apariencia quemada, blandas y con manchas en la superficie.</i>
Remolacha	<i>Firmes, redondas y carnosas, de color rojo oscuro y superficie suave.</i>	<i>Blandas, alargadas y de piel escamosa.</i>
Pepino	<i>Firmes y de color verde oscuro.</i>	<i>De diámetro muy ancho y de color amarillo, con extremos marchitos o resacos.</i>
Espárragos	<i>Con puntas cerradas y compactas, de tallo tierno y redondo, de color verde brillante.</i>	<i>Con puntas abiertas o extendidas, con tallos con estrías, y con tierra entre las escamas del tallo.</i>
Alcachofas	<i>Con hojas gruesas y compactas, y de escamas de apariencia fresca.</i>	<i>Con hojas rotas y blandas en la base, y con partes pardas.</i>
Brócoli	<i>Firmes, de flores pequeñas y compactas, con tallo no demasiado grueso o duro.</i>	<i>Con flores abiertas, marchitas o de color amarillo, con manchas o partes acuosas.</i>
Judías verdes	<i>De apariencia y color brillante, con vainas frescas y firmes.</i>	<i>Con vainas flojas y blandas.</i>

En resumen...

- ▶ La compra de alimentos es un momento muy importante: es cuando debemos elegir con inteligencia las opciones más nutritivas y seguras para nosotros y nuestra familia, al margen de ofertas y promociones comerciales
- ▶ Para lograr una compra inteligente, nutritiva y económica, debemos planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad
- ▶ No olvidemos salir a comprar con la lista de alimentos y sin hambre. Aconsejamos para ello consumir un tentempié antes de ir a la compra
- ▶ Nosotros mismos debemos verificar la calidad de los productos que vamos a consumir: la fecha de caducidad, la calidad del envase, la calidad de las verduras y hortalizas, pescados, etc
- ▶ Para mantener la cadena de frío, es conveniente cargar primero los alimentos secos, luego los frescos como las frutas, verduras y lácteos, y por último, los alimentos congelados. Se recomienda el uso de la bolsa térmica para los congelados
- ▶ Aproveche los productos de temporada. Son de mejor calidad, sabor y precio