



CONSEJOS PARA REALIZAR LAS MEJORES COMPRAS EN EL SUPERMERCADO

Realizar nuestras compras para tener una alacena, refrigerador y cocina, listos con los productos correctos para una alimentación balanceada y saludable, que te hagan sentir con más energía y además te ayude a perder algunos kilitos, puede ser un poco difícil para saber por dónde empezar. Inicia el año, con estos consejos para surtirse de los mejores productos.



Libera Tu Salud, encontró un artículo que te puede funcionar basados en los consejos que el Dr. Oz, en su revista de octubre nos proporciona, son prácticos y funcionales.

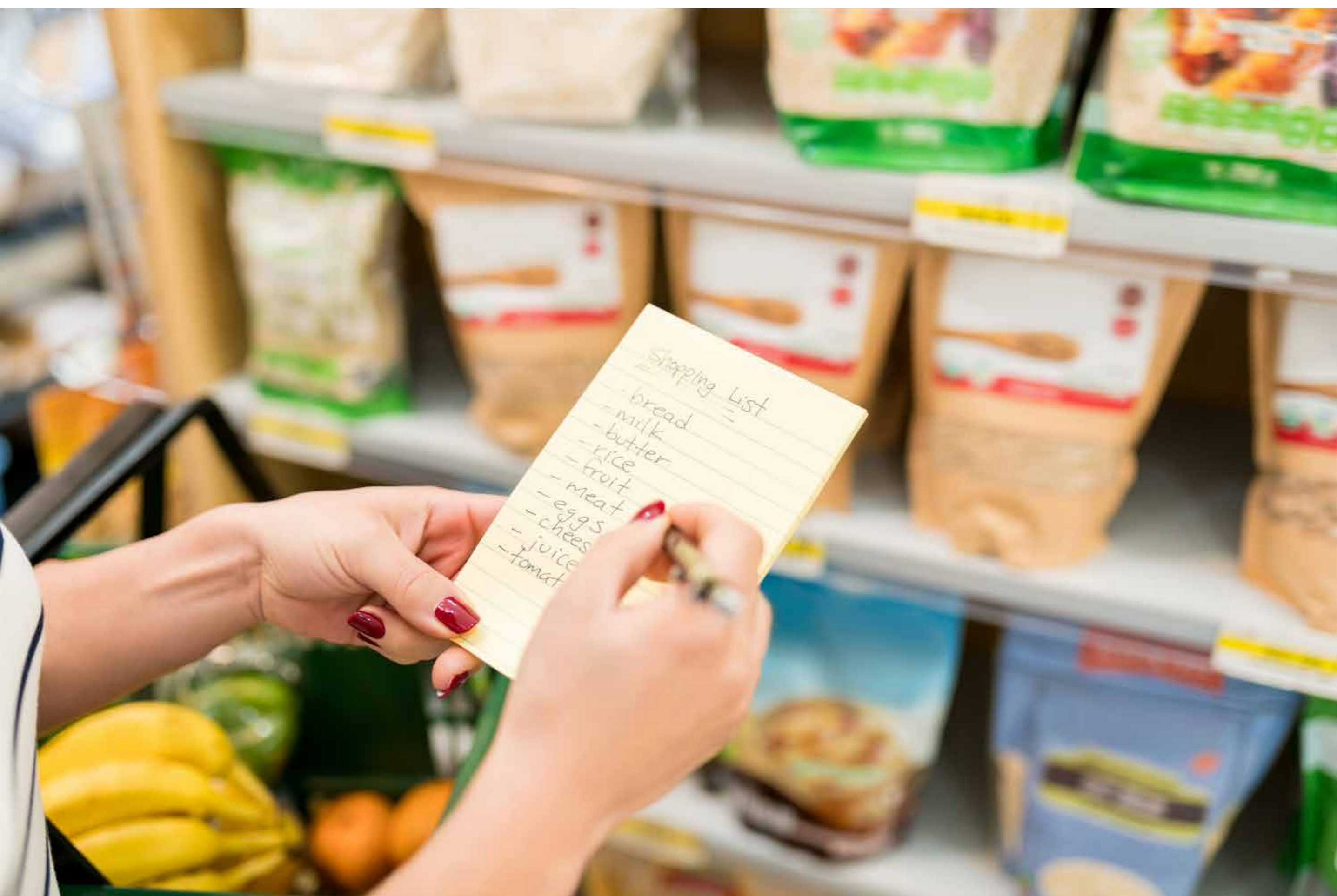
Empecemos con reglas para realizar nuestras compras en el supermercado:

7 REGLAS

para ir al supermercado

1.- Traer una lista preparada

Es una buena estrategia que nos ayudará a ahorrar dinero también **y a no consumir calorías que no necesitamos.** Esta lista la puedes hacer en tu teléfono o en papel. **Es importante apegarse a esa lista que ya llevas preparada.**



2.- Trata de saltarte las pruebas gratis.

Si empiezas a probar lo que te ofrecen en el supermercado, te puedes empezar a sentir con antojos y empezar a sentir hambre, y comprar así no es una buena idea, **ya que serán compras impulsivas y de productos que no necesitas o que no son muy saludables.**

3.- Realiza tus compras en el perímetro de la tienda.

Generalmente, los alimentos frescos, como frutas, verduras, carnes y pescados están en el perímetro del supermercado, los pasillos de en medio contienen productos empacados.

Además, empezando nuestras compras en estos pasillos, **hará que se llene tu carrito de productos y quede poco espacio para los productos de otros pasillos, como las galletas, los pasteles, los refrescos por ejemplo.** Es importante dejar al último los congelados y los productos perecederos (que duran mucho, porque están en un paquete, lata o bolsa). Lo que nos obliga a cocinar con productos siempre frescos.



4.- No te enganches con sólo comprar orgánico.

Claro que comprar orgánico es importante y benéfico para la salud y el planeta. **Pero podemos mantener en mente que es más importante consumir alimentos saludables.**

Tenemos que pensar, que si ese alimento pertenece a la lista de los productos más sucios, **“dirty dozen”**, como la espinaca o el kale, no comprarlos porque los orgánicos son más caros, es peor no hacerlo, si tu presupuesto no te permite incluir este tipo de alimentos en su versión orgánica, es mejor comprarlos regulares. **La idea es mejor, algunos vegetales, a NO vegetales en el carrito del súper.**



5.- Revisa los ingredientes de los productos que vas a comprar.

Algunas veces el panel nutricional no tiene la información de los ingredientes que contiene ese producto, no te da la historia completa.

Es importante saber leer la etiqueta completa, tip: Siempre revisa el primer ingrediente del producto, si es el que te están ofreciendo y es el primero, está bien. Si es difícil de pronunciar ese ingrediente, déjalo. **Libera Tu Salud, te mostrará en otro artículo cómo leer una etiqueta para que puedas tomar las mejores decisiones.**



6.-Evita promociones atractivas.

Si buscas un buen snack que te dé energía, **opta por los combos que contiene proteína y fibra, como por ejemplo una fruta con crema de almendra o cacahuate, queso con una galleta de granos enteros, de esta forma tú tienes el control de las calorías y grasas, que consumes tus snacks.**

Los productos que ya vienen preparados en versiones light, les quitan calorías o grasas, siempre lo que se elimina lo sustituyen por otra cosa, por ejemplo, la grasa lo hacen con azúcar.

A menos que leas en la etiqueta que no le agregaron más azúcar o edulcorantes.



7.-Revisa los pasillos de congelados y empacados con versiones saludables.

No deben ser la mayoría de los productos en tu lista, pero si revisas bien estos pasillos puedes encontrar buenas opciones como: **verduras, frutas, pan congelado, waffles hechos con 100% integral, hasta quizá helado saludable. Puedes hacer buenas elecciones saludables.**

En los perecederos puedes optar por las **sardinias, lentejas y frijoles, atún, salmón, anchoas, son buenas opciones saludables y muy convenientes tener en la alacena.** Ojo, búscalas bajas en sodio (140 mg o menos de sal) que si son en lata sea en agua y no en aceite cuando sea posible, y enjuagar bien los frijoles y lentejas antes de comerlos.

