

TU LISTA DE LA COMPRA SEMANAL

LEGUMBRES

CONSERVA, SECAS, PASTA, PATÉS

-
-
-
-
-

VERDURAS

VERDES, HORTALIZAS Y TUBERCULOS

-
-
-
-
-

PROTEINAS

PESCADO: FRESCO, CONSERVAS

-
-
-
-
-

CEREALES

-
-
-
-
-

FRUTAS

-
-
-
-
-

FRUTO SECOS Y SEMILLAS

-
-
-
-

LÁCTEOS

-
-
-
-
-

CARNE

-
-
-
-
-

HUEVO

-

EMBUTIDO MAGRO

-
-

PROTEINA VEGETAL

-
-

CAPRICHOS SALUDABLES

-
-

TU COMPRA SALUDABLE

FRUTAS

- **Compra la fruta de temporada:** su concentración en nutrientes es mayor, su sabor mejor y su coste más bajo.
- **Origen:** recogida cerca de donde la estamos comprando contribuyendo a respetar nuestro medio ambiente.
- **Fruta en conserva:** importante que sea al natural, y que no contenga azúcares añadidos. Para asegurarnos este requisito, podéis mirar el listado de ingredientes y comprobar que solo lleva la fruta.
- **Se excluye todo tipo de zumos,** aunque estos procedan de naranjas recién exprimidas.

VERDURAS

- **Respetar temporalidad y origen.**
- **Verduras en bolsa ya listas para consumir o para microondas:** Buena opción para aquellos que no quieren o no pueden dedicar mucho tiempo a cocinar.
- **Verduras congeladas:** buenas propiedades nutricionales y fáciles de preparar al horno, microondas, vapor o en un salteado. ¡Ojo con los ingredientes! Que no lleven aceites... solo la/s verdura/s
- **Verduras en conserva:** compra aquellas que únicamente les han añadido agua y sal. Al tener más sal, es aconsejable no añadir más durante su cocinado.

LEGUMBRES

- Excelentes propiedades nutricionales. Si las compras secas solo llevarán 1 ingrediente
- Muchas formas de consumirlas: en ensalada, quiso, pasta de legumbre o patés (humus)
- **En conserva:** son una buena y rápida opción siguiendo los mismos consejos que para las verduras. Dentro de este grupo se excluyen las legumbres pre-cocinadas tipo "Fabada".

CEREALES

- **Compra cereales integrales:** tienen más fibra, vitaminas y minerales. Aportan mayor saciedad, la asimilación de los hidratos de carbono es más lenta, y mejora el funcionamiento del tránsito intestinal.
- **Comprueba los ingredientes del alimento:** que solo lleve el cereal en cuestión. Ejemplo: si compras pasta de trigo integral, en los ingredientes solo aparecerá sémola de trigo duro integral y ningún ingrediente más. Lo mismo con el arroz, los copos de avena...

TU COMPRA SALUDABLE

FRUTOS SECOS

- A pesar de ser alimentos con alto aporte calórico, nos aportan muchos nutrientes que los convierten en alimentos muy recomendables.
- Elije los que no hayan sido procesados, es decir, que se encuentran en su estado natural (sin freír, salar, endulzar...) Nueces, almendras al natural, pistachos sin sal añadida, anacardos sin freír etc .

PESCADOS

- **Pescado fresco.** Da prioridad a esta opción.
- **Pescado congelado y ultracongelado:** buena opción, sobre todo para alérgicos al anisakis.
- **Conservas de pescado** (atún, bonito, sardinas...): pueden formar parte de una alimentación saludable. Da prioridad a las conservas al natural o en aceite de oliva y sin sal.
- **El ahumado o marinado:** alto contenido en sodio, consumo moderado.
- **El surimi** (gulas, palitos de cangrejo...) derivado del pescado blanco al que le añaden mucha sal, azúcar y otras sustancias, que lo convierten en un producto ultraprocesado de baja calidad nada interesante.

HUEVOS

- A la hora de seleccionar los huevos, es importante conocer las diferencias que existen entre unos tipos y otros. Si compramos huevos camperos (número 1) ó huevos ecológicos (número 0), estaremos realizando una compra de mayor calidad, más sostenible y mas responsable.

CARNES

- Da prioridad a las carnes blancas (pollo, pavo, conejo) frente a las rojas (ternera, cerdo), y a las magras frente a las más grasas.
- Los embutidos: compra los que lleven mayor % de carne (mínimo 85-90%). No abuses de ellos

LÁCTEOS

- **Compra lácteos mínimamente procesados y a los que no han añadido otros ingredientes (ni azúcares ni grasas) diferentes a los necesarios para su elaboración (fermentos lácticos, cuajada, sal).**
- **Lácteos de calidad son:** la leche, el yogur natural, el kéfir y los quesos que han sufrido un mínimo procesamiento (queso fresco, requesón, cottage, feta...). Los lácteos fermentados (yogur, kéfir) aportan bacterias que resultan beneficiosas para nuestro organismo.
- **No compres:** yogures de sabores o edulcorados o con cereales o con cachos de fruta. Postres como los flanes o las natillas.
- **Quesos muy curados o en aceite o yogures griegos:** consumo ocasional por su exceso de grasa saturada