

Compra de alimentos sanos

La compra de alimentos es un excelente primer paso para los hábitos de alimentación sana. Lo que pone en el carro cada semana puede moldear la salud de su hijo y su punto de vista hacia los alimentos sanos. Las claves para una alimentación sana son planificar, comprar y tomarse el tiempo para preparar comidas sanas.

¿Dónde y cuándo debo comprar?

- Encuentre una tienda de alimentos que le guste y compre siempre allí. Saber en dónde encontrar las cosas que quiere lo ayudará a salir más rápidamente de la tienda.
 - El mejor momento para comprar es muy temprano en la mañana, en las tardes de los fines de semana o en las noches cuando dan programas de televisión populares. Trate de no comprar justo después del trabajo o en las mañanas de los fines de semana cuando las tiendas están más llenas.
 - No compre cuando tenga hambre. Si tiene hambre, todo parece bien. Hay más probabilidades de sobre-compra y de elegir alimentos que no necesita. **!** Coma un refrigerio o una comida sana antes de ir a la tienda de alimentos.
- Evite las tiendas de comestibles en el vecindario y las estaciones de servicio. Tienen opciones limitadas de alimentos y son más costosas. Si debe comprar aquí, busque estos refrigerios sanos: frutas enteras, frutas deshidratadas, maní (cacaahuates) sin sal, semillas de girasol o una bolsa pequeña de pretzels.
- Entre las bebidas sanas se encuentran el agua embotellada, la leche descremada, el agua saborizada y Crystal Light®.

¿Cómo puedo comprar alimentos más sanos?

- **Haga una lista:** Una lista de compras lo ayudará a planificar mejor y a llevar un registro. Una lista también puede ayudar a que ahorre dinero por medio de evitar que compre cosas que no necesita. Primero, asegúrese de revisar lo que tiene en casa.

Haga su lista a partir de los menús para la semana. Centre sus menús en artículos como frutas y verduras, carnes magras y de ave, pescado fresco, cereales integrales, productos lácteos semidescremados y aceites vegetales. Si tiene alimentos sanos a mano, será menos probable que intente consumir los que no son sanos.

- **Lea la etiqueta de los alimentos.** Esto lo ayudará a comprender qué está comprando. Puede ver palabras como estas:



Etiqueta de los alimentos (continuación)

- Libre. El alimento no tiene un nutriente específico, o solo tiene pequeñas cantidades, por porción.
- Buena fuente. Una porción le brinda entre un 10 y 19% del total de las necesidades diarias de un nutriente específico.
- Sano. El alimento es bajo en grasas y grasas saturadas. Contiene menos de 95 mg de colesterol y 480 mg de sodio. Tiene al menos el 10% del valor diario de vitaminas A y C, hierro, calcio, proteínas y fibra.
- Light (o liviano). Una porción contiene al menos un 50% menos de grasas o 1/3 menos de calorías que la versión normal del alimento.
- Bajo en colesterol. Una porción contiene 20 mg de colesterol, o menos, y 2 gramos o menos de grasa saturada.
- Bajo en grasa. Una porción contiene 3 gramos de grasa o menos.
- Bajo en sodio. Una porción contiene 140 mg de sodio o menos.
- Orgánico. Alimento cultivado sin pesticidas, antibióticos, hormonas ni fertilizantes.
- Reducido. Una porción contiene al menos un 25% menos de nutrientes por porción que la versión normal.

Cuando lea la etiqueta de algún alimento, siempre revise el tamaño de la porción.

- **Incluya a toda la familia.** Comprar alimentos puede ser una experiencia de aprendizaje para su hijo. Hable acerca de los distintos alimentos que ve y pida a su hijo que escoja una fruta o verdura nueva para probar. Con los niños más grandes, pueden leer juntos las etiquetas de los alimentos.
 - Pruebe nuevos alimentos. Si ve algo en la tienda que parezca interesante, Pruébalo. Podría ser un nuevo tipo de pescado fresco, una fruta o verdura exótica o un nuevo cereal integral.
- **No prohíba los dulces ni los refrigerios.** Esto puede hacer que su hijo coma en exceso fuera del hogar. Esfuércese por lograr la moderación. Trate de no hablar sobre alimentos malos. No tenga miedo de dejar que su hijo se dé un gusto en la tienda o que escoja ingredientes para hacer en casa.

¿Cómo puedo dar a mi familia alimentos sanos con un presupuesto?

- Compre en la temporada. Busque mercados agrícolas durante el verano y el otoño.
- Planifique comidas que usen artículos en oferta. Las tiendas promocionan ofertas durante toda la semana.
- Use cupones para los alimentos de su lista de compras. No gaste dinero solo porque tenga un cupón. Compare precios. Incluso con un cupón, otras marcas podrían ser más baratas. Muy a menudo, las marcas de las tiendas cuestan menos que las marcas registradas.
 - Tenga cuidado con los precios que dicen, por ejemplo, “3 por \$2”. Es posible que no necesite 3 del mismo artículo.
- Las tiendas tipo mayorista (almacén) son excelentes para algunos artículos que se usan en cantidades grandes, como aceite, harina, azúcar, frutos secos y queso. Las ofertas de las tiendas de alimentos ofrecen mayores ahorros en carnes.

- Pruebe estos artículos sanos y poco costosos: verduras congeladas y enlatadas, verduras de la temporada, frijoles enlatados y deshidratados, huevos, pasta integral deshidratada y arroz integral.
- Aproveche al máximo lo que compra:
 - Lave y corte las frutas y verduras de inmediato para que se puedan comer fácilmente como refrigerios. No deje que se pongan blandas en la parte de atrás del refrigerador.
 - Prepare las comidas con anticipación y congélelas. Cuando esté cansado y tenga hambre, puede simplemente calentarlas en el horno.



Otras hojas educativas útiles

- Cómo leer las etiquetas de los alimentos; n.º 1262
- Lista de compras; n.º 1556

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.