COMPRA SALUDABLE

Edición 2.1

Microbiota desde cero

2024

GUÍA DE COMPRA SALUDABLE POR MIODRAG BORGES

La idea de esta guía es que sirva de referencia apoyo y resolución de dudas sobre los distintos tipos de productos que podemos encontrar en un supermercado.

Por desgracia vivimos en una sociedad de supermercado en lugar de mercado, pero por suerte siguen existiendo opciones saludables y opciones aceptables en los lineales de los mismos.

Microbiota desde cero

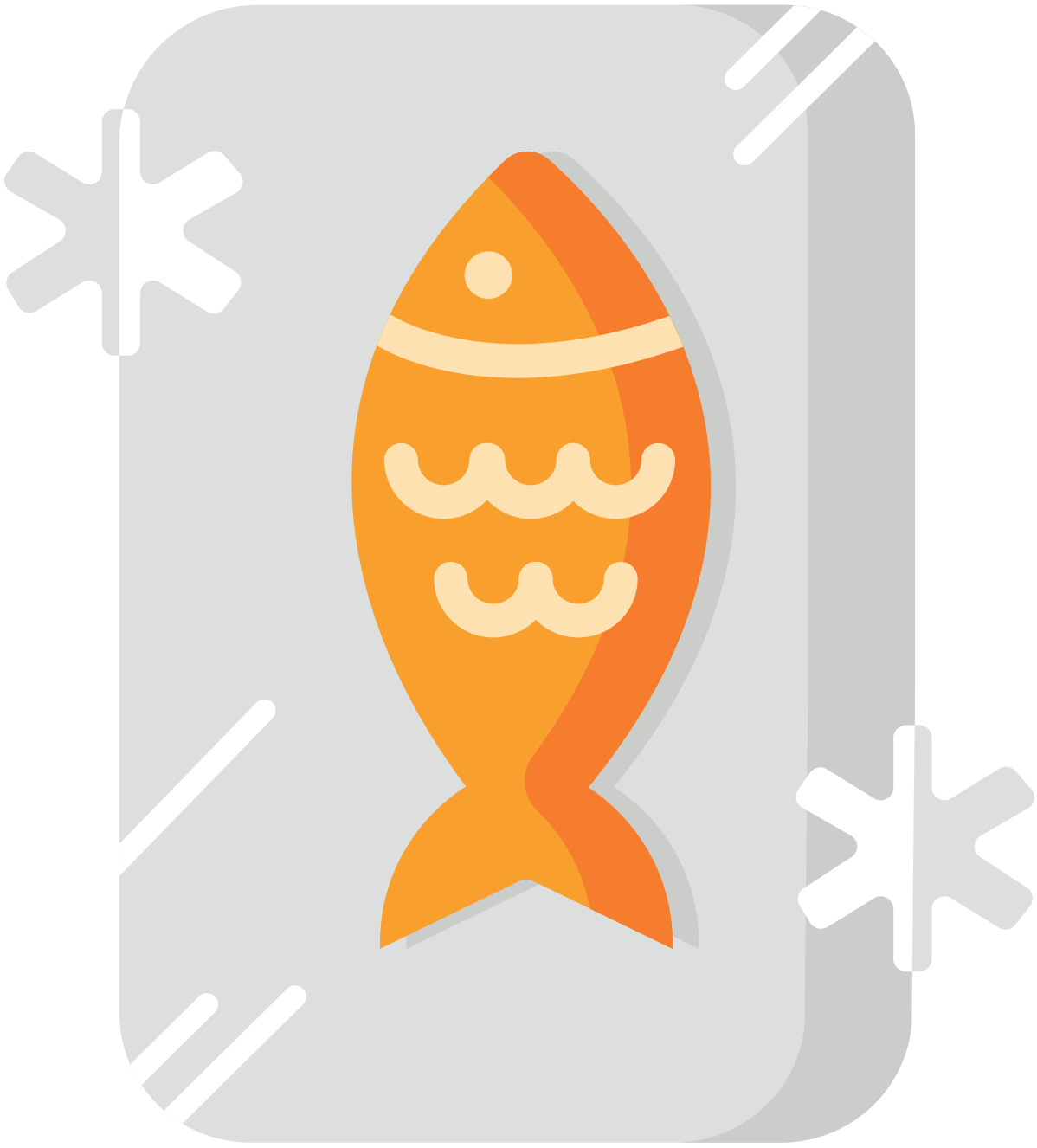
GUÍA DE COMPRA SALUDABLE POR MIODRAG BORGES

Por ello, haremos un repaso por los productos enlatados, congelados y, en general, todos aquellos con un nivel de procesamiento pequeño.

Porque ya te adelanto que los ultraprocesados no tienen cabida en una compra saludable, aunque pueden ser de consumo esporádico en el entorno de una vida saludable.

Microbiota desde cero

CONGELADOS



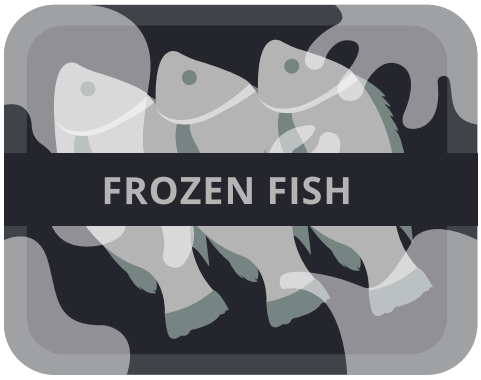
CONGELADOS

Como idea principal podemos indicar que en general los productos congelados o ultracongelados son perfectamente saludables, sobre todo cuando hablamos de materias primas, aunque hay ciertos matices.

Microbiota desde cero

PESCADO CONGELADO

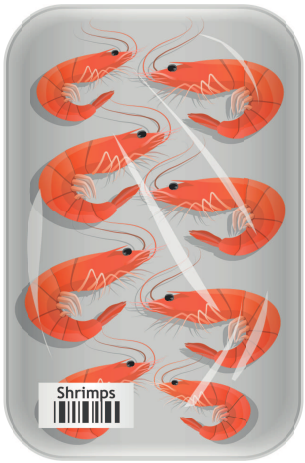
El pescado congelado sería un ejemplo de ello.
Si bien vamos a preferir potenciar el consumo de pescado fresco, lo cierto es que la mayoría del pescado congelado es una buena opción para tener en casa evitando algunas especies de pobre valor nutricional como la panga, la tilapia o la tintorera.



Microbiota desde cero

PESCADO CONGELADO

Otros aspectos a tener en cuenta son la procedencia de las capturas, siendo mejor opción los pescados salvajes en detrimento de los de piscifactoría.



En cualquier caso, reiterar que tener pescado congelado en casa (también marisco) es una buena opción.

Microbiota desde cero

VERDURA (Y FRUTA) CONGELADA

Al igual que en el caso del pescado, la fruta y verdura ultracongelada es una opción fantástica, sobre todo cuando hablamos de aquellas que se encuentran fuera de temporada.

Microbiota desde cero

VERDURA (Y FRUTA) CONGELADA

Una duda bastante habitual se centra en si a nivel nutricional son buenos productos, y lo cierto es que sí, ya que actualmente los procedimientos de procesado de este tipo de alimentos son muy cortos y se pierde muy poco valor nutricional en los mismos.

Muy buena alternativa para tener en casa aunque preferiremos las opciones frescas, de temporada y de cercanía.

Microbiota desde cero

CARNES CONGELADAS

Similar a los casos anteriores, nos encontramos ante un buen recurso que nos facilita el día a día.

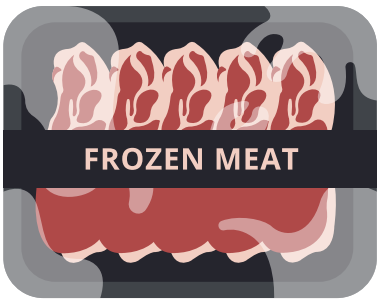
En el caso de la carnes es más sencilla comprarla fresca y congelarla en casa, aunque en todos los supermercados tenemos opciones previamente congeladas.

Microbiota desde cero

CARNES CONGELADAS

Eso sí, en el caso de las carnes hay que prestar especial atención al etiquetado, ya que muchas de ellas están cargadas de agua, harinas, aromas y otros aditivos.

Nosotros buscamos materia prima, carne, sin más, cero añadidos.



Microbiota desde cero

OTROS PRODUCTOS NO ACONSEJADOS

Además de lo dicho, hay que tener en cuenta que en la zona de congelados hay una gran cantidad de opciones nada aconsejables:

- Rebozados
- Productos semi-preparados
- Patatas pre-fritas
- ...

Microbiota desde cero

CONSERVAS

CONSERVAS

Al igual que en el caso de los congelados, las conservas pueden ser una fantástica herramienta que nos ayude a comer mejor dada su disponibilidad y conservación.

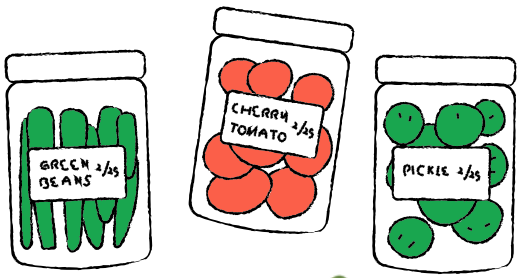
Hablamos aquí tanto de verduras y hortalizas como de legumbres.

Microbiota desde cero

CONSERVAS

Los aspectos a tener en cuenta en este tipo de productos son:

- Intentar que los únicos ingredientes sean la materia prima, agua y sal.
- En caso de incluir conservantes artificiales, lavaremos bien el producto antes de utilizarlo.

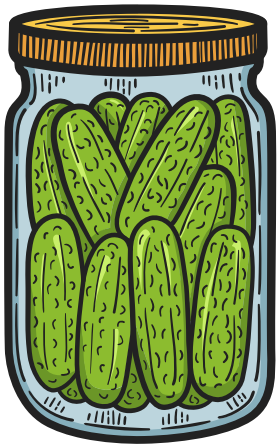


Microbiota desde cero

CONSERVAS

Ejemplos:

- Garbanzos
- Judías
- Lentejas
- Espárragos blancos o verdes
- Pimientos
- Acelgas
- Patata
- Guisantes
- Zanahoria
- Remolacha
- ...



Microbiota desde cero

OJO A LOS POTENCIADORES DEL SABOR

En el caso de las aceitunas y encurtidos, la gran mayoría contendrán potenciadores del sabor. Hay que intentar evitar estas opciones y optar por aquellas sin aditivos, o con los mínimos posibles.

Microbiota desde cero

FRUTOS SECOS

FRUTOS SECOS

Ricos en fibra, Omega 3, Vitamina E o esteroles, los frutos secos generan ciertacontroversia entre la población, sobre todo porque “engordan”.

Aquí vamos a ser claros, los frutos secos (y las semillas) son alimentos perfectamente saludables y pueden/deben estar presentes en una alimentación sana.

Pero como en casi todo, hay que saber elegir y ser coherentes.

Microbiota desde cero

FRUTOS SECOS

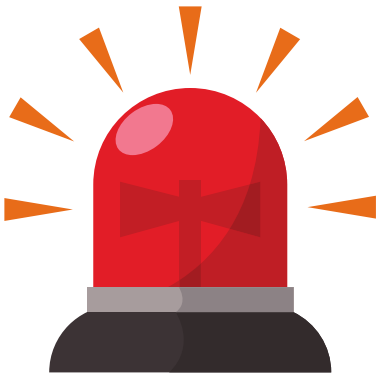
Los aspectos principales a la hora de incorporar los frutos secos a nuestro día a día son:

- Elegiremos las opciones al natural o tostadas sin sal añadida.

- Evitaremos productos fritos, salados, con coberturas, etc.

Microbiota desde cero

FRUTOS SECOS



Es cierto que al no contener agua, presentan una gran densidad nutricional y, por ello, su contenido calórico por cada 100 gramos es mayor.

Por tanto deberemos ser cautos con la cantidad, pero no hasta el punto de tener que contar las unidades. Eso me parece un error.

Microbiota desde cero

ENLATADOS

ENLATADOS

En lo que respecta a los enlatados podríamos indicar que existen 3 escalones en su escala de idoneidad para la salud.

En primer lugar tendríamos a los productos “al natural” y cuanto menos aditivos presentes, mejor.

Esta sería la elección más saludable.

Microbiota desde cero

ENLATADOS

En un segundo escalón encontramos a los productos envasados en aceite de oliva.

Aquí la recomendación sería escurrir y utilizar nuestro propio AOVE, pero en cualquier caso es una opción saludable.

Microbiota desde cero

ENLATADOS

Finalmente encontraríamos las variedades que no nos interesa consumir.

Aquí encontramos a los productos envasados en aceite de girasol, tomate, en "su tinta", en salsa americana, etc.

No son opciones saludables.

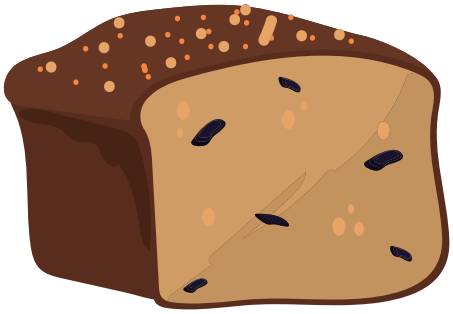
Microbiota desde cero

PAN, DERIVADOS Y PASTAS

PAN, DERIVADOS Y PASTAS

En lo referente a panes, pastas y resto de alimentos basados en harinas, hay un aspecto esencial, la materia prima principal debe ser integral.

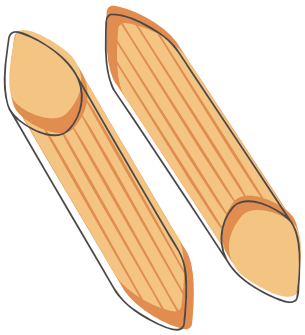
Esto es así por varios motivos, entre los que destacan su valor nutricional y su capacidad saciante.



Microbiota desde cero

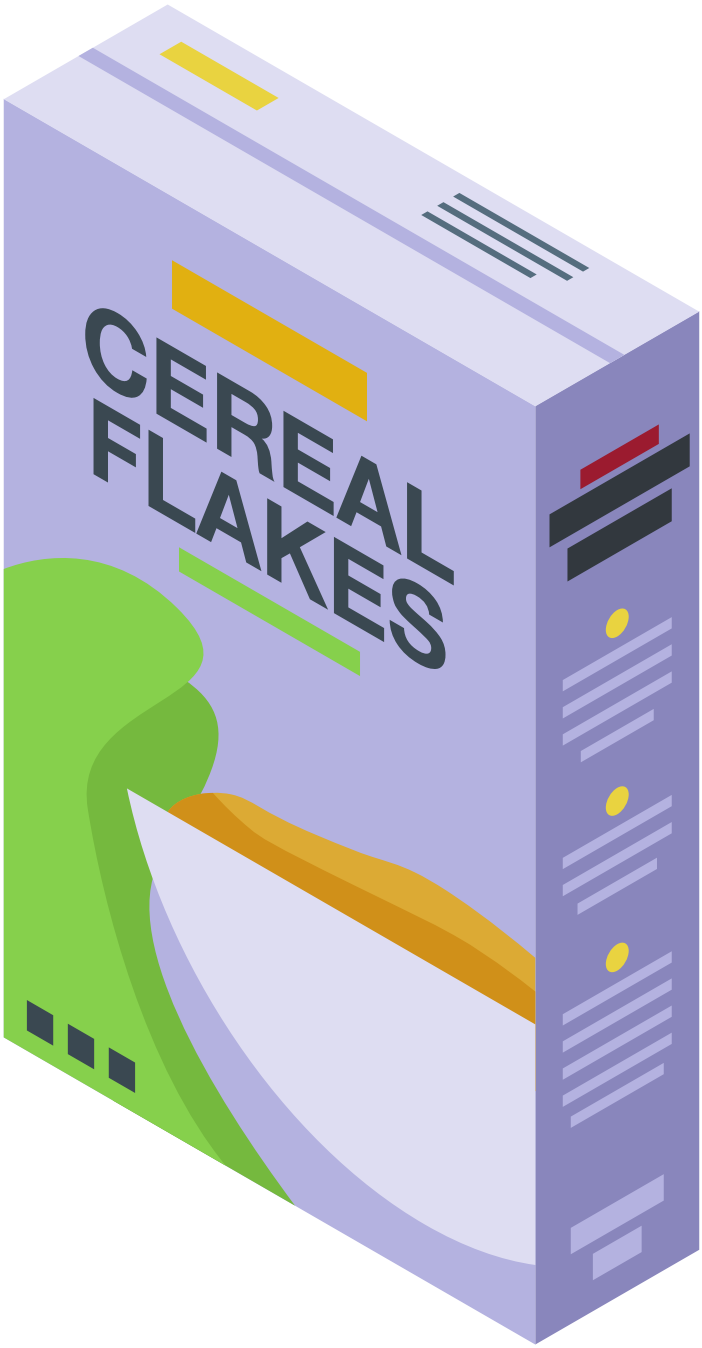
PAN, DERIVADOS Y PASTAS

En ese sentido y atendiendo al etiquetado alimentario el primer ingrediente o el único (en caso de las pastas) debe ser la harina integral del cereal en cuestión, que en el caso de las pastas encontraremos bajo la denominación de sémola integral de trigo duro (siempre que sean de este cereal).



Microbiota desde cero

CEREALES DE DESAYUNO



CEREALES DE DESAYUNO

Sobre los cereales de desayuno hay un par de puntos fundamentales:

- Que tengan la cantidad mínima de azúcar añadido posible.

- Que el cereal sea integral, a ser posible.

Microbiota desde cero

CEREALES DE DESAYUNO

En este sentido, en los últimos años se han ido incorporando a los lineales de los supermercados opciones que mejoran por mucho las clásicas.

Hablamos de:

- Cereales de maíz sin azúcares añadidos.
- Opciones a base de avena.
- Formatos a base de trigo inflado tostado.
- Copos de trigo espelta

Microbiota desde cero

CALDOS, CREMAS Y SOPAS

CALDOS, CREMAS Y SOPAS

Lo más relevante en este tipo de productos es revisar el etiquetado alimentario.

Algunas ideas que podemos destacar sobre este tipo de procesados son:

- En general las cremas de verduras que podemos encontrar en los refrigerados suelen ser bastante saludables y contener solo buenos ingredientes.

Microbiota desde cero

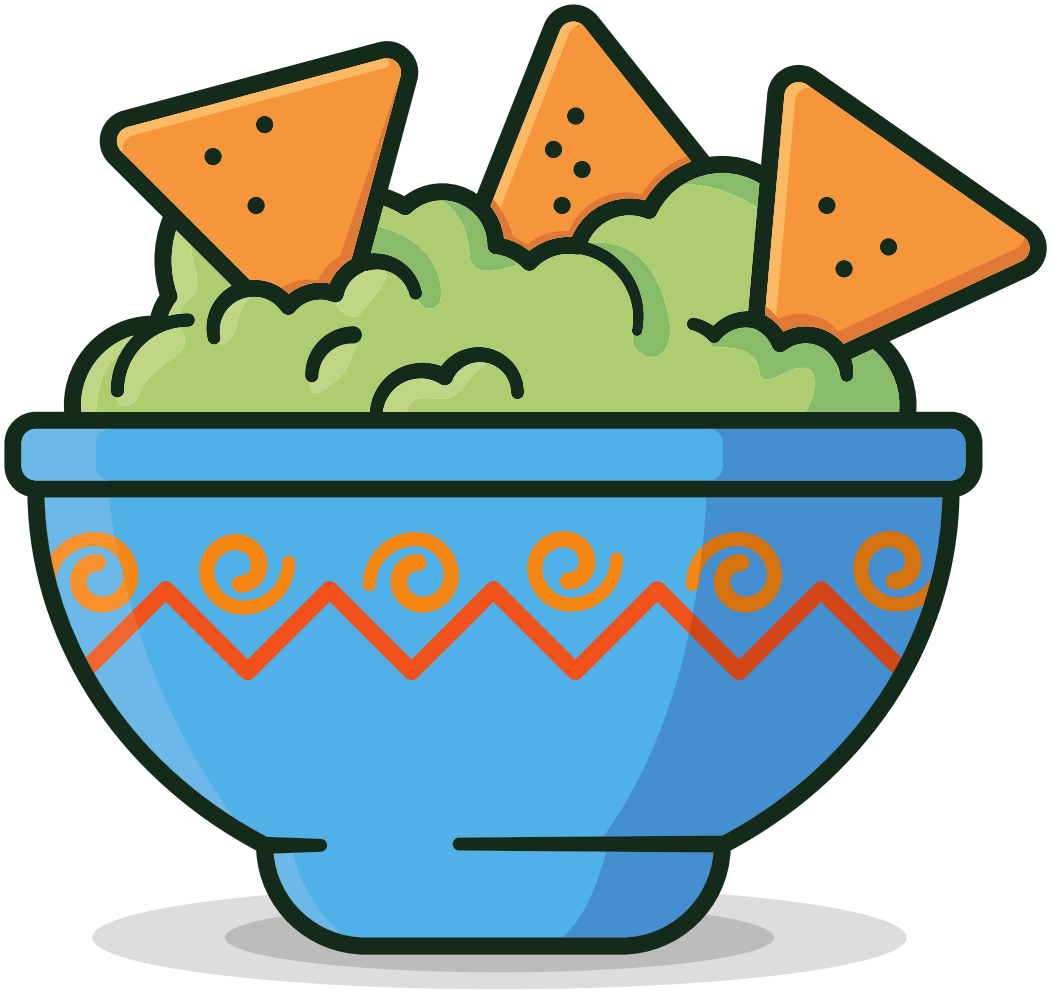
CALDOS, CREMAS Y SOPAS

- Pasa lo mismo con los gazpachos y salmorejos. Buscaremos, no obstante, que contengan aceite de oliva y no otros aceites.

- En el caso de los caldos, es más complicado encontrar opciones saludables. En este tipo de productos buscaremos que su contenido en pollo (u otras materias primas) sea alto, ya que de lo contrario estarán formulados a base de agua, sal y aromas.

Microbiota desde cero

OTRAS OPCIONES INTERESANTES



OTRAS OPCIONES INTERESANTES

Finalmente, en los supermercados podemos encontrar otro tipo de productos interesantes que quizá no puedan asociarse a los grupos anteriores. Por ejemplo:

- Guacamoles refrigerados (+90% aguacate)
- Hummus
- Salmón ahumado
- Ensaladas envasadas
- Fruta envasada
- Mutabal (crema de berenjena)

Microbiota desde cero

REFLEXIONES FINALES

REFLEXIONES FINALES

Aunque los supermercados nos hacen la vida más sencilla, se dificulta el hecho de comer fresco, de cercanía y de temporada, que es la mejor manera de alimentarse.

Asimismo, muchos de los productos que allí encontramos llevarán inevitablemente aditivos, los cuales debemos evitar en la medida de lo posible.

Microbiota desde cero

REFLEXIONES FINALES

Por ello, es necesario generar una base mínima de conocimiento sobre etiquetado alimentario, entre otros aspectos, para que nuestras elecciones de compra se ajusten lo mayor posible a lo que entendemos como saludable.

Espero que esta guía te sirva para comprar y comer mejor.

Un abrazo

Microbiota desde cero

GUÍA DE COMPRA SALUDABLE POR MIODRAG BORGES

Edición 2.1

Microbiota desde cero

2024