

Nutrición

EntreNos...

¿Cómo realizar una mejor compra de alimentos?

Saber comprar es una de las claves para alimentarse saludable y económicamente.

A continuación se detallan algunos consejos útiles para realizar una mejor compra de alimentos:

Antes de ir al supermercado:

- Realizar una planificación semanal de las comidas que se consumirán en el hogar.
- Revisar la alacena y/o la heladera y confeccionar una lista de alimentos necesarios, para así evitar gastos innecesarios.
- Estudiar las promociones de los supermercados. Sabiendo qué artículos están en oferta podrá planear las comidas para aprovechar mejor su dinero.

En el supermercado:

- Comparar los precios por unidad: el precio por unidad es el costo de un artículo por kilo, litro, etc. Al fijarse en el precio por unidad, usted puede comparar el costo de artículos similares que pueden estar empaquetados o envasados en tamaños diferentes. *En los últimos años, se ha vuelto muy común la práctica de muchas empresas de cambiar los tamaños de las porciones o de los envases de los alimentos. Generalmente disminuyen el envase sin modificar mucho el precio, lo que en definitiva se traduce en un producto más caro.*
- Comparar por precios y no por marcas: las marcas propias de los supermercados se encuentran generalmente en los estantes más bajos de las góndolas pero a menudo son de la misma calidad y tienen el mismo sabor que los productos de marcas reconocidas y más populares (y más caras).
- Aprovechar la estacionalidad y las promociones: elegir frutas y verduras de estación, aprovechar las promociones. Pueden comprarse en cantidad y conservarse de diferentes maneras, si no son consumidas en el momento (freezer, conservas, desecadas, etc.).
- Disminuir la compra de alimentos elaborados: como los alimentos congelados, rápidos o industrializados. En general, mientras más preparados vengan los alimentos, más caros resultan.

- Elegir los alimentos de envases más económicos: porque así, los alimentos con envases o envoltorios de menor durabilidad o menor costo, se traducen en alimentos más baratos (ej. leche, ricota, yogur o aceitunas en sachet). También los envases familiares contribuyen al ahorro a la hora de comprar.

En relación a la seguridad e higiene de los alimentos:

- No comprar alimentos en lugares donde se observe falta de *higiene*.
- Verificar la *fecha de fabricación y vencimiento* de los alimentos.
- Controlar que los productos se encuentren en buen estado. Seleccionar aquellos alimentos que sean de *procedencia segura*. No comprar ni consumir alimentos procesados que presenten envases rotos, abollados, oxidados o latas que estén hinchadas (debido a que esto puede permitir la contaminación de los alimentos).
- Asegurar la *continuidad de la cadena de frío*. Comprar primero aquellos alimentos que no requieran frío y dejar para el final los alimentos y productos refrigerados. Al llegar al hogar colocarlos sin demora en la heladera o freezer.

Otras recomendaciones:

- Disminuir la compra de alimentos de baja calidad nutricional (como gaseosas, jugos artificiales, snacks, galletitas, dulces). Consumir estos alimentos ocasionalmente permite ahorrar dinero para alimentos más saludables.
- Ser crítico con la publicidad. No dejarse engañar por las ofertas que inducen al consumo y leer detenidamente las etiquetas de los productos. Esto es importante porque muchas veces la publicidad de un producto resalta la presencia de un ingrediente que a lo mejor es el menos importante en el alimento que se va a comprar.

Recuerde que el precio de un alimento no siempre es la mejor manera de determinar si es o no una buena compra