

Aprenda a ser un comprador saludable

Planee sus compras para que su congelador, refrigerador y despensa siempre tengan alimentos saludables. Aquí hay algunas formas para facilitar las compras para una cocina saludable.

- Haga una lista saludable y apéguese a ella. Esto le ayudará a evitar comprar alimentos no saludables.
- ¡Nunca vaya a la tienda cuando tenga hambre! Se encontrará escogiendo comidas alta en calorías.
- Quédese en los pasillos donde están los alimentos enteros como frutas, vegetales, lácteos, alimentos altos en fibra y carnes. Sáltese los pasillos que tienen alimentos con muchas calorías, como papas fritas, pizza congelada, galletas y refrescos dulces.
- Involucre a sus niños con las compras. Deles “tareas.” Puede hacer que alguno seleccione peras y que otro encuentre la pasta de trigo entero. Los niños son más dispuestos a comer alimentos sanos cuando ellos se sienten tomados en cuenta.



Alimentos integrales

Compre alimentos no procesados. Por ejemplo, compre una manzana en lugar de un muffin de manzana, papas frescas en lugar de congeladas, o rebanadas de pavo bajo en grasas en lugar de paquetes preparados (lunchables).

Los “alimentos integrales” no tienen nada agregado. Por ejemplo frutas y verduras, o los cortes de carne fresca son alimentos integrales.

Los “alimentos procesados” por lo general tienen más de tres ingredientes. Por ejemplo, las papas fritas, las poptarts, o las galletas de sabores.

Recuerde: Comprar alimentos saludables no tiene porque ser caro. Comprar solamente lo que tiene en su lista le ayudará a ahorrar.