

LISTA DE LA COMPRA SALUDABLE EN 10 PASOS

INCLUYE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS EN TU LISTA DE LA COMPRA SEMANAL:

1. VERDURA FRESCA O CONGELADA (SIN PRECOCINAR)
2. FRUTA FRESCA
3. CEREALES (MEJOR SIN REFINAR: PAN, PASTA, ARROZ...)
4. LACTEOS (LECHE, QUESO, YOGURES... MEJOR DESNATADOS Y SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES)
5. PROTEÍNA VEGETAL (LEGUMBRES)
6. PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO (CARNE, PESCADO, HUEVOS)
7. OMEGA 6 Y OMEGA 3 (ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA/FRUTOS SECOS/SEMILLAS)
8. BEBIDAS (AGUA)
9. MARISCOS (CRUSTÁCEOS/MOLUSCOS)
10. **“CAPRICHO SEMANAL”** (ALGÚN ALIMENTO O BEBIDA, QUE NOS GUSTE MUCHO Y QUE SI NO LO TOMAMOS VA A SER PEOR LA ANSIEDAD QUE NOS VA A GENERAR A LA LARGA NO CONSUMIRLO, QUE TOMARLO DE VEZ EN CUANDO. PERO, REALMENTE, SI EL CAPRICHO SEMANAL ES UNA PIZZA CASERA O UN DULCE CASERO O UNA CERVEZA SIN ALCOHOL..., VA A SER MUCHO MEJOR, QUE CUALQUIER TIPO DE “COMIDA BASURA” O REFRESCO AZUCARADO...)

UNA VEZ ELEGIDOS TODOS ESTOS GRUPOS DE ALIMENTOS PARA LA ALIMENTACIÓN SEMANAL, **¿CÓMO SABER SI SON SALUDABLES O NO?**

LO PRIMERO ES **LEER LAS ETIQUETAS**, CUANTO MENOS AZÚCARES, GRASAS SATURADAS, GRASAS TRANS (COCO, PALMA, PALMISTE...), ADITIVOS (CONSERVANTES, COLORANTES, EDULCORANTES, ESPESANTES, AGLUTINANTES... TODOS LOS QUE EMPIEZAN POR E Y VAN SEGUIDOS DE UN NÚMERO) MEJOR CALIDAD Y VALOR NUTRICIONAL TENDRÁ EL ALIMENTO QUE ESTAMOS COMPRANDO.

LO MÁS IMPORTANTE ES LEER LOS INGREDIENTES UNO POR UNO.

LO SEGUNDO LA **FORMA DE COCINADO**, QUE SEA CON LA MÍNIMA GRASA POSIBLE, EN ESTOFADO, A LA PLANCHA, AL HORNO, AL PAPILLOTE, AL VAPOR Y POR SUPUESTO CONSUMIR EN CRUDO TODOS LOS ALIMENTOS QUE SE PUEDA.