

El carro más saludable

Comprar con planificación los alimentos más bajos en sal, libres de grasas poco recomendables, de temporada e integrales garantiza una compra saludable y económica

Hacer la compra bien no siempre es fácil: es un ejercicio que exige tener las ideas claras sobre lo que se necesita comprar –acorde a los criterios de una dieta rica, sana y equilibrada–, también disponer de tiempo y aplicar unos conocimientos mínimos en nutrición para hacer una selección saludable. La amplia oferta de alimentos apetecibles y tentadores, pero superfluos, dificulta en gran medida conseguir tal propósito. Analizar cuál es la respuesta que se le da a las siguientes cuestiones que se proponen a modo de reflexión puede

ayudar a conseguir que el carro de la compra sea más saludable.

¿Compra improvisada?

La salud va de la mano de la alimentación. Por eso, no hay excusa para la improvisación en la preparación de las comidas o en la compra de los alimentos. El plan de compra debe reflejar nuestro plan de menús semanales, desde los desayunos hasta las comidas principales y los tentempiés de medias mañanas y medias tardes. La Sociedad Española de la Nutrición Comunitaria (SENC), incluye en la "Guía de la alimentación saludable" (2004) la frecuencia de consumo para los distintos alimentos.

¿Alimentos frescos y naturales o procesados y envasados?

Un vistazo al carro de la compra ha de hacer reflexionar. Cuanto más lleno de alimentos frescos o de alimentos naturales, más vitalidad aportará la comida que se preparará. Por el contrario, cuanto más abundan los productos procesados o precocinados, menos naturales y más energéticos serán los alimentos.

¿Alimentos locales y de temporada?

Los alimentos de temporada son interesantes desde una triple perspectiva: nutricional, económica y ecológica. La cantidad de nutrientes de un alimento (vitaminas, minerales, antioxidantes) depende, entre otros factores, de la riqueza de los suelos de cultivo y del grado de manipulación del producto.

¿Integral o rico en fibra?

No es lo mismo. Un alimento integral es aquel que se come íntegro, tal y como lo produce la naturaleza. Es la manera de aprovechar todos los nutrientes que contiene de manera natural. Alimentos integrales son desde un tomate que se come con piel hasta un pan elaborado con harina integral sin refinar. Rico en fibra es aquel producto procesado al que se le ha añadido fibra, un nutriente que en gran medida se pierde como consecuencia de distintos procesos aplicados a los alimentos; desde el refinado de los cereales, al pelado de las frutas. El alimento integral es el más nutritivo, el alimento rico en fibra puede ser pobre en nutrientes excepto en fibra porque se le ha añadido.

¿Conoces el tipo de grasa?

Las tres claves para comprar alimentos más sanos en cuestión de grasas son:

↓ Sin grasas trans o "ácidos grasos parcialmente hidrogenados".

Conviene prescindir de todos los productos que los incluyan, dado que la grasa trans es la peor grasa para la salud del corazón y de los vasos sanguíneos.

↓ Aceites con nombre propio entre los ingredientes.

La calidad de los aceites depende de su contenido en ácidos grasos. Los aceites de mejor calidad nutricional son los ricos en ácidos grasos monoinsaturados (oliva) y poliinsaturados (girasol, maíz, soja). El término tan común de "aceites vegetales" puede esconder aceites de bajo interés nutricional y sanitario como los de coco y palma, ricos en ácidos grasos saturados.

↓ Grasa saturada, con limitaciones.

Un consumo frecuente y elevado de alimentos ricos en grasas saturadas (carnes, embutidos, nata, mantequilla, huevos...) se asocia a niveles más elevados de colesterol y triglicéridos en sangre.

¿Cuáles son los alimentos básicos?

Los "básicos" de una dieta sana y equilibrada la conforman los siguientes alimentos naturales: cereales como el arroz (mejor integral) y derivados (pastas, cuscús), las legumbres secas y frescas, las frutas frescas, las hortalizas y verduras, los frutos secos, las frutas desecadas y los aceites (de oliva, girasol o maíz...). Estos tendrían que tener una mayor presencia en el carro de la compra. A estos se suman pescados, huevos y carnes magras, tomados estos dos últimos alimentos en su justa medida, tanto en cantidad como en frecuencia de consumo.

¿Sin sal/sodio o con menos sal/sodio?

El fabricante no tiene la obligación legal de informar sobre este nutriente en la etiqueta nutricional, pero es útil escoger aquellas marcas que informen de tal detalle para elegir el más conveniente. La industria ha desarrollado algunos productos hasta con un 20% y un 30% menos de sal que los equivalentes normales. Escoger este tipo de productos puede ser el primer paso para acostumbrarse a comprar los alimentos más naturales, menos procesados y con sabores más auténticos. Un alimento tiene un alto contenido en sodio si supera los 1,2 gramos de sal por ración de consumo (equivale a 0,480 g de sodio). La ingesta de sal en España casi duplica la recomendación de la OMS (máximo 5 gramos al día).

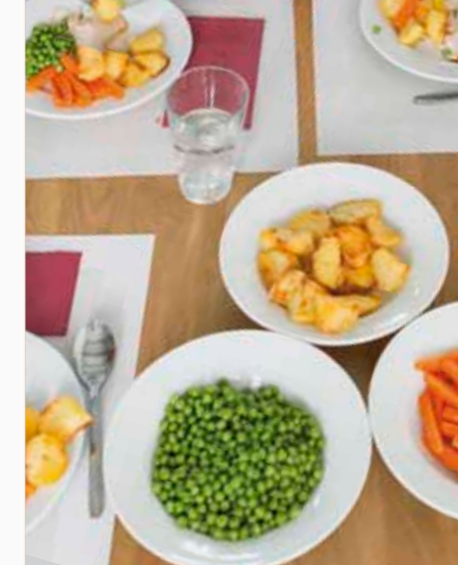
¿Compruebas la fecha de caducidad?

Este dato da información sobre la salubridad de un alimento. Hasta la fecha que indique, incluido el día, el producto se puede ingerir sin poner en riesgo nuestra salud. Mientras, la fecha de consumo preferente señala en qué momento deja el fabricante de garantizar las cualidades organolépticas del producto sin que ello ponga en juego nuestra salud.

¿Cuándo haces la compra?

El momento de hacer la compra influye en la cantidad y la calidad de lo que se compra. En ayunas o con hambre se tiende a comprar lo que más gusta, muchas veces productos poco saludables. En una investigación reciente, se certificó que el 76,9% de las mujeres que acudían a la compra en ayunas padecía obesidad, porcentaje que se redujo al 37,4% si habían comido en las cuatro horas anteriores.

+ www.consumer.es



GUÍA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



CONSUMO DIARIO

- Lácteos: 2 raciones
- Aceite de oliva: 2 raciones
- Hortalizas: 2 raciones
- Frutas: 2 raciones



CONSUMO SEMANAL

- Pescados: 3-4 raciones
- Carnes magras: 3-4 raciones
- Huevos: 3-4 raciones
- Legumbres: 2-4 raciones
- Frutos secos: 3-7 raciones
- Pasta: 3-6 raciones



CONSUMO OCASIONAL

- Grasas como mantequilla, manteca...
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados...
- Carnes grasas y embutido

