



TALLER

CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 5

Compra saludable



ACTIVIDAD 1

Revisión de tareas

ACTIVIDAD 2

¿Qué tienes en tu despensa?
Compra saludable y lectura de
etiquetado

ACTIVIDAD 3

Compra de productos y
Alimentos de temporada

ACTIVIDAD 4

Tarea para la próxima sesión



ACTIVIDAD 1

REVISIÓN DE TAREAS



- Registros de peso, alimentación y actividad física.
- Exponer los compromisos de alimentación y actividad física.
- Revisar actividades gratificantes y cómplices.



ACTIVIDAD 2

¿QUÉ TIENES EN TU DESPENSA?

01

02

03

QUINTA SESIÓN COMPRA SALUDABLE

ACTIVIDAD 3.- ¿QUÉ TIENES EN TU DESPENSA?

FICHA 15

LISTA DE ALIMENTOS ALMACENADOS EN CASA (1/3)

	EN FRIGORÍFICO	EN CONGELADOR	DESPENSA O SIMILAR
FECULAS (PASTAS, CEREALES Y LEGUMINOSAS)	Pasta fresca Platos precocinados (pizzas, canelones...) Pan de molde	Papas para freír Pan	Papas fritas Papas crudas Arroz blanco Arroz integral Pasta normal Pasta integral Legumbres Harina normal Harina integral Pan normal del día Pan integral del día Pan precocinado Palomitas para microondas Pan de molde Galletas normales Galletas sin azúcar Galletas integrales Otro tipo de galletas _____ Cereales ¿Cuáles? _____
FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS	Verduras para comer crudas ¿Cuáles? _____ Verduras para cocer ¿Cuáles? _____ Hortalizas (zanahorias, tomates...) ¿Cuáles? _____ Frutas ¿Cuáles? _____	Verduras variadas ¿Cuáles? _____	Cebollas y ajos Botas o latas de conserva de verduras sin elaborar ¿Cuáles? _____

Compra saludable

Quinta sesión

ACTIVIDAD 3.- ¿QUÉ TIENES EN TU DESPENSA?

FICHA 15

LISTA DE ALIMENTOS ALMACENADOS EN CASA (2/3)

	EN FRIGORÍFICO	EN CONGELADOR	DESPENSA O SIMILAR
LÁCTEOS	Yogures desnatados Yogures naturales o de sabores arbitrios Leche entera Leche desnatada Leche semidesnatada Leche de soja Queso fresco Queso semicurado Queso curado Otros _____		Leche entera Leche semidesnatada Leche desnatada Lácteos sin refrigerar
PROTEÍNAS	Carne de pollo Carne de ternera Carne de cordero Carne de conejo Pescado blanco Pescado azul Sucedáneos de pescado (gulas, palitos de cangrejo, surimi...) Pescado ahumado Embutidos (chorizo, salchichón...) Fiambre (jamón York, pavo, jamón serrano) Huevos	Carne de pollo Carne de ternera Carne de cordero Carne de conejo Pescado Sucedáneos de pescado (gulas, palitos de cangrejo, surimi...) Marrisco	Latas de atún Latas de sardinas etc.
GRASAS	Tomate frito de lata Tomate ketchup Mantequilla Margarina Mayonesa Otras salsas ¿Cuáles? _____		Aceite de oliva ¿Es virgen o normal? Aceite de girasol Frutos secos ¿Con o sin sal? _____ Salsas (ketchup, tomate frito) Mayonesa
DULCES		Hielados	Chocolates Vinagre de módena Refrescos Nocilla Calletas Bollería Azúcar

Compra saludable

Quinta sesión

ACTIVIDAD 3.- ¿QUÉ TIENES EN TU DESPENSA?

FICHA 15

LISTA DE ALIMENTOS ALMACENADOS EN CASA (3/3)

	EN FRIGORÍFICO	EN CONGELADOR	DESPENSA O SIMILAR
BEBIDAS	Zumos normales Zumos sin azúcar añadido Refrescos normales Refrescos sin calorías o light Vino Cerveza		Vino Cerveza Otras _____
OTROS	Encurtidos (aceitunas, pepinillos...) Salsa de soja Pescado en salazón (anchovas...)	Comidas elaboradas en casa ¿Cuáles? _____ Comidas compradas precocinadas ¿Cuáles? _____	Sal Salsa de soja Café Te Otras infusiones Vinagre de vino Sacarina Conservas de comida elaborada ¿Cuáles? _____
OTROS NO MENCIONADOS			



COMPRA SALUDABLE: PLANIFICAR LA COMPRA

01

Planificar el
menú diario o
semanal

02

Pensar las comidas
que se harán y
quién comerá en
casa

03

Repasar la
despensa

04

Confeccionar una
lista

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN,
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



madrid
salud



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS

CARNES Y PESCADOS

HUEVOS, LÁCTEOS, BEBIDAS VEGETALES

DEMÁS (CONSERVAS, SAL, TÉ, ACEITE, ETC.)



VENTAJAS DE PLANIFICARLA



Ahorra tiempo y dinero

Al ir con la lista no cogeremos alimentos superfluos o innecesarios para nuestro menú semanal.

Logra más variedad en las comidas

Gracias a la planificación del menú con antelación podremos variar nuestros platos y los alimentos que usamos.



Satisface las necesidades nutricionales

Debido a esa variedad de alimentos y platos aportaremos a nuestro organismo todos los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento.



A LA COMPRA

IR CON TIEMPO

DESCANSADO

SIN HAMBRE

Importante seguir un orden de compra, para garantizar una buena conservación de los alimentos hasta llegar a casa.

1

Productos no perecederos

Son productos que no se estropean a corto plazo: harinas, arroces, huevos, conservas, etc.

Productos frescos

Frutas y verduras.

2

3

Productos refrigerados

Necesitan frío para su conservación: carnes, pescados, etc.

4

Productos congelados

Serán los últimos que cogeremos en la compra y los primeros que guardaremos en casa, para evitar romper la cadena de frío.



CONSEJOS



- Sigue un orden de compra, para garantizar una buena conservación de los alimentos hasta llegar a casa.
- Lee la información nutricional.
- Lee la fecha de consumo preferente o caducidad.
- Comprueba el buen estado del envase.
- No coloques la carne y el pescado crudos sobre otros alimentos.
- Separa los alimentos de los productos tóxicos (productos de limpieza, insecticidas, etc).



LECTURA DE ETIQUETADO

Los ingredientes aparecen en orden según la cantidad presente en el producto de mayor a menor.

El **azúcar** aparece camuflado bajo distintos nombres: Azúcar, jarabe de glucosa, jarabe de fructosa, jerga de caña natural, dextrosas, etc.

Cereales (66%) [**trigo** integral (**gluten**), arroz, harina de **trigo** integral (**gluten**)], copos de cereales recubiertos de chocolate con **leche** (29%) {Chocolate con **leche** (16,8%) [azúcar, manteca de cacao, **leche** en polvo, pasta de cacao, emulgente: lecitina de **soja**, aroma natural de vainilla], copos de arroz y de **trigo** integral (11,4%) [arroz, **trigo** integral (**gluten**), azúcar, **gluten** de **trigo**, germen de **trigo** (**gluten**), sal, extracto de malta de **cebada** (**gluten**), **leche** desnatada en polvo, emulgente: mono- y diglicéridos de ácidos grasos, aroma], agentes de recubrimiento: goma arábiga, goma laca], azúcar, humectante: jarabe de maltitol, extracto de malta de **cebada** (**gluten**), sal, vitaminas: C, niacina (PP), B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico (B9), B12, hierro.

CONSEJO



Utiliza la columna “**Por 100g**”
para comparar alimentos iguales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL · DECLARAÇÃO NUTRICIONAL		
	○ Por 100g	○ Por porción 30g / Por porção 30g
Valor energético / Energia	1604 kJ 378 kcal	481 kJ 113 kcal
Grasas / Lípidos	0,9 g	0,3 g
de las cuales saturadas / dos quais saturados	0,2 g	0,1 g
Hidratos de carbono	84 g	25 g
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	8 g	2,4 g
Fibra alimentaria / Fibra	3 g	0,9 g
Proteínas	7 g	2,1 g
Sal	1,13 g	0,34 g
VITAMINAS:	(%VRN)	(%VRN)
Vitamina D	4,2 µg (83)	1,3 µg (25)
Tiamina (B1)	0,91 mg (83)	0,28 mg (25)
Riboflavina (B2)	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Niacina	13 mg (83)	4,0 mg (25)
Vitamina B6	1,2 mg (83)	0,35 mg (25)
Ácido fólico	166 µg (83)	50,0 µg (25)
Vitamina B12	2,1 µg (83)	0,63 µg (25)
MINERALES / MINERAIS:		
Hierro/Ferro	8,0 mg (57)	2,4 mg (17)

(%VRN) = % Valor de Referencia de Nutrientes
(%VRN) = % Valor de Referência do Nutriente



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidades por cada 100g y
por ración del producto.

Calorías que contiene.

VALORES NUTRICIONALES		
VALORES MEDIOS	POR 100G DE PRODUCTO	POR RACIÓN DE 4 GALLETAS (APROX. 27G)
Valor energético	1.769Kj/421Kcal	478Kj/114Kcal
Proteínas	7,9 g	2,1 g
Hidratos de carbono de los cuales	82,1 g	22,2 g
Azúcares	22,7 g	6,1 g
Grasas de las cuales	6,8 g	1,8 g
Saturadas	0,9 g	0,2 g
Monoinsaturadas	4,9 g	1,3 g
De las cuales		
Omega 9	3,9g	1,1 g
Poliinsaturadas	1,0 g	0,3 g
Fibra Alimentaria	1,6 g	0,4 g

Información de los nutrientes: Proteínas, Hidratos de Carbono, Grasas....

Este tipo de etiquetado es útil para conocer datos muy concretos según necesidades. Especialmente poner atención en la cantidad de grasas saturadas, azúcares y sal.



SEMÁFORO NUTRICIONAL

Avisos
respecto a la
cantidad del
nutriente en el
producto.



CONTENIDO
ALTO
POR RACIÓN

CONTENIDO
MEDIO
POR RACIÓN

CONTENIDO
BAJO
POR RACIÓN

Algunos nutrientes y calorías del alimento.

SEMÁFORO NUTRICIONAL



Calorías	Azúcar	Grasas	Grasas saturadas	Sal
<p>igual a 400 o más</p>	<p>Más de 18g</p>	<p>Más de 14g</p>	<p>Más de 4g</p>	<p>Más de 1,2g</p>
*El 7,5 % o menos de la Cantidad Diaria Orientativa				
<p>De 150 a 400</p>	<p>De 6,75g a 18g</p>	<p>De 5,25g a 14g</p>	<p>De 1,5g a 4g</p>	<p>De 0,45g a 1,2g</p>
*Entre el 7,5 % y el 20 % de la Cantidad Diaria Orientativa				
<p>150 o menos</p>	<p>6,75g o menos</p>	<p>5,25g o menos</p>	<p>1,5g o menos</p>	<p>0,45g o menos</p>
*El 20 % o más de la Cantidad Diaria Orientativa				

Sistema que califica la cantidad de nutrientes y las calorías en: alto, medio o bajo en relación a la cantidad diaria recomendada.



NUTRI SCORE

Este sistema distribuye puntos en función de la composición nutricional por cada 100g del producto.

Valorando:

- "Negativamente": composición en calorías, azúcares simples, ácidos grasos saturados y sodio.
- "Positivamente": proteínas, fibras y % de frutas, verduras, leguminosa y frutos secos.

Clasificando de más saludable (A-Verde) a menos (E- Rojo)



¿CÓMO COMPRAR?

01 LÁCTEOS

- Desnatados o semidesnatados.
- El queso debe ser fresco (mismas calorías que la leche entera). El resto de quesos cuanto más curados más grasa contienen.

ACTIVIDAD 3





02

CARNES Y AVES

- Mejor carnes blancas (pollo, pavo, parte magra del cerdo y conejo) que rojas (cordero, ternera,...).
- Compra cortes de carne magra (con poca grasa) y retira la grasa visible.
- La carne magra de cerdo (lomo, solomillo, paletilla) contiene poca cantidad de grasa y ésta tiene mejores cualidades que la de otras carnes rojas.



03

PESCADOS

- Grasas “buenas”, ricas en omega 3.
- El azul es más graso y más recomendable (no abusar si sobrepeso/obesidad).
- El fresco y congelado tienen las mismas propiedades.
- El fresco debe congelarse antes de consumirse (anisakis).
- En lata mejor en aceite de oliva (al natural si sobrepeso/obesidad). Vigilar contenido de sal (lo más bajo posible).
- Para reconocer el pescado de calidad: cuerpo, escamas, piel, ojos, branquias.



04

HUEVOS

- No aumentan el colesterol.
- No hay diferencias nutritivas entre blancos y morenos.
- Las cáscaras deben estar intactas y limpias, sin grietas, roturas ni manchas.
- Vigila la fecha de caducidad.
- No es necesario lavarlos. Si están sucios, lávalos inmediatamente antes de consumirlos.
- Conservar en frigorífico (aunque en la tienda estén a temperatura ambiente).



05

FRUTAS

- De temporada: calidad y precio.
- Buen color sin manchas o señales de deterioro.
- Rechaza los cítricos de peso ligero: poca pulpa y jugo.
- La fruta en almíbar no es una alternativa a la fruta fresca.



06

VERDURAS Y HORTALIZAS

- De temporada, maduras, de apariencia fresca y libres de magulladuras y señales de deterioro.
- Las congeladas tienen las mismas propiedades y son una buena manera de tener verduras “a mano”.
- En lata o bote:
 - mantienen la mayor parte de las propiedades.
 - algunas veces contienen sal.
 - una vez abiertas las latas conservar en otro recipiente en la nevera.



07

PAN, PASTA Y CEREALES

- Mejor productos integrales.
- Mejor tostadas que cereales de desayuno manufacturados.
- Mejor pan del día que de molde.
- Evita la bollería, pastelería y cualquier tipo de galletas.
- Evita los snacks.
- Fíjate en las etiquetas nutricionales.



08

ZUMOS Y REFRESCOS

- El agua es la opción más saludable. Quítate la sed con agua.
- Las bebidas carbónicas disminuyen la absorción de calcio.
- Los zumos envasados tienen muchos azúcares. No sustituyen al zumo natural.
- El zumo natural NO “cuenta” como fruta.



09

SALSAS Y ACEITES

- Aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar (pero con moderación).
- El **sofrito casero** es **saludable** (salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborado a fuego lento con aceite de oliva).
- Evita salsas, aliños y mahonesas envasadas (azúcares y grasas “malas”).



10

PLATOS PREPARADOS Y POSTRES

- Evita las pizzas precocinadas, las patatas congeladas y otros productos para freír y empanados.
- Las patatas congeladas contienen grasa adicional de mala calidad.
- Evita los platos preparados (congelados o no).
- No pongas en la cesta postres calóricos. Elige frutas frescas y frutos secos como aperitivos (en cantidad moderada).





ALIMENTOS DE TEMPORADA



SALUD

Al estar en su punto óptimo de maduración contribuyen a nuestro bienestar.



AHORRA DINERO

Ya que al ser de temporada se encuentran en abundancia y sus precios son más económicos.



SOSTENIBILIDAD

Son productos de proximidad que favorecen la economía local y disminuyen las emisiones de CO2 ya que no recorren grandes distancias.





COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

ALIMENTOS DE TEMPORADA DE INVIERNO

FRUTAS



Naranja



Mandarina



Kiwi



Pomelo



Plátano



Manzana



Granada



Frambuesas



Tomate

VERDURAS



Calabacín



Remolacha



Brócoli



Apio



Col lombarda



Coliflor



Espinaca



Acelga



Rábano



Endibia



Puerro



Escarola



Alcachofa



Berenjena



Guisante



Ajo



Zanahoria



Rapollo



Pimiento



Pepino



Judía Verde



Lechuga

PESCADOS.



Besugo



Almeja Fina



Dorada



Lenguado



Mejillón



Navaja



Maragota



Pulpo



Pargo



Sepia



Sargo



Merluza





COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

ALIMENTOS DE TEMPORADA DE PRIMAVERA

FRUTAS



Fresas



Melocotón



Albaricoque



Pomelo



Plátano



Níspero



Cerezas



Frambuesas



Tomate

VERDURAS



Acelga



Espárragos



Rábano



Cebolla



Nabo



Coliflor



Puerro



Ajo



Pimiento



Pepino



Berenjena



Remolacha.



Calabacín



Brócoli



Espinaca



Repollo



Judía Verde



Lechuga

PESCADOS



Besugo



Anchoa



Atún rojo



Caballa



Cabracho



Merluza



Navaja



Mejillón



Sargo



Pulpo



Pez de San Pedro



Sardina



Salmonete





COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

ALIMENTOS DE TEMPORADA DE VERANO

FRUTAS



Melón



Sandía



Aguacate



Melocotón



Albaricoque



Ciruela



Tomate



Piña



Níspero



Frambuesas



Mango



Manzana



Pera



Limón



Cerezas



Plátano



Paraguaya



Higo



Nectarina

VERDURAS



Zanahoria



Calabacín



Remolacha



Pimiento



Pepino



Judía Verde



Lechuga



Rábano



Nabo



Berenjena



Calabaza

PESCADOS



Melva



Mejillón



Salmonete



Besugo



Navaja



Pez de San Pedro



Caballa



Cabracho



Sardina



Rape



Merluza



Pulpo



Bonito del norte



Sargo



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

ALIMENTOS DE TEMPORADA DE OTOÑO

FRUTAS



Mango



Manzana



Naranja



Pera



Plátano



Kiwi



Pomelo



Frambuesas



Chirimoya



Caqui



Granada



Mandarina



Uvas

VERDURAS



Calabacín



Remolacha



Zanahoria



Pimiento



Nabo



Pepino



Judía Verde



Calabaza



Lechuga



Acelga



Endibia



Escarola



Puerro



Rábano



Espinaca



Repollo



Ajo



Berenjena

PESCADOS



Besugo



Mejillón



Maragota



Melva



Navaja



Almeja fina



Caballa



Lenguado



Sepia



Dorada



Llampuga



Pulpo



Bonito del norte





ACTIVIDAD 4

TAREA y COMPROMISOS

- 1) Cumplimentar el registro de alimentación.
- 2) Cumplimentar el registro de actividad física.
- 3) Identificar mi compromiso.
- 4) Anotar la compra real de la semana.



MUCHAS GRACIAS!