

Comamos mejor gastando menos



Una buena alimentación

Los alimentos se clasifican en seis grupos según las sustancias nutritivas que contienen:

1.

Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, cebada), sus derivados (harinas, fideos, panificados) y legumbres secas (lentejas, porotos, arvejas, garbanzos, soja): son fuente principal de hidratos de carbono y fibra.

2.

Verduras y frutas: son fuente principal de vitaminas C y A, fibra y otras sustancias minerales como el potasio y el magnesio.

3.

Leche, yogur y queso: son fuente de proteínas de excelente calidad y fuente principal de calcio.

4.

Carnes y huevos: son fuente principal de proteínas de excelente calidad y hierro. Incluye a todas las carnes comestibles (vacuna, porcina, ovina, de aves y pescados) además de huevos.

5.

Aceites y grasas: son fuente principal de energía y de vitamina E.

6.

Azúcar y dulces: aportan energía en la dieta pero ninguna sustancia nutritiva importante.

Dentro de cada grupo hay muchos alimentos diferentes que sin embargo tienen un valor nutricional parecido. Por eso, una buena estrategia de compra consiste en elegir, en forma variada, al menos un alimento de cada grupo, comprando aquellos:

más económicos.

“de estación” o en promoción, ya que suelen ser más baratos, como por ejemplo las naranjas o mandarinas en invierno.

más “rendidores”, o sea, que tienen menos desperdicio (cáscaras, grasa exterior, huesos, etc.).



A la hora de armar el menú...



La leche común, fluida (por ejemplo en sachet) es el producto lácteo más barato y conserva todas las sustancias nutritivas. Cuando se utiliza leche en sachet es importante conservarla en condiciones adecuadas (en heladera). Una botella de plástico (de gaseosa) vacía y cortada por la mitad puede ayudar a mantener el sachet “derecho” en la heladera y evitar que se derrame. Una pequeña cantidad de leche puede enriquecer y darle gusto a preparaciones como los purés o la polenta.



Al comprar verduras es conveniente elegir las bien frescas y preferir las de estación; antes de hervirlas recuerde la importancia de lavarlas y escurrirlas bien; para aprovecharlas mejor hay que cocinarlas con poca agua, enteras y preferentemente con piel; si hay que cortarlas, hacerlo en pedazos grandes, así mantendrán mejor su valor nutricional.

Todos los cortes de carne tienen el mismo valor nutricional. Las carnes más convenientes son las que tienen menos desperdicio (como la carne picada, palomita, tortuguita y las vísceras como el hígado, corazón y riñón). En cambio, del pollo se desecha cerca de la mitad de su peso, lo mismo que de cortes como el vacío, el asado o la falda.



Legumbres como la soja o las lentejas o porotos, son muy buenos alimentos, pero incompletos cuando reemplazan a la carne o a la leche; una buena opción es combinarlos con cereales como el arroz (3 partes de arroz y una de soja o lentejas)

Es bueno incluir en el menú algunas comidas tradicionales como el puchero, los guisos, el locro, la carbonada; son preparaciones muy sabrosas, económicas, rendidoras y que permiten incluir alimentos de distintos grupos en la alimentación familiar; lo mismo que otras comidas simples y de buen valor nutricional como un pastel de papas, albóndigas o hamburguesas caseras.



Organizando la compra de alimentos

A veces hay grandes diferencias entre los precios de un mismo producto en distintos comercios. Por eso es importante juntar y prestar atención a las ofertas o listas de precios que aparecen en carteles, folletos, en los diarios, etc.

Aunque puede llevar algo más de tiempo, si se comparten las compras entre los distintos miembros de la familia o vecinos, conviene comprar los alimentos en diferentes comercios, buscando los mejores precios o las buenas ofertas.

Hay que tratar de conseguir las marcas más económicas, entre las que ofrezcan calidad y gusto similar; no hace falta comprar siempre la misma marca si el precio no es conveniente.

Cuando sea posible, es bueno organizarse con vecinos, parientes o amigos para comprar en cantidad en lugares que vendan más barato, como por ejemplo el Mercado Central. Si hay alguna huerta comunitaria, se puede averiguar cómo realizar compras conjuntas de verduras.

También pueden reunirse entre vecinos y algunos comerciantes o pequeños productores y proponerles el armado de canastas alimentarias locales para la compra en grupo.

Es importante la planificación de lo que se va a comprar; siempre se podrá ahorrar más si uno piensa qué comidas se harán, quien comerá en casa, si alguien lleva una vianda al trabajo o a la escuela, etc. De esta manera se pueden calcular mejor los alimentos necesarios, revisar los precios y las marcas y organizar el lugar de compra más conveniente para cada producto o grupo de productos. Es bueno llevar una lista de compras. Es útil para comprar lo necesario y gastar menos.

Trate de registrar y acordarse los precios que se pagaron por los diferentes alimentos; puede guardar el ticket de compra o simplemente anotar los precios en una lista. Luego pueden utilizarse para analizarlos en familia o con vecinos, compartiendo por ejemplo cuáles son los comercios más convenientes.

Es bueno ir al supermercado con tiempo y descansado, ya que así se está en mejores condiciones para recorrer y analizar los precios en todas las góndolas.

Si tiene una calculadora, puede ser útil llevarla al supermercado para controlar los gastos y calcular los precios unitarios de cada producto.

En algunos supermercados los mejores precios se ubican en los estantes más altos y más bajos ya que se reservan los que están a la altura de los ojos para los productos más convenientes para el supermercado.

