

Alimentación saludable: antes, durante y después de la **COMPRA**

Planificar el menú semanal, verificar la fecha de caducidad y de consumo preferente en la tienda y conservar los alimentos con seguridad garantizan una alimentación saludable

Comer es fácil, pero comer bien, de forma equilibrada, no lo es tanto. La razón es que adquirir el hábito de comer saludable no se improvisa. De hecho, obliga a actuar con conciencia, criterio y un mínimo de conocimiento en todo lo que concierne a la alimentación: desde la compra hasta el mantenimiento de los productos. Tener claro cómo se deben conservar los alimentos en el hogar, la forma de manipularlos de manera higiénica antes, durante y después del cocinado y conocer la mejor manera de cocinarlos son factores que determinan la calidad de nuestra alimentación. EROSKI CONSUMER ha elaborado esta pequeña guía con consejos y pautas para ayudar a que cualquier persona pueda adquirir y mantener hábitos alimenticios sanos y equilibrados. Y es que la alimentación saludable también empieza en la compra.

ANTES DE COMPRAR. La compra de los alimentos es elemental en la planificación de una alimentación saludable. Si se hace de manera correcta, se ahorra tiempo, dinero y se invierte en salud a través de una selección adecuada de los alimentos. Basta con tener tiempo para comprar, planificar el menú semanal con antelación y hacer una lista de la compra que incluya lo imprescindible



para comer bien. Estas son las claves que ayudan a comprar con criterio, hacer elecciones saludables y evitar improvisaciones continuas que suponen, además, un gasto extra.

- **Acudir a las compras con tiempo, sin prisa y descansado.** Así se compararán mejor los precios, la calidad de los alimentos y será más fácil prestar atención al etiquetado –sobre todo a las fechas de caducidad y consumo preferente– y elegir de manera acertada entre todas las opciones.
- **Planificar el menú semanal con anticipación y repasar la despensa, el frigorífico y el congelador.** Es esencial conocer la frecuencia recomendada de consumo de los alimentos básicos y las cantidades adecuadas de las raciones para configurar una alimentación sana para toda la familia. Como referencia:
 - **Pescado:** el consumo mínimo recomendado es de 3 veces por semana, en concreto una cantidad de entre 125 y 150 g por persona y día.
 - **Fruta fresca:** al menos dos piezas por persona y día, mejor fruta fresca en lugar de zumos.
 - **Verduras y hortalizas:** se debe comer algo ‘verde’ a diario.
 - **Legumbres:** la cantidad recomendada es de 2 a 4 raciones por semana (60-80 g de ración/persona).

- **Hacer la lista de la compra de acuerdo al número de comensales** y de comidas que se cocinen en el hogar de manera habitual. Es fundamental hacer una lista ordenada por tipo de alimentos (agiliza la compra), repasarla para no olvidar nada y evitar compras imprevistas que hacen gastar más tiempo y dinero.

DURANTE LA COMPRA. Día a día, la sociedad es más consciente de que comprar alimentos más sanos representa una garantía de salud. Para hacer la compra con criterio saludable es preciso leer y comparar la lista de ingredientes y el etiquetado nutricional de un mismo producto pero de distintas marcas. Este no es el único consejo, a continuación se enumeran las pautas a seguir:

- **No comprar con hambre.** Está demostrado que con el estómago vacío y con hambre se tiende a comprar los alimentos que más gustan y que, por lo general, suelen ser poco saludables y nada convenientes. El simple hecho de ver u oler un alimento apetecible (caramelos, bombones, chokolatinas, bollos...) activa en el cerebro el centro del hambre y estimula la salivación y los jugos gástricos. La suma de ambos factores –sentir hambre y tener el alimento al alcance– explica la tendencia a comprar productos superfluos y prescindibles. El truco ■■■

■ Se tiende a adquirir productos poco saludables si se hace la compra con el estómago vacío



■ La compra debe empezar por el pasillo de los productos perecederos



Fecha de caducidad o de consumo preferente, ¿es lo mismo?

La **fecha de caducidad** se utiliza en productos muy perecederos desde el punto de vista microbiológico: pasteurizados (leche, yogur, cremas, anchoas), derivados cárnicos y productos envasados al vacío o en atmósferas protectoras. La fecha de caducidad indica que a partir de ella, el producto no se debe ingerir, ya que no es seguro para el consumo.

La **fecha de consumo preferente** hace referencia al tiempo en el que un producto sin abrir mantiene sus propiedades en condiciones adecuadas de conservación. Una vez superada la fecha, la calidad del producto disminuye, pero su consumo no supone problemas para la salud. Se utiliza en alimentos con poca agua (aceite, legumbres, cereales), deshidratados (purés, sopas), esterilizados (latas, cajas de leche) y en huevos.

No obstante, si el envase protector está deteriorado o el producto se abre, las condiciones de conservación cambian y las fechas indicadas también.

En la mayoría de los casos, el fabricante establece el tiempo y nuevas condiciones de conservación una vez abierto el envase del producto.

■■■ está en tomar un tentempié antes de ir a la compra o justo después de desayunar o comer.

- **Por donde empezar...** El orden en el momento de hacer la compra es fundamental. La compra debe comenzar por el pasillo de los productos no perecederos (legumbres, pastas, arroces, aceites, panes, leche, conservas...), seguido del de los frescos (frutas, hortalizas, huevos) y finalizar por los refrigerados y congelados. De esta manera, estos productos pasan el menor tiempo posible sin refrigeración.
- **Separar los alimentos de manera ordenada** tanto durante la compra como durante el traslado a casa. Es fundamental no juntar determinados alimentos con otros para evitar contaminaciones cruzadas. Por ejemplo, conviene separar los vegetales crudos de las carnes o los pescados. Otro de los aspectos que atender es el de la cadena de frío de los alimentos. La regla básica para mantenerla y no romperla es guardar los alimentos refrigerados y congelados juntos en bolsas isotérmicas o procurar que estos lleguen al frigorífico o el congelador de casa lo antes posible.
- **Examinar el etiquetado nutricional** permite conocer de un simple vistazo la cantidad de calorías y de los nutrientes más relevantes para la salud –azúcar,

grasa total, grasa saturada, sal/sodio, fibra– que proporciona una ración del alimento. Esta información es útil para evaluar la calidad de diferentes productos y hacer la mejor elección.

- **Verificar la fecha de caducidad y de consumo preferente** y elegir los productos más duraderos, más aún si no se van a comer de inmediato.
- **Aprovechar la estacionalidad** de frutas, hortalizas, verduras y pescados es útil para comprar productos frescos de gran calidad y a un mejor precio.
- **Dar preferencia a los alimentos frescos, naturales** y a los elaborados con ingredientes naturales o más artesanales frente a los más procesados.
- **Ofertas.** Además de fijarse con detalle en toda la información que proporciona el propio alimento, resulta interesante estar atento a la información que facilita el propio establecimiento sobre ofertas puntuales o vales de descuento y las posibilidades y variedad de productos que ofrecen las marcas blancas o genéricas.
- **Niños.** Hacer la compra con niños es un buen momento para que aprendan hábitos como la planificación, el orden, el ahorro..., y para explicarles los motivos por los que no pueden adquirir todo lo que se les antoja.



DESPUÉS: EN CASA. El cuidado en la conservación y manipulación higiénica de los alimentos en el hogar es esencial para preservar sus garantías alimentarias así como sus cualidades organolépticas (sabor, olor, color, textura...). Hasta que llegue el momento de cocinarlos, estos se han de mantener en perfectas condiciones en la despensa, en el frigorífico o en el congelador, según el tipo de alimento que se trate. La temperatura y el tiempo son dos factores determinantes en la calidad higiénica de los alimentos, de ahí que sea conveniente tardar lo mínimo posible en llegar de la tienda a casa si se han comprado alimentos frescos (vegetales, carnes, pescados), refrigerados o congelados. El verano es un momento crítico ya que la temperatura ambiente es mayor, aumenta el riesgo de que los gérmenes se multipliquen y se registran casos de toxiinfecciones alimentarias por consumo de alimentos en mal estado.

- **La despensa:** es el lugar indicado para guardar los alimentos que pueden mantenerse a temperatura ambiente (20°C): cereales y derivados –arroz, pasta, harinas, galletas, panes...-, alimentos deshidratados o secos, frutos secos, azúcar, sal, café, aceite y otros tratados con métodos higienizantes que no requieran frío para su conservación (leche esterilizada, conservas –pescados, carnes, verduras, legumbres, encurtidos, mermeladas...-), etc.

No obstante, los productos esterilizados, una vez abiertos, hay que tratarlos como perecederos y conservarlos en el frigorífico. En la despensa también tienen cabida la mayoría de frutas y hortalizas, que se conservan de una manera óptima a temperatura ambiente en un lugar seco, fresco y bien ventilado. La clave en la despensa es el orden y la disposición: los alimentos de primera necesidad y de uso más frecuente se colocarán más cerca y a la vista, y los adquiridos en último lugar detrás de los primeros.

- **En el frigorífico y en el congelador:** el primer paso es graduar la temperatura (entre 2°C y 4°C para el frigorífico y -18°C para el congelador) y dejar espacio entre los alimentos para que circule el aire frío. En el frigorífico se han de separar los alimentos crudos de los cocinados (estos últimos conviene colocarlos en las baldas superiores) y también deben ordenarse los alimentos según su naturaleza (carnes, pescados, frutas...) para evitar riesgo de contaminación cruzada. En ambos casos, es fundamental guardar todos los alimentos en recipientes cerrados o bolsitas, y si fuera preciso con una rejilla en la base para evitar el contacto directo del alimento con el jugo que desprende. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

