

# ¿Cómo hacer la Lista de la Compra?



Diariamente nos encontramos con personas que desean cuidarse pero no consiguen su objetivo, y cuando investigamos un poco nos damos cuenta que el 99% creemos comer bien pero en realidad no lo hacemos, por eso hemos querido ayudarte con esta pequeña guía.

Esperamos que te sea de Gran Utilidad y la disfrutes.

La clave para seguir una alimentación saludable empieza en tu carrito de la compra. Si haces una compra con productos de calidad y no incorporas opciones ultraprocesadas o poco saludables, menos “tentaciones” encontrarás en casa. Por lo que hacer una buena elección en tus comidas te será mucho más fácil.

## *5 Pilares para comprar de forma correcta:*

### **1. COMPRA COMIDA DE VERDAD.**

Para hacer una buena compra basta con fijarse en si los alimentos se parecen a cómo se obtienen en la naturaleza o si tienen un mínimo de procesamiento (yogures, quesos...). Ahora los alimentos cuentan con las etiquetas saludables, intenta que la mayoría d los alimentos sean “A” o “B”

De lo contrario, no los compres.



### **2. PRIORIZA LA COMPRA EN EL MERCADO.**

Te ahorrarás dinero y además, fomentarás el consumo de productos de temporada y proximidad.

### **3. PLANIFICA TU MENÚ.**

Si planificas tus comidas de la semana, reducirás el desperdicio de alimentos y serás más eficiente en la cocina. No te ha pasado alguna vez que llegas más tarde de lo esperado y tomas el primer alimento que encuentras en la despensa o nevera? Si tienes tu menú planificado no comerás lo que “no debes” compras “lo que toca”.

## 4. HAZ UNA LISTA.

Una vez tengas el menú establecido, apunta todo lo que necesitas y así no comprarás de más ni de menos. Si te dejas llevar por tu instinto cuando vas a comprar es muy probable que esa “tentación” te llame a comprarla y sea más complicado crear ese menú saludable.

## 5. NO COMPRES “TENTACIONES”.

Haciendo hincapié en el punto anterior la batalla contra los ultraprocesados se gana en el supermercado, si no lo tienes en casa es mucho más difícil que lo comas.

Para hacer una compra completa y orientada a una alimentación saludable es importante basarnos en los grupos de alimentos básicos, presentes en nuestro día a día, reduciendo al máximo aquellos que no son indispensables.

## FRUTAS

Si queremos tener una alimentación completa es imprescindible tomar, 2 o 3 raciones de fruta al día e intentar que una de ellas sea cítrica como por ejemplo naranja, mandarinas, kiwi... para un mayor aporte de vitamina C. Sin embargo, este aspecto no es imprescindible, ya que hortalizas como el pimiento rojo tienen mayor contenido en vitamina C que una naranja. Pero sí es cierto que el consumo exclusivo de manzana y plátano puede ser deficitario en antioxidantes.

### ¿Qué es una ración de fruta?

Todo depende del tamaño de la misma. A continuación te dejamos unos ejemplos:

Una ración de fruta es:

- **1 pieza de:** manzana, pera, kiwi, plátano, caqui, naranja, nectarina, melocotón,...
- **2 piezas de:** mandarinas, ciruelas, higos secos,...
- **Un puñado de frutos rojos, uvas, nísperos,...**
- **Una rodaja de melón, de sandía, piña,...**

Para ayudar a tu bolsillo y también al planeta, es importante priorizar aquellas frutas que son de temporada y que no son importadas desde la otra parte del mundo.

Un consejo muy importante es que no las consumas en forma de zumos.



## VERDURAS Y HORTALIZAS

Siguiendo las recomendaciones del plato de Harvard y de pirámides alimenticias actualizadas, la base de nuestra alimentación deben ser las verduras y las hortalizas. Estas deben ocupar la mayor parte de nuestra ingesta, tanto en comida como en cena, por lo que es importante añadirlas a nuestro carrito de la compra.

Pero, **¿qué es una ración de verduras u hortalizas?** Una ración de verduras u hortalizas sería desde un plato de judías verdes, de espinacas, de ensalada o de brócoli hasta una unidad de pimiento rojo, de puerro o 7 unidades de rábanos.

Estas estimaciones son orientativas, por lo que en función de las necesidades de cada individuo puede que estas cantidades sean mayores o menores.

Para aportar todos los micronutrientes necesarios debemos alternar las verduras crudas con las cocidas. Además, añádele color a tu plato, está demostrado que el cerebro recibe mejor la comida si tiene más variedad de colores, cuanto más variedad de colores mayor contenido en vitaminas y minerales.

Al igual que con las frutas, el consumo de proximidad y de temporada es muy importante. No solo por un tema económico, sino que también verás como el sabor de ese alimento no tiene punto de comparación.

Es mejor hacerlo por unidades individuales, es decir, en función de la cantidad de personas que seáis en casa, ya que a veces compramos una bolsa de 1kg de tomates que luego no acabamos consumiendo. Mejor optimizar y comprar aquello que vamos a consumir. Prioriza verduras frescas y de temporada tanto para su consumo en crudo (brotes, pepino, zanahoria...) como cocido (calabaza, calabacín, coliflor...). También puedes optar por preparaciones tipo gazpacho, salmorejo o cremas de verduras, siempre vigilando los ingredientes (hay opciones muy buenas). Son interesantes también los preparados congelados de verduras ya cortadas o las conservas. Este tipo de productos nos pueden ayudar a apañar una cena rápida y, además, rica en nutrientes. Algunos ejemplos: pisto congelado, alcachofas en conserva, espárragos blancos...

## CEREALES Y TUBÉRCULOS

Para que nuestra alimentación sea completa en nuestra cesta de la compra también se incluyen los cereales y los tubérculos, estos primeros siendo aquellos que provienen de un grano como el trigo (u otros), no nos referimos a los cereales del desayuno.

Para hacer una buena compra de cereales (Arroz, pasta, quinoa, avena, maíz...) es interesante que sean integrales y sin nada más añadido como azúcar, jarabes, siropes... Y, ¿cómo nos aseguramos de ello? **Leyendo las etiquetas.**

En la lista de ingredientes debe aparecer lo siguiente: harina integral o harina de grano entero. Este es un claro ejemplo en **pastas y pan**, ya que muchas veces compramos productos que dicen ser integrales pero, en realidad, no lo son.

**Cereales interesantes para introducir en tu alimentación:** arroz integral, pasta integral, quinoa, maíz, cuscús, mijo, avena, entre otros.

En cuanto al **pan**, siempre es mejor comprarlo en una panadería donde te pueden detallar la elaboración del mismo y, por lo tanto, si es integral o no. Si lo compras en el supermercado, como hemos dicho anteriormente, no olvides leer detalladamente la lista de ingredientes.

Los **tubérculos** son otra fuente interesante de carbohidratos. La patata es la reina en nuestras casas; pero opciones como la yuca o el boniato también tienen un perfil nutricional muy bueno. Además, la cocción de la patata y su posterior enfriamiento hacen que su almidón se convierta en almidón resistente, haciéndolo muy interesante para la microbiota intestinal.

Guarda siempre cereales integrales para cuando los necesites, tardan en caducar y los puedes tener como un básico en las despensa para complementar tus platos. Por otro lado, tienes preparaciones precocidas y puedes tener quinoa lista en 1 minuto. En cuanto a las patatas o el boniato, también tienes la opción en algunos supermercados de comprarlas para cocinar directamente al micro.

## PESCADOS Y MARISCOS

Consumir pescado 4 veces a la semana sería lo mínimo recomendado. Por este motivo, escoger aquellos que sean de calidad se vuelve crucial. Las mejores opciones las encontraremos en la pescadería y no en el supermercado pero, si lo vas a comprar ahí, es importante que escojas aquellos más interesantes.

Debemos alternar el consumo de pescado azul (más graso y más omega 3) con el de pescado blanco (menos graso). Dependiendo por supuesto de nuestro Objetivo Físico; La compra de productos locales será la mejor opción.

- **Pescado azul:** salmón, atún, sardina, emperador, trucha, salmonete, boquerón,... (es mejor priorizar los de menor tamaño, ya que los grandes tienden a acumular más metales pesados)
- **Pescados blancos:** merluza, pescadilla, rodaballo, rape, bacalao,...

Siempre opciones frescas o congeladas y en su variedad sin procesar, olvídate de consumir barritas empanadas de merluza. La opción que no es fresca, pero que sigue siendo saludable, serían las latas de conservas (sardinas, caballa o bonito en aceite de oliva).

En cuanto al **marisco**, aunque no sea un producto que acostumbramos a consumir de forma semanal, siempre que lo compremos es importante hacerlo en su forma natural y no en subproductos.

Frescos o congelados o medianamente procesados como las gambas al ajillo. Es decir, no adquirir productos como calamares a la romana o palitos de cangrejo por ejemplo.

## CARNES

En vuestro carrito de la compra debemos priorizar la carne fresca (o congelada) en sus cortes magros (con poca grasa). Las **opciones ultraprocesadas** cargadas de grasas y féculas, como son los embutidos, fiambres o salchichas, deberíamos eliminarlas de la lista de la compra. Si queremos consumir algún embutido hay que intentar priorizar el ibérico o de bellota.

Además, es importante priorizar carnes blancas como lo son el pollo, el conejo y el pavo. Y, por tanto, el consumo de carne roja es mejor que sea menor, teniendo en cuenta que siempre dependerá del punto que nos encontremos (Aumento muscular o pérdida de grasa) carnes como el solomillo o el lomo de cerdo o ternera son muy buenas opciones.

Si te gustan las hamburguesas o las albóndigas, sería mucho mejor comprar la carne picada como tal y, luego, elaborarlas tú mismo.

## HUEVOS

El huevo es un gran aliado en nuestra lista de la compra, es muy resolutivo y aporta tanto proteínas como grasas saludables. Hace ya tiempo que conseguimos desmitificar lo de que ‘el huevo sube el colesterol’, así que consúmelos sin miedo. Sobre todo si utilizas la opción de las claras de huevo.

En el primer dígito del huevo, o bien en el envase, aparece la forma de cría de la gallina. El 0 es producción ecológica, el 1 camperas, el 2 criadas en suelo y el 3 en jaulas. A nivel nutricional no hay una diferencia significativa pero, si os lo podéis permitir, siempre es mejor no fomentar la cría intensiva priorizando los huevos 0 o 1.

## LACTEOS

**Los yogures** deben ser naturales y sin sabores. Aunque la mayoría de ofertas en el supermercado nos ofrecen yogures con reclamos nutricionales “saludables” estos pueden estar, incluso, aportándonos mayor contenido en azúcares que un yogur natural sin más. Por tanto, si lo queremos con frutas, mejor añadirle una pieza troceada nosotros mismos. El kéfir también es un producto interesante a incorporar, ya que contiene más compuestos beneficiosos para la salud de nuestra microbiota intestinal y más contenido en minerales, tales como el calcio y el magnesio. Ahora tienes opciones de yogures altos en proteínas muy interesantes.

**Los quesos** también caben en el marco de una alimentación saludable. Aunque si buscamos un déficit calórico, deberíamos vigilar aquellos que son excesivamente grasos. Es importante también observar al detalle el etiquetado, ya que existen “pseudoquesos” que son básicamente almidón y grasa vegetal. Un queso de verdad debe estar compuesto por los siguientes ingredientes: leche (de vaca, oveja o cabra), fermentos lácticos, cuajo y sal.

Los lácteos cuanto más naturales y menos modificaciones nutricionales, mejor. Puedes llenar bastante la cesta de la compra con estos productos ya que tardan en caducar. Deberíamos reducir el consumo de postres lácteos como natillas o yogures chocolateados (incluso los que hay con reclamos “bajos en grasa”). Recuerda que cuanto menos procesado, mejor.

Si no consumes leche animal y escoges bebidas vegetales, es importante leer el etiquetado ya que estas suelen llevar azúcares añadidos. No son sustitutos de la leche como tal, tienen baja cantidad de proteínas y de vitaminas liposolubles (a no ser que vayan enriquecidas), por lo que es una opción válida pero no se puede considerar equiparable al contenido nutricional de la leche.

## PROTEINAS VEGETALES

Las proteínas vegetales son productos realizados a base de legumbres o cereales, la mayoría procedentes de la soja. Ya que si no consumes ni carne ni pescado, estos derivados pueden ayudarte a llegar a tus necesidades diarias de proteína.

Las mejores opciones, como con todo lo anterior, son aquellas con el menor procesamiento posible.

Algunos ejemplos serían el **tofu** (en sus variantes más blanco o más duro), la soja texturizada, el tempeh, el seitán,...

Debemos alejarnos de productos como salchichas veganas, hamburguesas, embutidos veganos,... ya que tienen un perfil nutricional que deja bastante que desear, al ser ricos en grasas hidrogenadas y féculas.

Si quieres hacer una hamburguesa, puedes hacerla tú mismo con una calidad nutricional muy superior a las que puedes encontrar en los supermercados.



## FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Un puñado de frutos secos al día aporta muchos beneficios, sobre todo a nivel cardiovascular. Es por este motivo por lo que debe ser habitual en nuestra cesta de la compra, aunque sean elevados en calorías aumentan nuestra saciedad y mejoran nuestros niveles de colesterol.

Lo importante es que sean en su variante **cruda**. Debemos alejarnos de los fritos ya que son excesivamente calóricos y su contenido en grasas y azúcares hace que muchas veces su intenso sabor nos lleve a consumir más cantidad.

Son productos muy versátiles, ya que podemos incluirlos en cualquier comida: en el desayuno junto a copos de avena, en las medias mañanas o meriendas e incluso en comidas y cenas como parte de una ensalada o un salteado de verduras.

También existen cremas de frutos secos, como la crema de cacahuete. Aún así, hay que tener mucho cuidado para adquirir las que no lleven azúcares añadidos. Una buena crema de frutos secos debe llevar, únicamente, frutos secos.

Los que más te gusten siempre y cuando sean al natural o tostados: nueces, almendras, anacardos, pistachos,... Si tienes que ajustar el presupuesto, puede que los pistachos no sean el fruto seco más barato. Fíjate en el precio por kg, es lo que te dará una idea de cuál es la opción más barata.

Un complemento interesante a nuestra alimentación diaria son **las semillas**.

Como por ejemplo: las de sésamo, lino, chía,... Tanto el lino como la chía tienen un aporte importante de ácidos grasos omega 3, cosa muy interesante para aquellos que no consumen habitualmente pescado azul.

Son un extra a tener en cuenta para añadir a nuestros yogures o ensaladas, por ejemplo.

Se trata de productos muy poco perecederos, por lo que duran muchísimo en nuestra despensa. Es interesante o bien hidratarlas en el caso de la chía, o triturarlas en el caso del lino para que se absorban todos sus ácidos grasos.

## ACEITE DE OLIVA, HIERVAS AROMÁTICAS Y OTROS



Debe ser, por excelencia, la grasa usada en nuestra cocina, también en crudo (aderezando por encima de cualquier alimento). En el caso de que vivas en latinoamérica la mejor opción sería el aceite de coco virgen.

Priorizar aceite de oliva **VIRGEN EXTRA**. Si te es muy costoso, como mucho deberíamos escoger el aceite virgen. Es importante almacenarlo en un armario oscuro o en un cristal oscuro, para protegerlo de la luz.

Para darle un poco más de sabor y experimentar, [la compra de especias y hierbas aromáticas](#) es un básico para nuestras recetas saludables y exóticas.

Además, muchas de ellas tienen propiedades antioxidantes e incluso antiinflamatorias, como es el caso de la cúrcuma.

Ten los básicos siempre a mano, como por ejemplo la pimienta negra, el pimentón, el curry, la cúrcuma, el comino, la canela y el orégano. Le darán un toque de sabor muy saludable a tus comidas.

Hay otros productos que tienen cabida en tu cesta de la compra, como por ejemplo el **chocolate negro mínimo 75%**, el **cacao puro desgrasado**, las **claras de huevo**, **aceitunas**, **vinagre** (cuidado con las reducciones o cremas balsámicas, son ricas en azúcares),...

Que un producto sea **ecológico u “orgánico”** no significa que sea más saludable que cualquier otro. No hay suficiente evidencia para afirmar que los productos usados en la agricultura actual puedan ser perjudiciales para la salud, por lo que esa no debería ser una prioridad a la hora de comprar ciertos alimentos. Además, son productos bastante caros que pueden suponer un esfuerzo económico para muchos.

Este documento se ha creado con la intención de ser una guía para todos aquellos que tengan dudas a la hora de ir al supermercado y de reconocer qué productos tienen cabida en una alimentación saludable, debemos recordar que siempre dependerá del punto que nos encontremos y el punto al que deseemos llegar.

Dentro de la comunidad de **Guerreros de FAMILY AND WARRIORS** te ayudaremos a resolver dudas específicas sobre nutrición y, si necesitas un asesoramiento individualizado, puedes solicitar la dieta personalizada del método, donde te haremos una pauta dietética específica para tus necesidades y gustos.

A continuación te dejamos un cuadro resumen con los conceptos más importantes para tu compra saludable:



<b>FRUTAS</b>	Cómpralas frescas o congeladas. Evitando los zumos industriales y los almíbares.
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>	Cómpralas frescas o congeladas ya cortadas. Existen procesados como cremas o gazpacho que son saludables (lee el etiquetado).
<b>CEREALES Y TUBÉRCULOS</b>	Prioriza los integrales, tienes opciones precocidas para ahorrar tiempo, como por ejemplo arroz en 1' al microondas.
<b>LEGUMBRES</b>	Las puedes encontrar crudas o ya cocidas a granel o en conserva. Limita los precocinados tipo fabada.
<b>PESCADO Y MARISCO</b>	Cómpralos frescos o congelados en su forma natural, limitando los procesados tipo barritas de merluza o palitos de cangrejo.
<b>CARNES</b>	Mejor cortes con poca grasa y carnes blancas, en las rojas opciones como el solomillo. Limita los embutidos y fiambres.
<b>HUEVO</b>	Prioriza aquellos con el dígito 0 o 1.
<b>LÁCTEOS</b>	La leche mejor entera, mayor saciedad. Los yogures enteros y naturales. Los quesos revisar el etiquetado y reducir los muy grasos en la búsqueda de la pérdida de grasa.
<b>PROTEÍNAS VEGETALES</b>	Compra los básicos, tofu, tempeh, seitán... aléjate de preparaciones como hamburguesas vegetales, salchichas veganas...
<b>BEBIDAS VEGETALES</b>	Lee el etiquetado y compra aquellos que no contengan azúcares añadidos.
<b>FRUTOS SECOS</b>	Prioriza crudos o tostados, evitando los fritos o excesivamente salados.
<b>SEMILLAS</b>	Incorpora estos productos ricos en nutrientes y saciantes. Chía, lino, sésamo...
<b>ACEITE PARA ALIÑAR Y COCINAR</b>	Mejor aceite de oliva virgen extra para los de España, aceite de coco virgen para los de Latinoamérica.
<b>HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS</b>	Un básico para tus preparaciones exóticas
<b>OTROS</b>	Chocolate negro, aceitunas, cacao puro, suplementos deportivos (en el caso de necesitarlos...)