



TALLERCAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 5

Compra saludable



Revisión de tareas

ACTIVIDAD 2

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

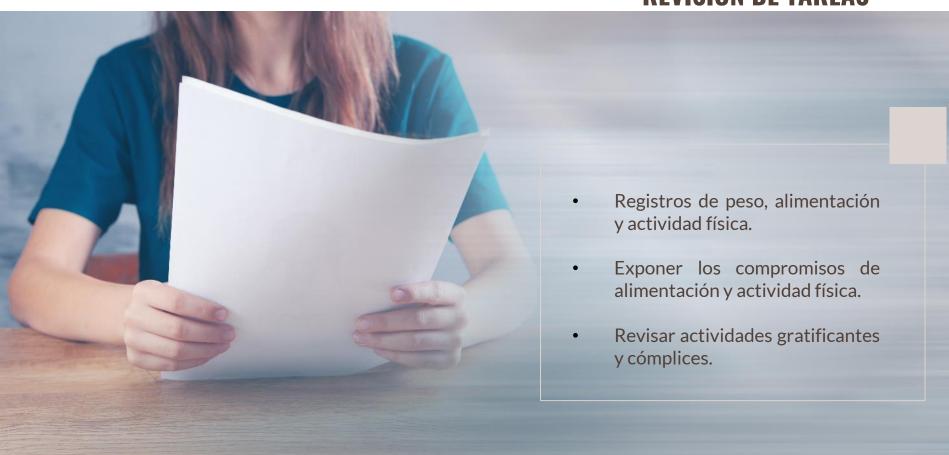
ACTIVIDAD 3

Compra de productos y Alimentos de temporada

ACTIVIDAD 4

Tarea para la próxima sesión

REVISIÓN DE TAREAS





¿QUÉ TIENES EN TU DESPENSA?

ACTIVIDAD 3.- ¿QUÉ TIENES EN TU DESPENSA?

FICHA 15

LISTA DE ALIMENTOS ALMACENADOS EN CASA (1/3)

FÉCULAS (HARINAS, CEREALES Y LEGUMINOSAS)	Pasta fresca Platos precoinados (pizzas, carelonés) Pan de moide	Patatas para freir Pan	Patatas Fritas Patatas crudas Patatas crudas Arroz Integral Pasta integral Pasta integral Pasta integral Legarmbres Harina normal Harina integral Pan integral del dia Pan integr
	Verduras para comer crudas ¿Cuales? Verduras para cocer ¿Cuales? Hortalizas (zanahorias, tomates) ¿Cuales? Frutas ¿Cuales?	Verduras varias ¿Cuales?	Cebollas y ajos Botes o latas de conserva de verduras sin elaborar ¿Cuales?

ACTIVIDAD 3.- ¿QUÉ TIENES EN TU DESPENSA?

FICHA 15

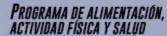
LISTA DE ALIMENTOS ALMACENADOS EN CASA (2/3)

EN FRIGORIFICO	EN CONGELADOR	DESPENSA O SIMILAR
Vogures desnatados Vogures naturales o de sahores enteros Leche entera Leche desnatada Leche desnatada Leche desnija Queso freuco Queso semicunado Queso semicunado Queso curado Otros		Loche entera Loche semidiesnatada Loche desnatada Lacteos sin refrigerar
Carne de pollo Carne de temera Carne de contero Carne de contero Carne de contero Carne de contero Pescado blanco Pescado blanco Pescado sul Sucedâneos de escado (gulas, palitos de cangrejo, surimi) Pescado a human Encado a human Lanchichorni, Tiambire (Jarnén York, pavo, Jamoh serrano) Huevos	Carne de pollo Carne de ternera Carne de condero Carne de condero Carne de conejo Penscado Succidarnes de pessado (gullas, palitos de cangrejo, surfinil) Marisco	Latas de atún Latas de sardinas etc.
Tomate frito de lata Tomate ketchup Mantequilla Margarina Mayonesa Otras salsas ¿Cuāles?		Aceite de diva ¿Es virgen o normal? Aceite de girasol Frutos secos ¿Con o sin sal? Salsas (Ketchup, tomate frito) Mayonesa
	Helados	Chocolates Vinagre de módena Refrescos Nocilla Galletas Bolleria Azúcar

ACTIVIDAD 3.- ¿QUÉ TIENES EN TU DESPENSA?

LISTA DE ALIMENTOS ALMACENADOS EN CASA (3/3)

	Zumos normales Zumos sin azúcar añadido Refrescos normales Refrescos sin calorías o light Vino Cerveza		Vino Cerveza Otras
	Encurtidos (aceitumas, pepinilos) Salsa de soja Péscado en salazón (anchoas)	Comidas elaboradas en casa ¿Cudies? Comidas compradas precocinadas ¿Cudies?	Sal Salsa de soja Cafe Tra Otras infusiones Vinagre de vino Sacarina Conservas de comida elaborada ¿Cuáles?
OTRDS NO MENCIONADOS			





COMPRA SALUDABLE:PLANIFICAR LA COMPRA

Planificar el menú diario o semanal

Pensar las comidas que se harán y quién comerá en casa

Repasar la despensa Confeccionar una lista

<u> </u>	ISTA DE LA CO	MPRA
FRU	ras y verduras	
CAR	NES Y PESCADOS	
HUEVOS, LÁC	EOS, BEBIDAS VEGETALES	
DEMÁS (CONSE	RVAS, SAL, TÉ, ACEITE, ETC.	.1





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.

Productos no perecederos

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

Productos frescos

Frutas y verduras.

Productos refrigerados

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

Productos congelados

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





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 limpieza, de insecticidas, etc).





LECTURA DE ETIQUETADO

ingredientes aparecen Los 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, juega 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 NUTRICION	NAL DECLARAÇÃO	NUTRICIONAL
O Por 100g (Por porción 30g	Por porção 30g
Valor energético / Energia	1604 kJ 378 kcal	481 kJ 113 kcal
Grasas / Lípidos de las cuales saturadas / dos quais saturados	0,9 g 0,2 g	0,3 g 0,1 g
Hidratos de carbono de los cuales azúcares / dos quais açúcares	84 g 8 g	25 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: Vitamina D Tiamina (B1) Riboflavina (B2) Niacina Vitamina B6 Ácido fólico Vitamina B12	(%VRN) 4,2 µg (83) 0,91 mg (83) 1,2 mg (83) 1,2 mg (83) 1,2 mg (83) 1,66 µg (83) 2,1 µg (83)	(%VRN) 1,3 µg (25) 0,28 mg (25) 0,35 mg (25) 4,0 mg (25) 0,35 mg (25) 50,0 µg (25) 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.



Algunos nutrientes y calorías del alimento.



6,75g

*El 20 % o más de la Cantidad Diaria Orientativa

5,25g

1,5g

o menos

0,45g

o menos

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

150

o menos

CONTENIDO

BAJO

POR RACIÓN



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?

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.



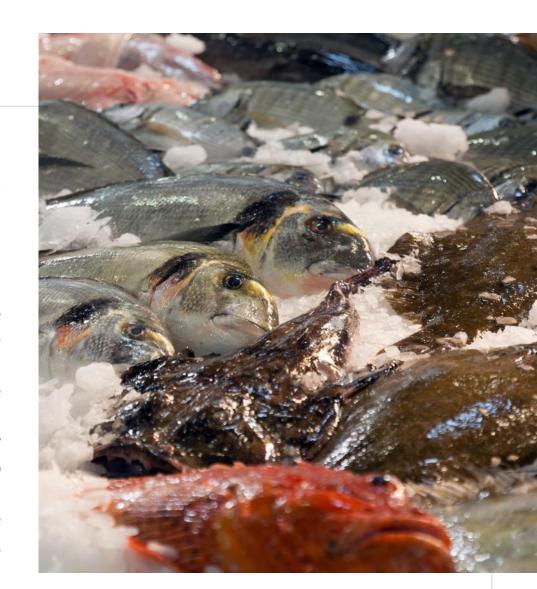
CARNES Y AVES

- 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.



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 sobrepeso/obesidad). Vigilar contenido de sal (lo más bajo posible).
- Para reconocer el pescado de calidad: cuerpo, escamas, piel, ojos, branquias.



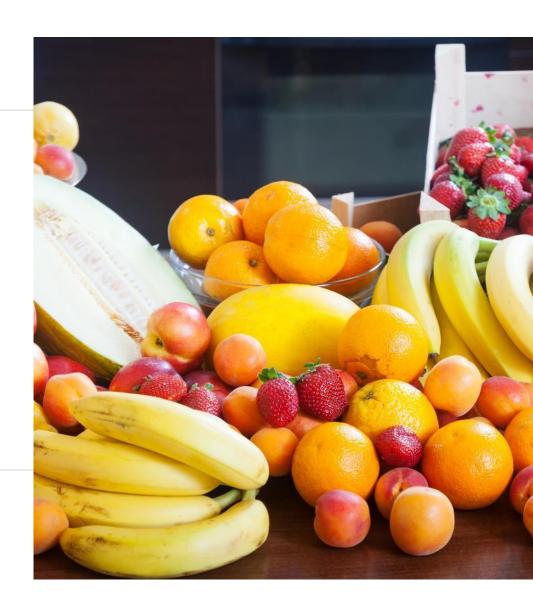
04 HUEVOS

- 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

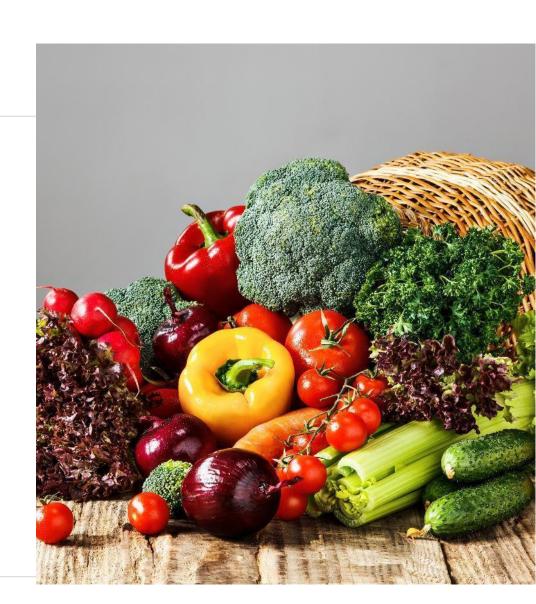
- De temporada: calidad y precio.
- Buen color sin manchas o señales de deterioro.
- Rechaza los cítricos de peso ligero: poca pulpa y jugo.
- La fruta en almíbar <u>no</u> es una alternativa a la fruta fresca.



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.



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 <u>virgen</u> 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").



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















madrid Esalud



⇔ COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA





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.



