

O carro máis saudable

Comprar con planificación en función de cales son os alimentos máis baixos en sal, libres de graxas nocivas, de tempada e integrais garante unha compra saudable e económica

Facer a compra ben non sempre é doado: é un exercicio que esixe ter as ideas claras do que se necesita comprar –acorde aos criterios dunha dieta rica, sa e equilibrada–, dispoñer de tempo e aplicar uns coñecementos mínimos en nutrición para facer unha selección saudable. A ampla oferta de alimentos apetecibles e tentadores, pero superfluos, dificulta en boa medida conseguir este propósito. Aprender que a comida sa ha de ser natural fortalece o consumidor, ao xulgar con criterio a oferta alimentaria, e mesmo lle confire

un grao de catador que lle permite discriminar os sabores artificiais dos auténticos. Analizar cal é a resposta que se lles dá ás seguintes cuestións que se propoñen a xeito de reflexión pode axudar a conseguir que o carro da compra sexa máis saudable.

Compra improvisada?

A saúde vai da man da alimentación, de modo que pouco espazo debe quedar para a improvisación na preparación das comidas ou na compra dos alimentos. O plan de compra debería reflectir o noso plan de menús semanais, dende os almozos ata as comidas principais e os refrixerios da media mañá e da media tarde. A Sociedade Española da

Nutrición Comunitaria (SENC) inclúe na *Guía da alimentación saudable* (2004) a frecuencia de consumo para os distintos alimentos.

Alimentos frescos e naturais ou procesados e envasados?

Unha ollada ao carro da compra ha de facer reflexionar. Canto máis cheo de alimentos frescos ou de alimentos naturais, máis vitalidade achegará a comida que se preparará. Pola contra, canto máis cheo estea de alimentos envasados, procesados ou precociñados, menos natural e máis enerxéticos serán os alimentos.

Alimentos locais e de tempada?

Os alimentos de tempada son interesantes dende unha tripla perspectiva: nutricional, económica e ecolóxica. A cantidade de nutrientes dun alimento (vitaminas, minerais, antioxidantes) depende, entre outros factores, da riqueza dos chans de cultivo e do grao de manipulación do produto.

Integral ou rico en fibra?

Non é o mesmo. Un alimento integral é aquel que se come íntegro, tal e como o produce a natureza. É o xeito de aproveitar todos os nutrientes que contén de xeito natural. Alimentos integrais son dende un tomate que se come con pel, ata un pan elaborado con fariña integral sen refinar. Rico en fibra é aquel produto procesado ao que se lle engadiu fibra, un nutriente que en boa medida se perde como consecuencia de distintos procesos aplicados aos alimentos; dende o refinado dos cereais, ao pelado das froitas. O alimento integral é o máis nutritivo, o alimento rico en fibra pode ser pobre en nutrientes, agás en fibra porque se lle engadiu.

Coñeces o tipo de graxa?

As tres claves para comprar alimentos máis sans en cuestión de graxas son:

– **Sen graxas trans ou “ácidos graxos parcialmente hidroxenados”.** Con vén prescindir de todos os produtos que os inclúan, dado que a graxa trans é a peor graxa para a saúde do corazón e dos vasos sanguíneos.

– **Aceites con nome propio entre os ingredientes.** A calidade dos aceites depende do seu contido en ácidos graxos. Os aceites de mellor calidade nutricional son os ricos en ácidos graxos monoinsaturados (oliva) e poliinsaturados (xirasol, millo, soia). O termo tan común de “aceites vexetais” pode esconder aceites de baixo interese nutricional e sanitario, como os de coco e palma, ricos en ácidos graxos saturados.

– **Graxa saturada, para limitar.** Un consumo frecuente e elevado de alimentos ricos en graxas saturadas asóciase a niveis máis elevados de colesterol e triglicéridos no sangue.

Cales son os alimentos básicos?

Os “básicos” dunha dieta sa e equilibrada conforman os seguintes alimentos naturais: cereais coma o arroz (mellor integral) e derivados (pastas, cuscús), os legumes secos e frescos, as froitas frescas, as hortalizas e as verduras, os froitos secos, as froitas desecadas e os aceites (de oliva, xirasol ou millo...). Deberían ser estes os de maior presenza e vulto no carro da compra. A estes súmanse peixes, ovos e carnes magras, tomados estes dous últimos alimentos na súa xusta medida, tanto en cantidade coma en frecuencia de consumo.

Sen sal/sodio ou con menos sal/sodio?

O fabricante non ten a obriga legal de informar sobre este nutriente na etiqueta nutricional, pero é útil escoller aquelas marcas que informen de tal detalle para elixir o máis conveniente. A industria desenvolveu algúns produtos ata cun 20 % e un 30 % menos de sal que os equivalentes normais. Escoller este tipo de produtos pode ser o primeiro paso que se pode adoptar para comprar os alimentos máis naturais, menos procesados e con sabores máis auténticos. Un alimento ten un alto contido en sodio se supera os 1,2 gramos de sal por porción de consumo (equivale a 0,480 g de sodio). A inxestión de sal en España case duplica a recomendación da OMS (máximo 5 gramos ao día).

Comprobas a data de caducidade?

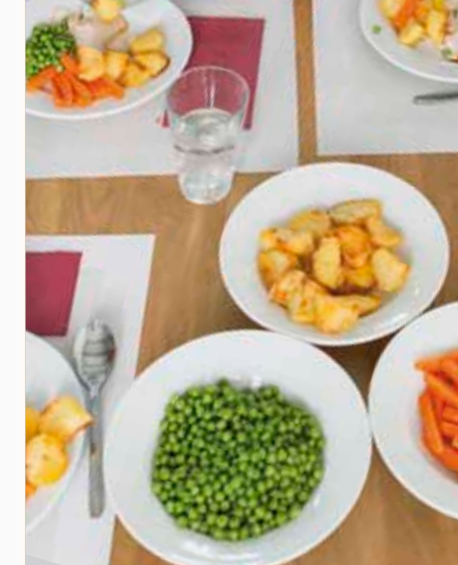
Este dato dá información sobre a salubridade dun alimento. A partir dela, o produto non se debe inxerir, xa que non é adecuado para o consumo, aínda que si se pode consumir ata o mesmo día no que aparece a data.

Cando fas a compra?

O momento de facer a compra importa na cantidade e na calidade do que se compre. En xaxún ou con fame, téndese a comprar o que máis gusta, a maioría superfluo, pouco saudable e nada conveniente.

Na investigación realizada por Nutrición Center, certificouse que o 76,9 % das mulleres que acudían á compra en xaxún padecía obesidade, porcentaxe que se reduciu ao 37,4 % se comeran nas catro horas anteriores.

www.consumer.es



GUÍA DA ALIMENTACIÓN SAUDABLE



CONSUMO DIARIO

- Lácteos: 2 porcións
- Aceite de oliva: 2 porcións
- Hortalizas: 2 porcións
- Froitas: 2 porcións



CONSUMO SEMANAL

- Peixes: 3-4 porcións
- Carnes magras: 3-4 porcións
- Ovos: 3-4 porcións
- Legumes: 2-4 porcións
- Froitos secos: 3-7 porcións
- Pasta: 3-6 porcións



CONSUMO OCASIONAL

- Graxas, manteiga...
- Doces, bolos, caramelos, pasteis, refrescos, xeados...
- Carnes graxas e embutidos, paté...

