

Consejos para hacer una compra bien planificada y saludable



Seguro que muchas veces te has presentado en el supermercado para hacer la compra y cuando has llegado a casa te ha ocurrido lo siguiente: Te das cuenta de que has comprado alimentos que no te hacían falta y que aún tenías sin gastar o que se te ha olvidado comprar aquello que si te hacía falta. Para colmo, te das cuenta de que has abusado de alimentos poco saludables y has llenado tu cesta de alimentos con alto contenido en grasas y azúcares.

Para evitar que te ocurra esto, te vamos a dar una serie de consejos para que planifiques bien tu compra, además te vamos a ayudar a que sea lo más saludable posible.

1. Ve a la cocina y revisa la nevera, el congelador, la despensa y demás lugares donde almacenemos alimentos y bebidas.
2. Ahora nos dispondremos a hacer la lista de la compra para que sepamos exactamente qué comprar una vez lleguemos al supermercado o tienda.
3. Nuestra lista de la compra debe de ser organizada (lista ordenada), racional (debemos de tener en cuenta de que tenemos que comprar aquellos alimentos que necesitemos únicamente y que vamos a consumir), con criterio (es aconsejable de que se haga una lectura del etiquetado del producto) y segura (los alimentos refrigerados y congelados serán los últimos que hay que llevar al carro o cesta).
4. En esa lista debemos incluir alimentos saludables y nutritivos como son las verduras, hortalizas y frutas frescas y de temporada, pan, legumbres, lácteos, pescado, carne, huevos, frutos secos etc. Debemos de excluir alimentos perjudiciales para la salud con alto contenido en sal, grasas o azúcares como es el caso de los fritos, la bollería industrial o las bebidas refrescantes.
5. Evitaremos ir a comprar con hambre, ya que así compraremos más alimentos de los necesarios.
6. No ir a comprar con prisas, así no se nos olvidará ningún alimento.
7. Seguiremos un orden en la compra:
 - Alimentos no perecederos (agua, zumos, leche)
 - Aceite, vinagre, arroz, conservas...
 - Panadería
 - Refrigerados (lácteos, frutas, verduras, pescados, carnes...)
 - Congelados.