

HAZ UN RECORRIDO DEL SUPERMERCADO

NUTRICIÓN



Cómo comprar alimentos saludables sin gastar mucho

La alimentación saludable comienza eligiendo inteligentemente en el supermercado. De esta manera, la opción saludable es fácil en el hogar.

Haz una lista

Antes de ir a la tienda, haz una lista de compras usando el folleto semanal con artículos de oferta. Al ir de compras, ve sólo a las secciones de la tienda donde encontrarás los alimentos de tu lista.

Elige tu camino con cuidado

Aunque los diseños varían de una tienda a otra, todas tienen las mismas secciones básicas. A continuación se muestra un ejemplo.

1) Pasea por el perímetro

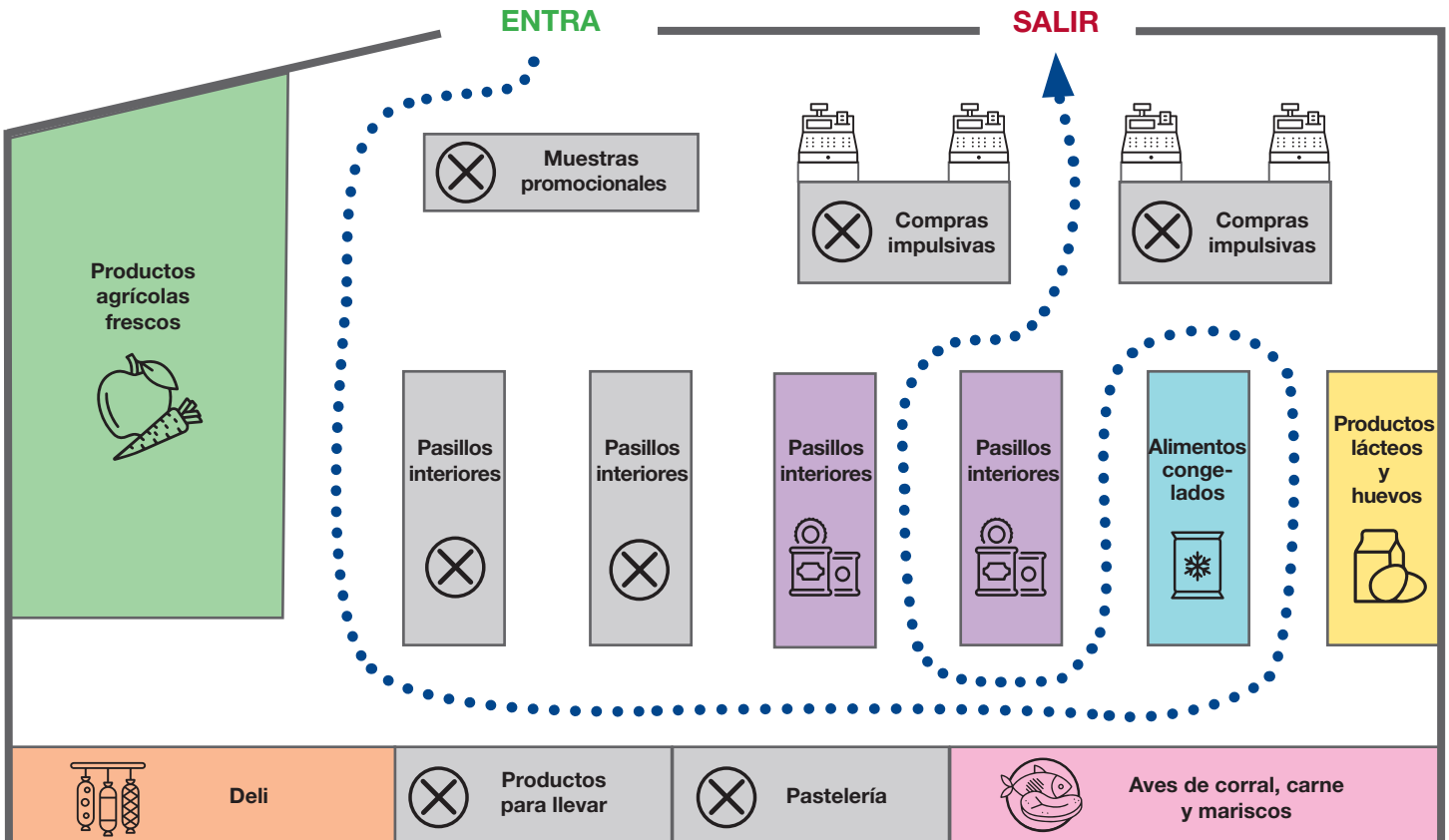
Nota los alimentos frescos: productos agrícolas; deli; aves, carne y mariscos; y productos lácteos y huevos.

2) Camina por los pasillos interiores

Nota ciertos alimentos congelados, envasados y de larga duración: verduras y frutas congeladas; pan; cereales de desayuno; galletas saladas; granos integrales; aceites, aderezos y salsas; salsas para untar y condimentos; productos enlatados; y especias.

3) Evita ciertas secciones

Ten cuidado con los alimentos no saludables y caros- las muestras promocionales; los productos para llevar; de pastelería; las secciones con bebidas azucaradas, snacks envasados y dulces; y con las compras impulsivas.





PRODUCTOS AGRÍCOLAS FRESCOS

- | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------------|------------------------------------|---|-------------------|----------------------------------|-----------|
| ● Apio | ● Boniato | ● Col china | ● Repollo | ● Banana | ● Melón rocío de miel (Honeydew) | ● Peras |
| ● Arvejas | ● Calabacín (zucchini) | ● Hongos | ● Salsa | ● Fruta estrella | ● Moras (todas las variedades) | ● Piña |
| ● Arvejas dulces | ● Calabaza (de bellota y de invierno) | ● Maíz | ● Tomates | ● Mango | ● Naranjas | ● Plátano |
| ● Arvejas verdes | ● Cebollas | ● Pepino | ● Verduras de hoja verde (todas las variedades) | ● Manzanas | ● Papaya | ● Sandía |
| ● Batata | ● Chirivías | ● Pimientos (todas las variedades) | ● Zanahorias | ● Melón cantalupo | | ● Uvas |
| ● Berenjena | | ● Remolachas | | | | |

- ✓ *Compra productos agrícolas de temporada.* Las frutas y verduras cuestan menos cuando son de temporada. Busca en línea listas de lo que está de temporada.
- ✓ *Considera las opciones congeladas.* Consulta la sección de alimentos congelados.
- ✓ *Elige los productos agrícolas que más duren.* Elige verduras y frutas que duren más (como zanahorias, apio, manzanas, naranjas) en vez de las que se echan a perder antes.
- ✓ *Busca descuentos.* Compra productos agrícolas descontados porque se acerca la fecha de vencimiento. Usualmente son seguros para el consumo y saben bien en sopas y otras comidas cocinadas.

- | | | | | | | |
|------------|--------|-------------|---------|------------------------|----------------|------------|
| ● Aguacate | ● Tofu | ● Guacamole | ● Humus | ● Jugo de limón o lima | ● Frutos secos | ● Semillas |
|------------|--------|-------------|---------|------------------------|----------------|------------|

- ✓ *Considera opciones de proteínas vegetarianas.* El tofu hecho de soya es una proteína económica que puedes usar en vez de la carne.
- ✓ *Compara los costos de los frutos secos y las semillas.* Los frutos secos y semillas del pasillo interior pueden costar menos que los de la sección de productos agrícolas. Los maníes usualmente son más baratos que otros frutos secos.

¿Qué significan los puntos de colores?

El fit kit de Boston Children's usa códigos de colores para los carbohidratos, las proteínas y las grasas. Las porciones recomendadas de carbohidratos varían según el alimento, como se muestra con los colores de un semáforo. Los aditivos dan más sabor. Los otros recursos del fit kit ofrecen más información de nutrición.

Carbohidratos:

- | | |
|--------------------------|-------------|
| ● Come mucho | ● Proteínas |
| ● Controla las porciones | ● Grasas |
| ● Limita (o elimina) | ● Aditivos |



DELI

- | | | | |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| ● Jamón de pavo | ● Pechuga de pavo | ● Pechuga de pollo | ● Pepperoni de pavo |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------------|

- ✓ *Presta atención a la cantidad.* La carne de deli no dura mucho tiempo. Asegúrate de comprar sólo la cantidad que sabes que comerás en los días siguientes para que no se y eche a perder.
- ✓ *Evita las carnes de deli con azúcares añadidos.* Los nombres como "honey glazed" o "honey roasted" (glaseado o asado con miel) significan que tiene más azúcar.
- ✓ *Considera hacer tu propia "carne de deli".* Si tienes tiempo, puedes asar pollo o pavo para sándwiches o ensaladas.



AVES DE CORRAL, CARNE Y MARISCOS

- **Carne roja** (todas las variedades de res y cerdo)
- **Mariscos** (todas las variedades)
- **Pescado** (todas las variedades)
- **Pollo y pavo** (carne blanca u oscura)

- ✓ *Elige aves de corral y mariscos.* Come carne roja menos a menudo (no más de 2 ó 3 veces por semana).
- ✓ *Congela los artículos de oferta.* Si tienes espacio en tu congelador y tu presupuesto te lo permite, compra más artículos de oferta para congelarlos. O prepara el doble de una receta que incluya artículos de oferta, y congela una parte para otra ocasión.
- ✓ *Considera opciones enlatadas.* Las encontrarás en los pasillos interiores. Consulta la sección de productos enlatados más abajo.



PRODUCTOS LÁCTEOS Y HUEVOS

- **Crema agria** (sour cream)
- **Leche** (entera, 2%)
- **Queso** (variedades sin descremar)
- **Yogur** (entero, 2% Griego, común)
- **Huevos**
- **Mantequilla y margarina**
- **Queso crema**

- ✓ *Elige leches y yogures naturales en vez de los que tienen sabores.* Las variedades con sabor tienen mucho azúcar. Elige leche y yogur naturales (blancos). Endulza el yogur con fruta fresca o congelada.
- ✓ *Presta atención a la vida útil.* Si prefieres leches no lácteas como las de almendras o soya, considera las opciones estables (en los pasillos interiores) para limitar el desperdicio.
- ✓ *Cuidado con las bebidas azucaradas cerca de los productos lácteos.* Tal vez veas jugos y otras bebidas refrigeradas. Los jugos y bebidas de frutas tienen mucho azúcar. Elige frutas frescas o congeladas en lugar de jugos de frutas.



ALIMENTOS CONGELADOS

- **Arvejas**
- **Arvejas dulces**
- **Arvejas verdes**
- **Batata**
- **Brócoli**
- **Calabaza** (de invierno)
- **Coliflor**
- **Frijoles** (verdes o amarillos)
- **Maíz**
- **Mango**
- **Mezclas para sofreír**
- **Moras** (todas las variedades)
- **Piña**
- **Productos de soya**
- **Verdes** (berza, col rizada, espinacas)
- **Zanahorias**

- ✓ *Disfruta de las verduras y frutas congeladas.* Las verduras y frutas congeladas son tan nutritivas, cuestan menos, y duran mucho más como las frescas. Las verduras congeladas son mejores en las recetas cocinadas. Las frutas congeladas se pueden comer como refrigerio o en batidos.
- ✓ *Ten cuidado con las salsas, el sodio (sal) y el azúcar añadidos.* Elige bolsas de verduras y frutas sin otros ingredientes.
- ✓ *Abastécete.* Si tienes espacio en tu congelador y presupuesto para hacerlo, compra productos en oferta. Durarán un tiempo y es útil tenerlos a mano cuando se te acaban los frescos.
- ✓ *Evita ciertos alimentos congelados.* Los aperitivos, postres, cenas, jugos concentrados y pizzas usualmente son poco saludables, caros o las dos cosas.



PASILLOS INTERIORES

GRANOS INTEGRALES Y FRIJOLES SECOS

- Arroz Basmati
- Arroz integral
- Bulgur (trigo burgol)
- Cebada
- Frijoles secos (todas las variedades)
- Quinoa
- Pasta de grano integral

- ✓ *Comprueba la lista de ingredientes de los productos con “granos integrales”.*
- ✓ *Experimenta con las proporciones de arroz y frijoles.* Los frijoles son más nutritivos que el arroz. Usa 2 partes de frijoles por 1 parte de arroz. El arroz integral es una mejor opción que el arroz blanco.
- ✓ *Cuidado con los dulces “integrales”.* Algunos productos hechos con harinas integrales tienen también muchos azúcares añadidos, y no son saludables.

PAN

- Bolsillos de pita de trigo integral
- Pan integral
- Tortilla, 6 pulgadas (maíz, grano integral)

- ✓ *Comprueba la etiqueta nutricional.* Busca productos con al menos 3 gramos de fibra dietética y no más de 3 gramos de azúcares totales por porción.
- ✓ *Comprueba la lista de ingredientes.* Busca productos en los que el grano “integral” figure como primer ingrediente. Evita los productos con harina “enriquecida” o “refinada” como ingrediente. Busca panes sin azúcares añadidos ni jarabe de maíz alto en fructosa.

CEREALES DE DESAYUNO

- Avena (cortada al acero o tradicional)
- Barbara’s Multigrain Spoonfuls
- Barbara’s Puffins
- Kashi Organic Oat
- Wheat Chex

- ✓ *Comprueba la etiqueta nutricional.* Busca cereales con al menos 4 gramos de fibra dietética y no más de 6 gramos de azúcares totales por porción.
- ✓ *Comprueba la lista de ingredientes.* Las marcas de la tienda suelen ser menos caras y de la misma calidad que las marcas comerciales.

GALLETAS SALADAS

- Ak Mak® Crackers
- Triscuit®
- Wasa® Whole Grain Crispbread

- ✓ *Comprueba la etiqueta nutricional.* Busca galletas saladas con al menos 3 gramos de fibra dietética por porción, y sin azúcares.
- ✓ *Comprueba la lista de ingredientes.* Busca galletas saladas con un grano “integral” como primer ingrediente. Evita la harina enriquecida o refinada y cualquier jarabe de maíz alto en fructosa.

SALSAS PARA UNTAR Y CONDIMENTOS

- Mantequilla de almendra
- Mantequilla de maní
- Salsas picantes
- Kétchup
- Mostaza
- Salsa

- ✓ *Elige mantequillas de frutos secos naturales.* Busca mantequillas de frutos secos que tengan una lista de ingredientes corta, sólo frutos secos y sal, y no más de 2 gramos de azúcares totales por porción.
- ✓ *Comprueba la etiqueta nutricional del kétchup.* Busca kétchup que tenga no más de 3 gramos de azúcares totales por porción.

PRODUCTOS ENLATADOS

- Aceitunas
- Caldo (de pollo, verduras)
- Leche de coco
- Frijoles (todas las variedades)
- Pimientos de chile
- Pollo
- Pescado (salmón, sardinas, atún)
- Sopa de frijoles
- Sopa de verduras
- Tomates cortados en cubitos
- Tomatillos

- ✓ *Elige artículos de marca de la tienda, menos caros.* Por lo general, el producto es exactamente el mismo que el de marca comercial, sólo la etiqueta es diferente.
- ✓ *Ten a mano proteínas enlatadas.* El pollo, el salmón, las sardinas y el atún enlatados son buenas fuentes de proteínas magras, tienen una larga vida útil y no hay que conservarlos en el refrigerador ni el congelador hasta abrirlos. Usa el pescado o el pollo en conserva como una opción saludable y económica para comidas como sándwiches, enchiladas, guisos y ensaladas.
- ✓ *Usa sopas enlatadas como base de una comida.* Añade carne de ave fresca o enlatada, mariscos o frijoles para hacer suficiente para una segunda comida.
- ✓ *Compara las ventajas de los frijoles enlatados y secos.* Los frijoles enlatados son una buena opción y requieren poco tiempo de preparación. Los frijoles secos son menos caros, pero hay que ponerlos en remojo y la preparación lleva más tiempo.
- ✓ *Las verduras y frutas frescas o congeladas suelen ser mejores opciones que las enlatadas.* Las verduras enlatadas tienen mucha sal. Las frutas enlatadas usualmente tienen mucho azúcar, especialmente si se vienen en almíbar espeso. Elige frutas envasadas en jugo.

ACEITES, ADEREZOS Y SALSAS

- Aderezo para ensalada
- Aceites vegetales (canola, oliva, maní)
- Mayonesa
- Tomate (Pasta) Salsa
- Salsa de soya
- Vinagre (balsámico, de sidra, arroz o blanco)

- ✓ *Haz tus propios aderezos simples.* Combina 2 partes de aceite de oliva con 1 parte de jugo de limón. Añade sal y pimienta para dar sabor. Ahorrarás dinero y evitarás los aditivos que suelen tener los aderezos preparados.
- ✓ *Elige aderezos comunes en lugar de los bajos en grasa ("low-fat").* Cuando se quita la grasa, usualmente se sustituye por sal o azúcar. Busca aderezos con no más de 3 gramos de azúcar por porción.
- ✓ *Comprueba la etiqueta nutricional de las salsas de tomate.* Muchas salsas de tomate tienen azúcares añadidos. Busca las que tengan no más de 3 gramos de azúcares total por porción.

ESPECIAS

- Ajo
- Albahaca
- Canela
- Cilantro
- Orégano
- Perejil
- Pimentón (Paprika)
- Pimienta negra
- Pimienta roja molid
- Comino
- Romero
- Sazón de ají
- Tomillo
- **¡Cualquier otra especia que te guste para dar más sabor!**

- ✓ *Comprueba el pasillo internacional.* Para ahorrar en especias, ve al pasillo internacional, los precios usualmente son más bajos.
- ✓ *Vigila los ingredientes añadidos.* Evita las especias con ingredientes añadidos, especialmente azúcar y sal.



NO SALUDABLES, CAROS O LAS DOS COSAS

MUESTRAS PROMOCIONALES

✓ *Evita las promociones de alimentos no saludables. Suelen estar justo en la entrada de la tienda. Evita estas muestras.*

PRODUCTOS PARA LLEVAR

✓ *Evita los alimentos preparados y los snacks de una sola porción. Cuestan más y suelen ser no saludables.*

PASILLOS INTERIORES

Bebidas azucaradas		Snacks		Dulces	
• Bebidas deportivas	• Limonada	• Galletas de arroz	• Paquetes de 100 calorías	• Brownie	• Malvavisco
• Bebidas de frutas	• Refresco carbonatados	• Palomitas de maíz	• Pretzels	• Bollo "Danish"	• Pastel
• En polvo	• Refresco carbonatado similar a la Coca-Cola	• Papitas fritas		• Donut	• Pudín
• Ginger Ale				• Galleta dulce	
• Jugo de frutas 100% natural	• Té dulce Mezclas				

✓ *Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas.*

COMPRAS IMPULSIVAS

✓ *Cuidado con los carteles vistosos cerca de las cajas registradoras. Esta sección de "compras impulsivas" muestra artículos que buscan distraer a los compradores y animarlos a gastar más.*