

Transcripción

La elección de alimentos saludables a menudo comienza aquí, en los pasillos del supermercado o en los mercados agrícolas locales. Su objetivo, cuando hace compras, debe ser seleccionar alimentos que le ayuden a alcanzar sus objetivos nutricionales diarios recomendados. Al ir de compras, no limite sus opciones solo a los alimentos que le son familiares a usted.

Mire a su alrededor, hay deliciosos alimentos saludables. Sea aventurero, pruebe algo nuevo. Estas decisiones inteligentes y saludables incluyen frutas y verduras frescas, panes y pastas, carnes magras y pescado. Compre alimentos frescos en lugar de versiones enlatadas o envasadas. Los alimentos frescos son opciones más saludables debido a que tienen menos grasa y azúcar que los alimentos envasados. Elija alimentos frescos de temporada, que a su vez son menos costosos. Seleccionar frutas y verduras de temporada puede ayudarle a usted a agregar variedad a sus comidas.

Si la compra de verduras frescas influye demasiado en su presupuesto para alimentos, elija frutas y verduras congeladas. La mayoría tienen los mismos nutrientes y se conservarán por más tiempo. Simplemente porque las verduras y las frutas sean congeladas no quiere decir que sean una mala elección. De hecho, muchas de ellas fueron congeladas en su mejor momento y no han perdido nutriente alguno. Puede ser una buena idea mantener algunas verduras congeladas para usar posteriormente, cuando usted no tenga disponible ningún alimento fresco. Lea la etiqueta de los alimentos y asegúrese de que la fruta no está llena de azúcar, que le agregan para endulzar. O que las verduras no están cubiertas con queso o salsa de crema.

Cuando compra granos, como pan, arroz o pasta, un gran paso hacia lo saludable es elegir productos de granos enteros. El grano entero es una de las mejores maneras de obtener más fibra en su dieta. Mire la etiqueta de los alimentos y escoja el que tiene la cantidad de fibra más elevada. Recuerde su objetivo de 20 a 25 gramos por día!

Quizás puede elegir un grano nuevo que usted no ha consumido antes, por ejemplo, podría darle una oportunidad a la quinoa. O seleccione arroz salvaje o marrón o avena en hojuelas. Y si usted está comiendo sin gluten, lea la etiqueta de los alimentos o busque la sección libre de gluten de su tienda local de comestibles.

Cuando usted no tiene la etiqueta de los alimentos a mano o enfrenta alimentos sin etiqueta, trate de seleccionar los alimentos bajos en grasa. La grasa tiene más calorías que la proteína o los hidratos de carbono, así que los alimentos con alto contenido en grasa también le suministran a usted calorías adicionales.

Por ejemplo, la carne puede ser alta en grasa, media en grasa, magra y muy magra. Cada paquete de carne molida tiene dos cifras. Una es el porcentaje de carne magra y otra el contenido de grasa del paquete. Seleccione la carne con menor cantidad de grasa.

Compare los valores nutricionales de una hamburguesa de tres onzas elaborada con carne de res molida 80/20 y la hamburguesa más delgada hecha con tres onzas de carne de res molida 95/5. Como usted puede ver, elegir la magra o medio magra, la mayoría de las veces, reducirá la cantidad de grasa y calorías que usted consume.

Y en vez de ir a su tienda de comestibles normal, también puede probar el mercado agrícola local para obtener frutas y verduras frescas. Las personas que venden los alimentos a menudo tienen sugerencias muy saludables para preparar los alimentos que ellos cultivan.

Cuando usted está comprando alimentos usted puede hacer una elección de alimentos saludables. Elija alimentos frescos o cómprelos congelados. Evite las grasas y los azúcares adicionales. Elija productos con granos enteros. Reduzca la cantidad de alimentos procesados que usted compra. Elija carnes magras o muy magras. Lea la etiqueta de los alimentos.

Una vez que usted comience a aplicar sus habilidades para comprar alimentos, encontrará que hay muchas opciones saludables disponibles para que pueda comer saludable y aun así disfrutar la comida. Usted será capaz de llenar su carro con alimentos deliciosos y saludables.