



Compra saludable

Si comprar alimentos es una actividad de la que no podemos prescindir, entonces ¿qué podemos hacer los consumidores? ¿Cómo podemos, a través de nuestra compra, marcar la diferencia? ¿Qué podemos hacer para que nuestra compra nos permita hacer elecciones más responsables, saludables e inteligentes?

¿Cómo hacer una compra SALUDABLE?

- **Respetar la lista de la compra.** En artículos anteriores se han descrito las ventajas de hacer una planificación de la compra. La lista de la compra tiene que basarse en la planificación del menú, el cual deberá ser variado e incluir alimentos de todos los grupos. Respetar la lista de la compra garantiza una alimentación variada, además de ahorrar tiempo y dinero.
- **Elige productos frescos.** Los alimentos frescos deben predominar en nuestra cesta de la compra porque son más sanos, no aportan aditivos, sal, ni azúcares añadidos y en su producción se utilizan menos recursos en comparación con los productos procesados, que requieren grandes cantidades de energía para su transformación.



- **Compra alimentos de temporada.** Los alimentos de temporada son más baratos, están en su punto óptimo de maduración y sus características organolépticas (sabor, olor, color, textura) son mejores.
- **Cinco porciones de fruta y verdura al día por persona.** Numerosos estudios han demostrado los efectos positivos del consumo de frutas y verduras en la salud. De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, un adulto debería consumir aproximadamente 600 gr diarios de fruta y verdura.

- **Incluye alimentos integrales en tu alimentación diaria.** Aunque los cereales integrales no son del agrado de todos, incluirlos poco a poco en nuestra alimentación aportará grandes beneficios porque son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales.
- **Utiliza un aceite saludable, prioriza el consumo de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).** El aceite de oliva es un aceite que aporta grandes beneficios para la salud. Numerosas investigaciones han demostrado los beneficios que aporta el consumo de AOVE: tiene efectos antioxidantes, antiinflamatorios, vasodilatadores e incrementa las concentraciones de colesterol bueno (HDL). Además, es un aceite estable a altas temperaturas, por lo que se recomienda su uso en la elaboración de frituras.



- **Limita la compra de caprichos.** El consumo ocasional de productos como bebidas azucaradas, aperitivos o bollería permite el ahorro de dinero, además de evitar el consumo de alimentos muy calóricos y en general, poco nutritivos.
- **Alimentos envasados.** Si compramos alimentos envasados debemos cerciorarnos de que el envase se encuentra en perfectas condiciones. En el caso de las latas se deben descartar aquellas que estén golpeadas, hundidas, hinchadas u oxidadas ya que pueden ser una fuente de intoxicación alimentaria.