

## Consejos para una buena compra

Autora:

Dra. Joima Panisello Royo. Especialista en Medicina Interna. Directora General Fundación para el Fomento de la salud (FUFOSA)

**Palabras clave:** compra saludable, colesterol, alimentos sanos

Los hábitos dietéticos de la población española han ido cambiando de forma importante en estos últimos 40 años y, aún más, en el último cuarto de siglo. Ha aumentado mucho el consumo de carnes, disminuyendo, paralelamente, el de verduras y cereales, fundamentalmente en forma de pan. Por otra parte, ha habido un incremento uniforme del consumo de grasas, sobre todo de grasas saturadas, es decir, de aquellas que están involucradas en el desarrollo de arteriosclerosis y que, como indica su nombre, saturan -taponan- las arterias. Y, en el caso específico de los niños, se ha constatado, también, una ingesta elevada de la grasa total y saturada, que, muy probablemente, está en relación con el alto consumo de preparados comerciales de bollería, ricos en grasas saturadas y, desgraciadamente, tan habituales en la edad infantil.

Paralelamente a los cambios que se observan en cuanto al tipo de alimentos que se adquieren, se ha apreciado un cambio en la forma de realizar la compra. Se ha pasado de realizarla diariamente, acudiendo al mercado y/o a pequeñas tiendas de comestibles cercanas al domicilio, a realizarla con menor frecuencia (semanal, quincenal o mensual) y, fundamentalmente, en grandes superficies. En éstas, la oferta de productos no sólo suele ser muy abundante sino, también, cambiante. Esta estrategia se utiliza para incrementar las ventas al obligarnos, a menudo, a recorrer de nuevo todos los pasillos. Deberíamos acudir con la lista de la compra hecha previamente, si no queremos acabar con el carro lleno de productos "apetecibles", muchos de ellos preparados y con alto contenido en grasas y azúcares; estos productos acaban sustituyendo a aquellos otros que deberíamos, o incluso queríamos, en realidad, adquirir.

Es esencial que nos eduquemos en la forma de realizar la compra, si no queremos acabar comprando lo que casualmente encontramos y comiendo lo que "casualmente" compramos.

### Consejos:

1. Acudir a la compra **habiendo comido previamente** y nunca con la sensación de hambre. Está demostrado que adquirimos muchísima más cantidad de alimentos de los que necesitamos si no lo hacemos así.
2. Aprovechar la compra para **enseñar a nuestros hijos** a hacerla siguiendo parámetros nutricionales y económicos. Hay que tener en cuenta que ir a comprar con nuestros hijos puede ser como una actividad "extraescolar" de la que podrán sacar un gran provecho.
3. Acudir siempre con una **lista de la compra hecha**.
4. **Comprobarla** a la salida. Al menos de vez en cuando, hay que cerciorarse de que la diferencia entre lo que compramos y lo que habíamos decidido comprar no es superior al 10%.
5. **Comprar productos frescos:** verduras, hortalizas y fruta "**del tiempo**". De esta manera aseguramos que su aporte de antioxidantes y vitaminas sea el máximo y que se consiga con la mejor **relación cantidad y calidad - precio**. Es muy importante tener presente que un zumo de frutas nunca puede sustituir a una fruta entera ni un preparado de verduras a una buena ensalada o unas verduras al vapor.
6. **Comprar pocos alimentos preparados.** En caso de hacerlo, **revisar** siempre sus **ingredientes**. Asegúrese de que escoge "grasas saludables" como el aceite de oliva, que siempre preferirá a los aceites de semillas (girasol, soja y maíz). Mucho mejor si el aceite de oliva es "virgen" por su mayor riqueza en antioxidantes.

Compruebe los ingredientes de los alimentos preparados, evitando los que estén elaborados con grasas no identificadas, o no recomendables, como las grasas saturadas y parcialmente hidrogenadas (*trans*). Aquellos que estén elaborados con aceites de semillas (girasol, soja y maíz) son una opción intermedia.

7. Compruebe a la salida que su carrito o cesta de la compra:

- a) Está **lleno a rebosar de verduras, frutas y hortalizas del tiempo** y que presenta una gran **variedad de colores** (cada gama cromática suele corresponderse con un grupo de antioxidantes).
- b) Contiene abundantes **legumbres y pescados**, tanto blancos como azules.
- c) Contiene lácteos bajos en grasa.
- d) Contiene **pocas carnes**, que deben ser **preferentemente blancas** y diversificando su origen: conejo, pavo, pollo o de avestruz.
- e) Que lleva muy pocos alimentos preparados.
- f) Sólo contiene, si es que las hay, conservas al natural o en aceite de oliva.
- g) Y utilice, siempre que le sea posible, cestas en lugar de bolsas de plástico, pues nos acercan mucho más a la tan deseada sostenibilidad.

La técnica de los tres pasos, descrita en la siguiente tabla, nos puede ayudar a seguir correctamente las recomendaciones precedentes:

#### **Tabla: Técnica de los tres pasos**

##### **- Antes de la compra**

- Hacer la lista de la compra, a medida que se acaben los productos en casa.
- Ir a comprar con el estómago lleno.
- Llevar gafas o una lupa para poder leer bien los ingredientes.

##### **- Durante la compra**

- Consultar la fecha de caducidad.
- Consultar precio y peso.
- Leer críticamente el listado de ingredientes.

##### **- Después de la compra**

- Comprobar que entre el contenido del carro y la lista de la compra no haya una desviación superior al 10%.
- Comprobar que se haya seguido la técnica de los tres pasos.
- Hacer "la foto del carro", aunque sea virtualmente, comprobando que éste contiene muchos productos frescos y pocos elaborados.