Compras inteligente de comestibles para tener una mejor salud

Comprar para lograr una mejor salud

Las compras de comestibles saludables pueden hacer que sea más fácil para usted alcanzar sus metas de salud. Cuando planifica con anticipación y elige alimentos nutritivos, puede ahorrar dinero y tomar decisiones saludables durante la semana. Este folleto ofrece consejos simples para ayudarlo a comprar con confianza y apoyar su salud.

Compre el perímetro de la tienda.

El perímetro de la tienda a menudo tiene los alimentos más frescos y menos procesados.

- Producto: elija una mezcla de frutas y verduras coloridas.
- Carne y mariscos: elija opciones magras como pollo, pavo, pescado o cortes magros de carne de res o cerdo.
- Lácteos y huevos: elija leche, yogur y queso bajos en grasa o sin grasa si estos se ajustan a su plan.
- Puede encontrar más alimentos procesados en los pasillos del medio. Lea las etiquetas para elegir lo que funcione para usted.

Planifique con anticipación con un menú y una lista de compras.

- Anote sus comidas para la semana antes de ir a la tienda.
- Utilice su menú para hacer una lista de comestibles.
- Es útil evitar las compras cuando tiene hambre, ya que puede conducir a compras no planificadas.
- Comprar más temprano en el día también puede ayudarlo a mantenerte enfocado en su lista.

Lea las etiquetas nutricionales.

Revise la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes antes de comprar.

- Grasas saturadas: Elija alimentos con menos de cuatro (4) gramos por porción.
- Sodio (sal): Elija alimentos con menos de 300 miligramos por porción.
- Carbohidratos: los carbohidratos totales incluyen azúcar y fibra.
  - Fibra: Elija alimentos con tres (3) gramos o más por porción. La fibra puede ayudarlo a sentirse lleno.
  - Azúcar agregada: elija artículos con menos de 10 gramos por porción. Poca cantidad de azúcar agregado es mejor para su salud.
- Ingredientes: las listas de ingredientes más cortas pueden ayudarlo a elegir opciones menos procesadas.

Practique la lectura de etiquetas de nutrición

Utilice los objetivos de la etiqueta de nutrición a continuación para comparar los artículos de cada categoría. Elija opciones que cumplan con los cuatro (4) objetivos:

1. Menos de cuatro (4) gramos de grasas saturadas
2. Menos de 300 miligramos de sodio
3. Tres (3) gramos de fibra o más
4. Menos de 10 gramos de azúcar agregada

CATEGORÍA DE COMIDA	OPCIONES DE EJEMPLO	SU ELECCIÓN
PAN	• Pan de trigo 100 % integral • Pan de grano germinado	
TORTILLAS	• Grano entero • Maíz • Tortilla alta en fibra	
YOGUR	• Yogur griego puro • Yogur bajo en grasa con bajo contenido de azúcar agregada	
PROTEÍNA	• Carne molida magra • Pollo • Atún • Frijoles	

Consejos adicionales para comprar de manera inteligente.

Pequeños cambios pueden apoyar la buena salud con el tiempo.

- Compre ofertas de alimentos saludables. Las frutas y verduras congeladas son asequibles y nutritivas.
- Compre a granel para alimentos básicos saludables como frijoles, avena y arroz integral.
- Elija paquetes más pequeños de alimentos altos en calorías si desea ayudar a manejar el tamaño de las porciones.
- Compare las marcas. Las marcas de las tiendas pueden ser saludables y costar menos.

Sitios web y aplicaciones de planificación de comidas

Estos sitios web y aplicaciones pueden ayudarlo a planificar las comidas, hacer un seguimiento de las recetas y mantenerlo organizado. Muchos ofrecen versiones gratuitas, con características adicionales disponibles a través de planes de bajo costo.

EatThisMuch.com

- Versión gratuita disponible.
- La versión Premium ofrece planificación de comidas semanales por $5 al mes con un plan de 12 meses.

Mealime.com

- Versión gratuita disponible.
- La versión Premium ofrece acceso completo a la receta por $4 al mes.

PlanToEat.com

- Le permite guardar recetas de las redes sociales.
- $5,95 por mes o $49 por año.

Emeals.com

- Ofrece planes de comidas tales como económicos, bajos en calorías y saludables para el corazón.
- Puede pedir comestibles a través de Walmart.
- $4,99 por mes con un plan de 12 meses.