

Más sabios en el súper

**No hace tanto tiempo,
la gente era más
consciente de que
compraba... comida**

mentos que nos preparamos nosotros serán los más saludables (los precocinados contienen muchos aditivos artificiales necesarios para ensalzar su sabor y mantener sus propiedades por más tiempo).

Salir del súper cargado de productos y con la conciencia tranquila, con la sensación de que hemos hecho unas adquisiciones saludables, no es tan difícil. Solo basta con seguir una estrategia sólida y seguir unos consejos sobre los que los expertos tienen un enorme consenso.

Planificación

Vagar por los pasillos es una receta para el desastre. Sin plan, sin lista de la compra, sin saber qué vamos a cocinar y qué nos va a hacer falta, es fácil que caigamos en las tentaciones. La lista de la compra es fundamental. Es la manera de recordar lo que necesitamos sin perder la atención de lo que de verdad es necesario para nuestra dieta. Es muy importante que, a la hora de elegir los productos con los que llenamos la cesta o el carro, nos fijemos en los ítems que llevamos anotados. Esa disciplina es la receta para el éxito. Sin el guión de la lista de la compra, nos podríamos distraer. Es bueno tener presente que los productos básicos (los alimentos con los que se llenaba toda la cesta de la compra hace 30 o 40 años) no siempre están en los lugares más accesibles.

No tanto tiempo atrás, ir a hacer la compra de comestibles era algo muy serio. La gente compraba... *comida*. Entonces no había tanto alimento envasado y la noción de *nutrición*, de obtener nutrientes, influía durante todo el proceso de compra. Si nos ponemos nostálgicos y trascendentales, podemos decir que hacer la compra era entonces una tarea que acarrea una alta responsabilidad. Sabíamos que nuestra salud depen-

día de nuestro acierto en el desarrollo de esa labor. Pero en la era de Mr. Google, cuando podemos consultar de todo sobre todo con las manos sobre un teclado, cuando en teoría podemos averiguar casi cualquier detalle sobre los productos alimentarios expuestos en los lineales de los supermercados e hipermercados, resulta que esa forma de entender el proceso de compra se ha perdido. No hay que olvidar que el súper que antes nos vendía comida lo

sigue haciendo, pero ahora las tentaciones con que nos abruma son muchas, con pasillos y pasillos repletos de productos con exceso de grasa, azúcar y sodio. Los envases, cada vez más sofisticados y atractivos, contribuyen a que piquemos en el cebo.

Está claro que los alimentos más saludables no tienen por qué venir en envases con mucho colorido con sobredosis de adjetivos y con invocaciones urgentes a

la compra: "¡Nuevo!"; "¡El mejor!"; "¡Pruébalo ya!". El canto de sirena de la comida basura puede llegar a ser muy poderoso. Los expertos dicen que la clave de la orientación de los fabricantes hacia productos cada vez menos saludables, es el menor margen de beneficio que proporcionan los productos saludables y no procesados. Pensemos en la gran distancia que hay entre un zumo hecho de fruta natural y los zumos de tetrabrik, que están hechos de cual-

quier cosa menos de fruta. Es obvio que todos sabemos la gran diferencia entre una cosa y otra, pero es bueno que nos paremos a reflexionar un segundo para tomar plena conciencia acerca de nuestros hábitos de compra. En líneas generales, es mejor que nos inclinemos por productos naturales frente a alimentos precocinados o envasados. Es mucho mejor que sepamos en todo momento los ingredientes que lleva el plato que nos comemos, y es que siempre los ali-

Las personas con diabetes deben ir más allá de los carbohidratos para averiguar más detalles sobre un producto: interesa tener a raya la glucosa, pero también la presión

Otra rutina que nos va a ayudar a realizar una compra saludable es planear menús. Es una tarea que puede parecer pesada, pero a la hora de la verdad nos va a ahorrar varias horas al mes de tiempo empleado en el súper. Además, pensemos cuánto perdemos el tiempo revisando el contenido de la nevera para dilucidar qué vamos a preparar (lo ideal es que el proceso sea el inverso, que llenemos la nevera teniendo en mente qué vamos a cocinar). No se trata de saber por anticipado qué vamos a comer cada día, a cada hora. Más bien, la idea es tener suficientes propuestas de desayuno, comida y cena para pasar la semana; después ya veremos qué comidas hacemos en qué días. Tomando como referencia esos menús, haremos una lista de los ingredientes necesarios.

Nunca con el estómago vacío

Los adultos que entran en una gran tienda de comestibles sin nada en el estómago son como niños hambrientos en una tienda de golosinas. De pronto, todo nos apetece. Es muy fácil caer en la trampa de la compra de impulso. Nuestro bolsillo también lo nota, porque compramos más caprichos.

Ya con el estómago lleno, es positivo que estemos familiarizados con la distribución de los diferentes productos en el supermercado. Así sabemos adónde necesitamos ir y qué pasillo debemos evitar. Es lógico que la mayor parte del tiempo que dedicamos a la compra de comestibles lo pasemos allí donde está la verdura, la fruta y los productos frescos. También podemos llevar la



cesta en los pasillos con cereales integrales o sardinas en lata. En relación a los productos congelados, los nutricionistas dicen que no hay que tener prejuicios: si bien hay productos envasados congelados excesivamente procesados (pizza, fingers de pescado, helado...), muchos otros son una buena opción. La verdura congelada es tan nutritiva como la fresca, si bien el sabor, claro, no es el mismo. Los alimentos congelados facilitan la disponibilidad constante de productos saludables en casa. Es bueno recordar que los productos congelados

los deberíamos poner en la cesta al final de todo.

La compra es un proceso que, como tantos otros, requiere un aprendizaje. Uno de los aspectos que requieren una mayor curva de aprendizaje es la lectura de las etiquetas. Se trata de ir más allá de los gramos de carbohidratos, porque para una persona con diabetes no todo se reduce a los niveles de glucosa en sangre. También hay que tener en cuenta la presión (hay que limitar la ingesta de sodio) y otros aspectos. ●

CON LA LISTA DE LA COMPRA A MANO

- Reduce tu compra a la lista que llevas: como hemos dicho, lo mejor es anotar los alimentos que necesitas para elaborar los platos que componen el menú semanal y así, limitarse a esos ingredientes, sin dejarse tentar.
- Elige más productos frescos: cuando compres, procura que en tu cesto predominen los productos frescos, que son más nutritivos y tienen menos aditivos, menos sodio agregado y menos procesamiento que puede agregar azúcares, grasas trans y químicos.
- Escoge frutas, verduras y pescados de temporada: con este truco lograrás consumir productos más frescos y más nutritivos, pues al encontrarse en su mejor época de consumo, tienen buenos nutrientes.
- Lee las etiquetas nutricionales: leer el etiquetado puede aportar muchos datos útiles, por ejemplo, la fecha de caducidad, el contenido de grasas y hasta el tamaño de la porción a consumir de dicho producto. Incluso, leer las etiquetas puede ayudarte a adelgazar.
- No compres con el estómago vacío: si vas al supermercado con hambre, tienes más riesgo de tentarte y de escoger productos de mala calidad nutricional, por lo tanto, no compres con el estómago vacío si no quieres engordar.
- Compra más cereales integrales que refinados: si en casa solo hay arroz integral o harina integral usarás esa y no otra, así tendrás más fibra, minerales y vitaminas en tus platos cambiando cereales integrales por refinados.
- Elige con menos grasa: busca lácteos desnatados, carnes magras y mira que los productos no tengan grasas trans o presenten menos de 15% de grasa en su composición, así, no consumirás grasas y por defecto calorías, en exceso
- Evita comprar snacks, chucherías y precocidos: un buen truco para comprar sano es no cargar en la cesta snacks y comidas precocinadas que suman calorías, grasas, sal y azúcares, sin ofrecer buenos nutrientes que contribuyan a nuestra dieta saludable. ●



EN DIABETES
TE QUEREMOS
HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



Unimos conocimiento y experiencia en productos que te ayudan a regular tus niveles de glucosa y a vivir tu diabetes con tranquilidad.

DiaBalance
soluciones para que disfrutes de tu alimentación en cualquier momento del día.
De venta en tiendas de alimentación

DiaBalance EXPERT
soluciones formuladas para situaciones específicas asociadas a tu diabetes.
De venta en farmacias

Regístrate en www.diabalance.com y descubre cómo te podemos hacer la vida más fácil