TE AYUDAMOS A PLANIFICAR (II)
LISTA DE LA COMPRA, ETIQUETADO, CAMBIA TU DESPENSA

mutualia

La lista de la compra debe incluir los ingredientes básicos que se deben tener en toda buena despensa y nevera. Con ellos resolverás cualquier plato.

PASOS antes de realizar la lista de la compra:

01 **Mirar lo que tenemos en casa** (tengo / necesito).

02 **Centrarnos en los ingredientes del menú diseñado**

TIPS A TENER EN CUENTA

En la elaboración de la lista de la compra::

- **Elimina ultra procesados**: son preparaciones industriales. No tienen alimentos completos y contienen materias primas refinadas y aditivos perjudiciales para tu salud.
- Puedes incluir básicos procesados "buenos" con productos "salvavidas" como legumbres de bote, conserva de tomate y atún al natural…
- No te olvides de los snacks como frutos secos crudos o tostados sin sal.
- Prueba distintos básicos cada semana.
- Elige productos locales, de proximidad y alimentos de temporada. Los productos o alimentos procedentes de la agricultura y ganadería ecológicas producidos y/o envasados en Euskadi llevan en su etiqueta el logotipo del Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi (ENEEK).
- El pescado en conserva o congelado es igual de adecuado.
- Las fuentes proteicas más baratas son el huevo y las legumbres.

En el super:

- Evita ir en hora punta. Ello te permitirá poder leer las etiquetas con más tiempo y comparar.
- No vayas con hambre. Haz la compra después de una comida saciante o toma un snack antes de ir a comprar.
- Evita pasar por los pasillos de "tentaciones". No necesitas tenerlos en casa.
- Lleva bolsas reutilizables (compra sostenible).
- Sigue un orden para mantener la cadena de frío:
  - 1º Alimentos secos / no perecederos
  - 2º Productos frescos (verduras y lácteos)
  - 3º Congelados

APRENDE A LEER EL ETIQUETADO

- Los ingredientes van de mayor a menor. Evitar los alimentos en los que el azúcar o la sal estén entre los 3 primeros ingredientes.
- Cuanto más corta sea la lista, mejor. Lo ideal son 5 o menos ingredientes en total.
- Los aditivos saludables son el ácido ascórbico (E-300), el ácido cítrico (E-330), la curcumina (E-100i), la lecitina (E-322)…
- Los aditivos no saludables son el glutamato monosódico (E-621), el aspartamo (E-951), el nitrito de potasio/sodio (E- 249/E-250)…
- Los procesados con ingredientes tales como harinas refinadas, aceites… no son recomendables.

TABLA NUTRICIONAL, en qué fijarnos

ALTO EN **KCAL**	> 225kcal / 100g	No excluir alimentos saludables: frutos secos, aguacate, aceite de oliva, coco, harina o cereales integrales.
ALTO EN **SAL**	> 1g sal / 100g	Ideal consumir <5g / sal al día.
ALTO EN **AZÚCAR**	> 10g / 100g	Azúcar añadido <5% (<5g/100g). Siropes, jarabes, néctar, dextrosa, fructosa, azúcar moreno, de coco o de palma, panela, miel, …
AZÚCAR AÑADIDO	> 5g / 100g	Puede aparecer "oculto" en los etiquetados como: siropes, jarabes, néctar, dextrosa, fructosa, etc. Son igual que el azúcar: azúcar moreno, de coco o de palma, panela, miel.
GRASAS	ideal <30g / 100g	Importa más la CALIDAD de la grasa. El contenido de aceite de oliva debe de ser mayor que el de aceites de semillas, de girasol, soja, palma, … Evita las grasas TRANS que aparecen como "grasas parcial o totalmente hidrogenadas".

EVITAR	ALTERNATIVAS SALUDABLES
Yogures de sabores azucarados, desnatados o 0%, postres lácteos, helados comerciales.	Yogur entero natural sin azúcar o yogur griego (sin nata), cuajada, queso batido, requesón, helados caseros de fruta, con frutos secos, semillas, cacao puro, fruta o miel.
Zumos comerciales y caseros, batidos. Refrescos (normales, light o zero), bebidas energéticas o mosto.	Agua infusionada, refresco casero con fruta y hierbas aromáticas. Infusiones. Ocasionalmente batidos caseros.
Galletas de cualquier tipo. Cereales de desayuno infantiles/lowfat Barritas de cereales o tortitas "Diet". Bollería y pastelería industrial. Cremas de cacao o chocolate con leche. Gominolas, chuches, caramelos, …	Copos de avena, cereales 100% integrales inflados/tostados con frutos secos, cacao puro y fruta deshidratada. Galletas, tortitas o barritas caseras de avena, plátano o frutos secos. Chocolate mínimo 80%, "nocilla casera" Gominolas de fruta licuada más gelatina. Ocasionalmente repostería saludable.
Panecitos tostados de sabores (pipas, ajo, tomate…), colines, picos, panes de molde y galletas saladas.	Pan de barra integral de calidad. Biscotes de pan, crackers caseros con semillas y harina integral o de garbanzos.
Snacks salados, patatas fritas, chips de bolsa, revueltos de frutos secos con "sabores", palomitas para microondas.	Maíz para hacer palomitas, chips de verdura, encurtidos, frutos secos crudos o tostados, olivas.
Salsas comerciales (césar, rosa, de yogur, mostaza, kétchup), tomate frito y mayonesa. Nata y margarinas.	Salsa de verduras, tomate triturado, salsa de soja sin azúcar, salsa casera de yogur y vinagretas, con AOVE, zumo de cítricos, vinagre de manzana, especias. Leche evaporada o mantequilla.
Embutidos grasos (patés, sobrasadas, fuet, chorizo, mortadela o choped aunque sean de pavo).	Jamón serrano, jamón cocido o pechuga de pavo (90% carne etiquetada), caña de lomo, crema casera de frutos secos, hummus, patés vegetales.
Precocinados (nuggets o san Jacobos). Salchichas tipo Frankfurt y procesados comerciales de carne. Pizza.	Fritos y rebozados caseros, en el horno/freidoras de aire. Pizza de masa casera con base de harina integral, coliflor o brócoli.