

Compra de alimentos sanos

La compra de alimentos es un excelente primer paso para crear hábitos de alimentación saludables. Lo que pone en el carro del supermercado cada semana puede influir la salud de su hijo y su opinión sobre los alimentos. Las claves para una alimentación sana son planificar, comprar y tomarse el tiempo para preparar comidas balanceadas.

¿Dónde y cuándo debo comprar?

- Encuentre un supermercado que le guste y compre siempre allí. Saber en dónde encontrar los artículos que quiere le ayudará a salir más rápido de la tienda.
 - El mejor momento para comprar es muy temprano en la mañana, en las tardes de los fines de semana o en las noches cuando pasan programas de televisión populares. Trate de no comprar justo después del trabajo o en las mañanas de los fines de semana cuando las tiendas están más llenas.
 - No compre cuando tenga hambre. Si tiene hambre, todo se ve bien. Hay más probabilidades de que compre de más y de que elija alimentos que no necesita. Coma un refrigerio o una comida sana antes de ir al supermercado.
- Evite las tiendas de abarrotes en el vecindario y las gasolineras. Tienen opciones limitadas de alimentos y son más costosas. Si debe comprar allí, busque refrigerios sanos: frutas enteras, frutas deshidratadas, cacahuates (maní), semillas de girasol o una bolsa pequeña de pretzels.
- Entre las bebidas sanas se encuentran el agua embotellada, la leche descremada o baja en grasa, el agua de sabor y Crystal Light®.

¿Cómo puedo comprar alimentos más sanos?

- **Haga una lista:** Una lista de compras le ayudará a planificar mejor y a llevar un registro. Una lista también puede ayudarlo a que ahorre dinero y a evitar que compre artículos que no necesita. Primero, asegúrese de revisar lo que tiene en casa. Haga su lista a partir de los menús para la semana. Centre sus menús en artículos como frutas y verduras, carnes magras y de ave, pescado fresco, cereales integrales, productos lácteos semidescremados y aceites vegetales. Si tiene alimentos saludables a mano, será menos probable que intente consumir los que no son sanos.
- **En la tienda.** Comience sus compras en la sección de frutas y verduras. Apéguese a la lista. Tenga cuidado con las ofertas especiales o los anuncios; los alimentos pueden ser más baratos pero con bajo contenido en nutrientes.



- **No prohíba los dulces ni los refrigerios.** Esto puede provocar que su hijo coma en exceso fuera del hogar. Esfuércese por lograr la moderación. Trate de no hablar sobre alimentos malos. No tenga miedo de dejar que su hijo se dé un gusto en la tienda o de que escoja ingredientes para cocinar en casa.
- **Incluya a toda la familia.** Comprar alimentos puede ser una experiencia de aprendizaje para su hijo. Hable acerca de los distintos alimentos que ve y pídale que escoja una fruta o verdura nueva para probar. Con los niños más grandes, pueden leer juntos las etiquetas nutricionales.
 - Pruebe alimentos nuevos. Si ve algo en la tienda que le parezca interesante, Pruébelo. Podría ser un nuevo tipo de pescado fresco, una fruta o verdura exótica o un cereal integral nuevo.

¿Cómo puedo darle a mi familia alimentos sanos con un presupuesto?

- Compre en la temporada. Busque mercados de agricultores durante el verano y el otoño. Muchos mercados de agricultores le darán el doble por sus vales de comida. También puede usar dólares de Mujeres, lactantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés).
- Planifique comidas que usen artículos en oferta. Las tiendas promocionan ofertas durante toda la semana. Apéguese a los artículos de oferta de un solo ingrediente como carnes, frutas o verduras, frijoles enlatados y huevos.
- Use cupones para los alimentos de su lista de compras. ¡No gaste dinero solo porque tiene un cupón! Compare precios. Incluso con un cupón, otras marcas podrían ser más baratas. A menudo, las marcas de las tiendas cuestan menos que las marcas registradas.
 - Tenga cuidado con los precios que dicen, por ejemplo, “3 por \$2”. Es posible que no necesite 3 del mismo artículo.
- Las tiendas tipo mayoristas (almacén) son excelentes para algunos artículos que se usan en cantidades grandes como aceite, harina, azúcar, frutos secos y queso. Las ofertas de los supermercados ofrecen mayores ahorros en carnes.
- Pruebe estos artículos sanos y poco costosos: verduras congeladas y enlatadas, verduras de la temporada, frijoles enlatados y deshidratados, huevos, pasta integral deshidratada y arroz integral.
- Aproveche al máximo lo que compra:
 - Lave y corte las frutas y verduras de inmediato para que se puedan comer fácilmente como refrigerios. No deje que se echen a perder en la parte trasera del refrigerador.
 - Prepare las comidas con anticipación y congélelas. Cuando esté cansado y tenga hambre, ¡puede simplemente calentarlas en el horno!



Otras hojas educativas útiles

- ¿Cómo leer las etiquetas de los alimentos?; n.º 1262
- Compra de alimentos sanos; n.º 1556
- Alimentos para consumirse libremente, con moderación o con limitación; n.º 1558.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.