Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¡Vamos a la compra!

Ahora que soy abuela me acuerdo de la mía cuando pienso *¿qué ponemos hoy para comer?* Ella tenía un menú para cada día de la semana: los lunes lentejas, los martes pollo con ensalada... y los domingos ¡paella! Nos encantaba ir a comer a su casa. Y ahora me encanta cuando viene mi nieto a casa y me pregunta: *Abu ¿que hay hoy de comer?*

Sin embargo, a nuestros hijos, hoy padres, les falta tiempo para todo. Para hacer la compra y para preparar las comidas. A veces se abre la nevera y cada persona se sirve lo que hay. Sin pensar si es lo más sano.

También ha cambiado el modo de comprar. Se va menos al mercado y más a grandes almacenes. Se hacen compras grandes. Buscamos productos que puedan ser guardados y consumidos varios días o semanas más tarde. Ya no compramos fruta y verduras frescas porque se pueden echar a perder. Lo compramos envasado que se conserva más tiempo.

A veces pensamos que perdemos el tiempo cuando nos ponemos a cocinar. Nos dicen que nuestra vida es más fácil si compramos alimentos ya preparados. Hay muchos en las tiendas. Es fácil comprarlos.

Los alimentos que se preparan en las fábricas pueden ser malos para la salud. Se les pone grasas “de las malas” para que duren más y estén más ricos. Son las grasas “trans o saturadas”. Estas grasas son malas para el corazón y las arterias. También se les pone más sal y azúcar. Esto es malo para el corazón.

La publicidad nos "bombardea" con miles de mensajes. Es difícil decir que no. Quieren que compremos sin tener en cuenta nuestra salud.

¿Cómo nos podemos organizar para comprar mejor?

Hay una experta que se llama *Dra. Panisello* y le tenemos que hacer mucho caso (Leer: 'Consejos para una buena compra'). Ella dice que lo más importante es hacer un plan para escribir la lista de la compra. Se siguen tres pasos.

Antes de ir a la compra:

- Tener pensados menús para toda la semana y para toda la familia. Que sean sanos. Y también el desayuno y la merienda.
- Hacer una lista de los ingredientes.
- Hacer la lista de la compra a medida que se acaben los productos en la casa.
- Ir a comprar sin hambre. Se compra más si tenemos hambre.
- Llevar las gafas porque hay que leer las etiquetas con los ingredientes.

Durante la compra:

- Hay que comprar los alimentos frescos: las verduras, las hortalizas y la fruta. Así tomamos muchas vitaminas y otros productos que son buenos para la salud. Sale más barato. Es mejor comer una pieza de fruta y una ensalada o verduras al vapor. Los zumos de frutas y los preparados de verduras no son sanos.
- Mejor no compres alimentos preparados. Y hay que mirar los ingredientes. Que tengan aceite de oliva. Fíjate también en la cantidad de azúcar y de sal. No compres los que llevan grasas saturadas o las grasas "trans". Los que llevan aceite de girasol, de soja o de maíz también hay que tener cuidado.
- Mira la fecha de caducidad o de consumo preferente.

Al terminar:

- Revisar que hemos comprado todo lo de la lista. Y que hemos hecho muy pocas excepciones.
- Mira el carrito de la compra. Debe tener:

1. Muchas verduras, frutas y hortalizas. Que sean de muy diferentes colores. Cada color se corresponde con una vitamina.
2. Legumbres y pescado. Es muy bueno el pescado azul y blanco.
3. Leche y yogures. Mejor los que tienen menos grasa.
4. Poca carne. La mejor carne es la carne blanca que está en el pollo, el pavo y el conejo.
5. Pan integral
6. Alguna conserva al natural o en aceite de oliva
7. Casi ningún alimento preparado

Y un último consejo...

Lleva una cesta a la compra. Así gastamos menos bolsas de plástico. Es lo mejor para el mundo que le queremos dejar a nuestros hijos y nietos.

Fecha de publicación: 1-05-2018

Autor/es:

- Paloma Hernando Helguero. Pediatra. Centro de Salud "Ramón y Cajal". Alcorcón (Madrid)

CC BY NC ND