COMPRADOR INTELIGENTE EN EL SUPERMERCADO:

Guía de Compra de Alimentos Saludables

Producto Agrícola

- Llena tu carrito con los colores del arco iris.
- Piensa fuera de lo normal con frutas y verduras diferentes cada semana.
- Prueba frutas y verduras ya cortadas para ahorrar tiempo.

★ Sirva la salsa de pasta sobre espagueti de calabaza o el calabacín en forma de espiral. Poner arándano azul sobre la ensalada.

Carnes de Deli

- Seleccionar carnes con ≤300mg sodio por porción.
- Busque este símbolo del corazón sano en la etiqueta o pide asistencia detrás del mostrador.
- Para un ahorro en el presupuesto y de tiempo, evite la ventanilla de autoservicio y recoja un sándwich lleno de proteína pre-prepa rado o un paquete de proteína.

★ Llevar un sándwich con fruta fresca y verduras para su almuerzo en lugar de comer fuera.

Carnes

- Elija entre una variedad de proteínas magra, tales como la carne de res, aves de corral sin piel y pescado.
- Escoja carnes rojas con la palabra “cuete” o “lomo” en el nombre. Buena noticia: mas de ⅔ de la carne encontrada en el mostrador de la carne, es magra.
- Llegue a conocer a su carnicero para encontrar el corte adecuado para su receta.

★ Utilice la carne molida magra del ≤ 93% en tacos caseros.

Lácteos

- Escoja productos lácteos bajos en grasas o sin grasa.
- Para las alternativas de la leche, elija un producto sin endulzar con 8g de proteína por porción.
- Si usted prefiere la leche entera, no use la mantequilla en su pan tostado o crema en su café.

★ Prepare la avena usando leche (o una alternativa fortificada) para aumentar la proteína en el desayuno.

Secciones en el Centro

Compra lo más posible en los pasillos de en medio:

- Encuentre granos enteros como el arroz integral, la quinoa y pasta o panes integrales.
- Busque frijoles y lentejas, vegetales enlatados bajo en sodio, y frutas y vegetales congelados.
- Cuidado con las declaraciones de mercadeo engañosas. A menudo no se refieren a productos más saludables.

★ Tener a la mano una mezcla de vegetales congelados para comidas rápidas.

Panadería

- Elija cereales integrales por lo menos la mitad del tiempo.
- Buscar "integral" como la primera palabra en la etiqueta de ingredientes.
- Escoja productos con ≥ 3g de fibra por porción.
- Tenga como objetivo ≤ 15g de azúcar por porción.

★ Coloque panes en bolsas herméticas para que duren más tiempo.

Sección de Mayoreo

- La sección de mayoreo es un buen lugar para encontrar ingredientes de alimentos integrales sin aditivos y preservativos.
- Encuentre snacks saludables como la nuez o las semillas.

★ Utilice hierbas y especies de la sección de mayoreo para ahorarse dinero al momento de pagar en la caja.

ENCARGOS PARA NIÑOS EN EL SUPERMERCADO

- Escoger una fruta o verdura nueva en cada ida al supermercado
- Leer y cruzar alimentos de la lista
- Empujar el carro
- Leer los precios

PARA AYUDAR A MANEJAR SU SALUD

Lea las etiquetas de los alimentos

Que Buscar:

TAMAÑO DE LA PORCION Comience por comprobar cuantas porciones está comiendo. Los tamaños de las porciones se basan en la cantidad de alimentos que las personas típicamente consumen en una sesión. (Incluso pequeños paquetes incluyen más de una porción)

CALORIAS **Averigua cuantas calorías hay en una sola porción.** Multiplicar eso por la cantidad de porciones que piensa comer.

GRASA **Elija productos con ≤10g de grasa por porción.** Un poco de grasa es necesario para una salud óptima. Demasiada grasa en general puede ocasionar el aumento de peso por demasiadas calorías.

CARNE DE RES EXTRA MAGRA 96%

Información Nutricional	
4 porciónes	
Tamaño de porción 4.0 oz (112 g)	
Cantidad por porción	
Calorias	**140**
	% Valor Diario*
Grasa total 5g	**8%**
Grasa Saturada 2g	**10%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 60mg	**20%**
Sodio 60mg	**3%**
Carbohidrato Total 0g	**0%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcar total 0g	
Proteina 24g	**50%**
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 0mg	0%
Hierro 10mg	10%
Potasio 0mg	0%

*El % de valor diario (DV) le dice cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria. 2,000 calorías por dia se usan para counsejos generales de nutrición.

SODIO **Mantenga el consumo de sodio a ≤ 2300mg diarios.** Las dietas altas en sodio pueden aumentar la presión arterial en algunos y aumentar el riesgo de la enfermedad cardiaca. Las comidas con ≤ 800mg y bocadillos con ≤ 300 mg pueden ayudar a mantener la sal bajo control.

FIBRA **La fibra es importante para ayudarle a sentirse lleno, ayuda en la digestión y puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.** Los alimentos con ≥ 3g por porción se consideran altos en fibra.

PROTEINA **Incluya 25-30g de proteína por comida** para aumentar la masa muscular, controlar el azúcar y reducir el hambre.

VALORES DIARIOS ■ Bajo es 5% o menos ■ Alto es 20% o más