

# Nutrición para la vida: **Compras en la tienda de comestibles**

La alimentación saludable requiere un poco de planificación anticipada, pero vale la pena la inversión de trabajo y tiempo. El mejor punto para comenzar es aprender a recorrer la tienda de comestibles. Cree una lista de compra, y no se olvide de llevar sus cupones. ¡Y recuerde comparar siempre los precios! Los productos patrocinados por el mercado suelen ser más baratos que los de marca, incluso con un cupón.

## En la sección de **productos agrícolas:**

- Elija productos de temporada para disfrutar de un mejor sabor y precios.
- Elija variedades bajas en almidón como verduras de hoja, brócoli, coliflor y zanahorias.
- Para ahorrar tiempo, elija zanahorias mini, pepinos, tomatitos cherry y mezclas de ensaladas listas para comer.
- Compre fruta fresca para satisfacer sus deseos de comer algo dulce.

## En el departamento **de carnes:**

- Busque cortes más magros que tengan en la etiqueta las palabras “round” (cuartos traseros), “loin” (lomo) o “sirloin” (solomillo).
- Si elige carne molida, busque “magra” o “extra magra”, con no más del 15% de grasa.
- Compre trozos de pollo sin piel o retire la piel en casa.
- Trate de elegir pescados grasos como el salmón al menos dos veces por semana, para mejorar la salud cardíaca.
- Evite las carnes procesadas como salchichas y tocino. Si compra carne de la charcutería, elija variedades bajas en sodio.

## Alimentos **congelados:**

- Son una opción excelente, pues no tendrá que preocuparse de que se echen a perder rápidamente.
- Elija los que no tienen salsas añadidas, sal, o azúcar.
- El pescado y el pollo congelados sin empanar son excelentes opciones de proteínas magras.

## Alimentos **enlatados:**

- Elija verduras y frutas bajas en sodio enlatadas en agua o jugo 100% sin azúcar añadido.
- Entre las buenas opciones de proteínas enlatadas están: pollo, atún, salmón y sardinas envasadas en agua en lugar de aceite, y con la etiqueta “bajas en sodio”.
- Entre las fuentes de proteínas vegetales enlatadas están: frijoles secos, guisantes y lentejas. Son baratos y contienen abundante fibra.

*Continúa >>*

# Nutrición para la vida: **Compras en la tienda de comestibles**



## En la sección de productos **lácteos**:

- Las opciones de proteínas en esta sección incluyen queso, tofu, y huevos.
- Elija las variedades de yogur y leche con poco o ningún contenido de grasa, para evitar el exceso de grasa y calorías.
- Elija una mezcla de mantequilla que contenga aceites saludables para el corazón como el de oliva o el de canola, a fin de evitar las grasas saturadas.



## Alimentos **secos**:

- Estos incluyen pan, pasta, granos, tortillas, frijoles secos, guisantes y lentejas.
- Lea las etiquetas nutricionales y busque almidones de granos enteros altos en fibra y bajos en azúcares agregados.
- Entre las buenas opciones están: avena, pan integral, tortillas de maíz, quinua, pasta de trigo integral, frijoles secos y lentejas.
- En lugar de meriendas como galletas dulces y saladas, opte por nueces sin sal y palomitas de maíz con poca o ninguna sal.

Complemente sus compras con aderezos y condimentos. Elija una variedad de especias secas sin sal añadida, así como vinagres y aceites saludables para el corazón como el de oliva y el de canola, para garantizar que está aromatizando sus platos sin agregar sodio ni grasas saturadas.

Una vez que llegue a casa, sea cuidadoso al guardar sus comestibles. Comience por los alimentos congelados, carnes, mariscos y productos lácteos. Luego, puede preparar sus verduras y frutas frescas enjuagándolas, cortándolas y poniéndolas en la parte delantera de su refrigerador, para que recuerde comerlas primero. También puede poner sus meriendas ricas en proteínas como el yogur griego y los palitos de queso al frente, para hacerlas una opción fácil de encontrar. Las meriendas secas, como galletas integrales o nueces, también se puede dividir en porciones y almacenarlas en pequeñas bolsas de plástico para mantener su consumo bajo control.

**¡Felices compras de comidas saludables!**

Para más información sobre su riesgo de tener diabetes, y cómo ponerse en contacto con un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC, visite [diabetes.org/myrisk](https://diabetes.org/myrisk). Esta publicación está respaldada por el Número de Acuerdo de Cooperación NU58DP006364-03-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusivamente responsabilidad de sus autores, y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ni los del Departamento de Salud y Servicios Humanos.