

# APROVECHE AL MÁXIMO LAS... COMPRAS EN EL SUPERMERCADO



El camino hacia una alimentación nutritiva empieza en el supermercado. Si toma decisiones informadas mientras compra, tendrá más probabilidades de mantener con éxito una alimentación equilibrada y saludable. Este folleto le ayudará a recorrer las góndolas del supermercado con confianza y a llenar el carrito con alimentos saludables.

## Planifique con antelación

Antes de ir a la tienda, tómese tiempo para planificar sus comidas y refrigerios para la semana. Esto trae muchos beneficios, los cuales usted puede leer en el folleto “**Macros y Planificación de Comidas**”. Una vez que decida sus próximas comidas, cree una lista de compras con los artículos e ingredientes necesarios, e intente enfocarse en alimentos saludables ricos en nutrientes.



**Evite comprar con el estómago vacío, ya que esto puede hacer que compre impulsivamente opciones menos saludables.**

## Recorra la tienda de forma prudente

Empiece el recorrido de compras rodeando el perímetro de la tienda. Allí es donde encontrará productos frescos, carnes magras y lácteos. Tenga cuidado cuando se aventure en los pasillos del medio, ya que allí suelen estar los alimentos procesados con un alto contenido de calorías.

## Elija alimentos integrales siempre que pueda

Llene su carrito con frutas y verduras de varios colores. Las frutas y verduras frescas son la mejor opción, pero las versiones congeladas o en latas son igual una opción muy nutritiva. Simplemente asegúrese de que no contengan azúcares añadidos ni sodio (sal).

Elija cereales integrales como arroz integral (en lugar de arroz blanco), pan integral y avenas. En el caso de la proteína, elija opciones magras, como pollo, pescado y legumbres. Los frijoles, los garbanzos y las lentejas son todos ejemplos de legumbres. También es importante no olvidarse de las grasas saludables de fuentes como frutos secos, semillas, aguacates y aceite de oliva. Son una parte fundamental de una alimentación bien equilibrada y nutritiva.



**Siempre lea las etiquetas con la información nutricional para tomar decisiones informadas acerca de los alimentos que compra.**

## Reemplazos inteligentes para tomar decisiones más saludables

Hacer pequeños cambios puede tener un gran impacto en su alimentación. Elija lácteos con bajo contenido de grasas o sin grasas, y opte por versiones integrales de pasta, arroz, pan y cereales. Tenga cuidado cuando elija las opciones bajas en grasa o sin grasa, ya que en ocasiones estos alimentos contienen mucha azúcar añadida. Cuando elija la carne, opte por cortes magros y quite la grasa visible. Reemplace las bebidas azucaradas por bebidas sin azúcar o agua.

## Consejos para comprar de forma saludable y económica

Comer saludable no siempre tiene que ser costoso. Compre productos de estación para conseguir los mejores precios y una mejor nutrición. Hable con un miembro del equipo del ensayo para conocer qué productos están actualmente en temporada en su región. Considere comprar frutas y verduras congeladas, que suelen ser tan nutritivas como las frescas, pero que pueden durar más tiempo y no requieren comprarlas con frecuencia. Comprar alimentos no perecederos a granel también puede ahorrarle dinero. Busque artículos con descuento y utilice cupones para hacer compras saludables y ahorrar un poco.

## Evite comprar de más

Tenga cuidado con las ofertas. Ofertas como “2 por 1” pueden ser atractivas, pero plantéese si realmente necesita más cantidad. Tan solo será una oportunidad para comer de más cuando no lo necesita. Intente resistir la tentación de las compras impulsivas, en especial en la caja, donde se ubican estratégicamente los refrigerios menos saludables para comer sobre la marcha.

Las compras inteligentes en el supermercado son fundamentales para un estilo de vida saludable. Incorporar estos consejos puede ayudar a que llene su cocina con alimentos nutritivos óptimos para su salud y bienestar. Recuerde que los pequeños cambios pueden mejorar mucho su alimentación y su salud generales.

El **Equipo del Ensayo ZUPREME 2** estará encantado de responder sus preguntas acerca de las compras en el supermercado en su próxima visita del ensayo.

