

CÓMO IDENTIFICAR ALIMENTOS SALUDABLES EN EL SUPERMERCADO

Lee las etiquetas nutricionales: Revisa la información nutricional para conocer el contenido de calorías, grasas, azúcares y sodio. Opta por alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidos y sodio.

1. **Examina la lista de ingredientes:** están ordenados de mayor a menor cantidad. Busca productos con ingredientes naturales y evita aquellos con listas largas de ingredientes desconocidos.
2. **Prioriza alimentos frescos:** Elige frutas, verduras, carnes magras, pescado y productos lácteos bajos en grasa. Estos alimentos suelen ser más saludables y nutritivos.
3. **Desconfía de reclamos exagerados:** Los alimentos verdaderamente saludables no necesitan presumir de serlo. Evita productos que hacen afirmaciones exageradas sobre sus beneficios para la salud.
4. **Utiliza el sistema Nutri-Score:** Este sistema de etiquetado frontal usa colores y letras para comparar la calidad nutricional de los alimentos. El verde oscuro (A) representa la mejor calidad nutricional, mientras que el rojo (E) indica la menor calidad.
5. **Busca alimentos ricos en fibra:** Opta por productos que contengan al menos 3-4 gramos de fibra por porción, como panes integrales, frutas, verduras y legumbres.
6. **Planifica tus compras:** Haz una lista de alimentos saludables antes de ir al supermercado para evitar compras impulsivas de productos poco saludables.
7. **Verifica el contenido de grasas:** Presta atención a la cantidad de grasa total y grasa saturada por porción. Elige opciones bajas en grasas saturadas, como leche descremada en lugar de entera.

Recuerda que una alimentación saludable se basa en una variedad de alimentos nutritivos y en su mayoría frescos, por lo que es importante aprender a interpretar las etiquetas y no dejarse engañar por el marketing engañoso.

Consulta con tu médico si tienes alguna patología que requiera una alimentación específica.

