

CONSEJOS PARA LA TIENDA DE ALIMENTOS

Haga una lista antes de ir a la tienda

Esto le ayudará a no desviarse de comprar los productos más saludables ni de su presupuesto, y le servirá para recordar lo que necesita, mientras minimiza las probabilidades de elegir productos innecesarios.

No vaya a la tienda con hambre

Si va con el estómago vacío, podría terminar llevando opciones poco saludables, o comprando más de lo necesario.

Pase la mayor parte del tiempo en la sección de frutas y vegetales

Siempre empiece por esta sección y llévese primero las frutas y los vegetales frescos. Si prefiere llevar productos de mayor vida útil y no desea pagar frutas y vegetales frescos, pruebe con los congelados o en lata. Estos productos deben ser sin sal o con bajo contenido de sal, congelados sin salsas, y envasados en su jugo, no en almíbar.

Elija marcas blancas

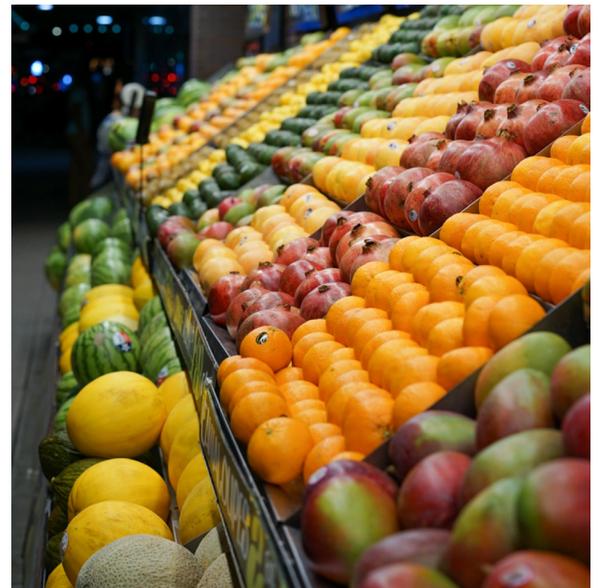
Comprar productos de marcas blancas es más económico que las marcas comunes. ¡La única diferencia de este producto suele ser la etiqueta!

Permanezca en las secciones exteriores de la tienda

En los pasillos exteriores, encontrará las frutas y los vegetales frescos, los alimentos básicos (por ej., productos a granel, pan y cereales), carnes y productos lácteos descremados. Así se mantendrá lejos del pasillo de refrigerios donde puede tentarse de tomar algunos productos extra.

Pase más tiempo leyendo la etiqueta de información nutricional e ingredientes

Cuando esté frente a los alimentos preenvasados, preste atención a la etiqueta de información nutricional e ingredientes para conocer el tamaño de la porción versus las porciones totales por envase, los ingredientes incluidos, alérgenos, y el contenido de grasas, sodio, carbohidratos, azúcares agregadas y fibras.



Si desea más información y consejos, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón (heart.org)