

# Tips de compras y lectura de etiquetas.

## **Leches y bebidas vegetales.**

Para las leches vegetales es importante revisar que no contengan azúcar añadida y que cuenten con menos de 60 calorías por porción (la porción por lo regular es de 200ml).

Las leches vegetales no se utilizan por su valor nutricional si no para agregar sabor y textura a las recetas.

Si no es de tu preferencia la puedes omitir.

Si es leche de vaca, procura usar la versión light ó descremada ya que de esta manera ahorrarás grasa que puedes consumir preferentemente de aguacate ó semillas.

## **Yogurt griego, vegano y normal.**

El yogurt griego auténtico no contiene grasa y no debe contener más de 4g de hidratos de carbono. Tiene alrededor de 10g de proteína por porción; su sabor es ácido, por lo cual la industria de alimentos añade azúcar y mermeladas para darle sabor y que tenga una mayor aceptación.

Por esto nunca recurras al yogurt de sabor y mejor opta por endulzar con stevia o combinar con fruta natural; de esta manera reducirás la cantidad de azúcar que consumes y añadirás fibra a tus porciones.

En cuanto al yogurt normal procura comprarlos siempre naturales y que no contengan azúcar.

## **Tortillas, tostadas, rice cakes y más.**

Consume tortillas de maíz ó de nopal, así evitarás grasas y harinas refinadas de las tortillas de harina.

Para obtener una tostada podrías simplemente dorar las tortillas de maíz en el comal y listo. Si las compras, que sean horneadas y sin aceites.

Guíate con las equivalencias y mientras no vayan fritos puedes incorporar en tu plan totopos, sopes y gorditas.

Para los rice cakes consume los que no tengan sabor ni azúcares añadidos.

## **Pan integral, pita y artesanales.**

Hay muchos mitos con respecto al pan, la realidad es que si lo consumes en porciones adecuadas y no eres intolerante al gluten, éste no hace daño.

La recomendación es preferirlos lo más naturales posible. Revisa la lista de ingredientes; entre más ingredientes, menos natural.

Un tip para los panes artesanales es que puedes dejarlos congelados y solamente sacar la porción que vas a utilizar.

Para el pan pita ó pan de cualquier tipo, la recomendación es ir por integrales y con un aporte de fibra menor a 2g por rebanada.

## **Atún.**

El atún en lata ha sido uno de los alimentos básicos cuando queremos cuidar nuestra alimentación por su alto aporte de proteína y por su facilidad de preparación. Sin embargo últimamente ha sido un tema controversial con respecto a la soya y a los rellenos que contienen.

Lo ideal sería incorporar el filete de atún lo más natural posible ó en su defecto optar por las versiones premium aunque suelen ser más costosas.

Los más accesibles tendrán algún aporte de soya, mientras que los naturales tienen bajo aporte de la misma y un buen aporte de proteína.

**Tip extra:** prefiere los que son en agua.

## **Quesos, jocoque y requesón.**

Por lo regular los quesos tienden a ser parte importante de nuestra alimentación, sin embargo hay algunas opciones que a pesar de ser muy ricas tienen un aporte de grasa excesivo.

Como dato, un queso entre más gratine y más amarillo sea, tiene mayor aporte de grasa.

Opta por quesos frescos como el panela, ranchero, requesón, cottage y jocoque, usándolos en sus versiones de grasa más baja.

# Tips de compras y lectura de etiquetas.

## **Chocolates y cacao.**

A la mayoría de las personas les gusta el chocolate y no es un secreto que cuando se tiene antojo de algo dulce es una de las primeras opciones.

Esto es porque tiene múltiples beneficios impactando de manera positiva el estado de ánimo además de ser un potente antioxidante.

Lo importante es elegir aquel que no sea altamente procesado, con leche y con grandes cantidades de azúcar.

Para aprovechar sus bondades hay que elegirlo sin azúcar, sin colorantes y con un porcentaje de cacao de al menos 70%.

## **Cremas y grasas con proteína.**

Para elegir las cremas de semillas lo ideal es que el único ingrediente sea la semilla ó algún ingrediente natural como canela ó cacao como extra.

Evita las que contengan jarabe de maíz de alta fructosa, azúcares refinados y colorantes.

Con respecto al hummus procura que los ingredientes sean solamente el garbanzo, aceite de oliva, tahini y los condimentos. Lo ideal es que no tenga colorantes ni gran cantidad de conservadores que después puedan afectar tu salud.

## **Bebidas.**

Si no tienes el hábito de tomar agua ó prefieres el refresco.

1. Hacer hielos con fruta.
2. Infundir el agua con rebanadas de cítricos, menta, pepino, etc.
3. Consumir té helado hecho en casa (té negro con limón y hielo).
4. Optar por agua de coco para mantener la hidratación.
5. Como alternativa al refresco, agua mineral mezclando con agua de jamaica o tés.
6. El café trata de consumirlo negro ó solo con leche de almendra y procura agregar 1 vaso de agua extra por cada taza.

## Tips adicionales.

1. **Nunca realices compras con hambre**, así evitarás comprar cosas que solo sean un antojo momentáneo.
2. **Planea tus compras y lleva una lista de lo que realmente necesitas**, esto hará que no pases por pasillos innecesarios como suelen ser los de cereales, dulces y comida chatarra y te ayudará no solo a mantener un nivel óptimo de consumo de calorías, sino también a ahorrar dinero.
3. **Compra de preferencia alimentos frescos**. Ejemplo: si tienes la opción de comprar fresas frescas ó congeladas, compra las frescas.
4. **Mantén tu despensa organizada**, así sabrás dónde tienes todo, le darás variedad a tu dieta y evitarás el desperdicio.
5. Toma en cuenta que **lo que te recomendamos son solamente productos** ya que existe una gran variedad de marcas en donde algunos son de muy buena calidad y otros que no tanto.
6. Recuerda que una de las cosas más importantes al hacer tus compras y ver un producto que no conoces es leer las etiquetas, en caso de tener alguna duda puedes comunicarte al contacto que se encuentra al pie de este documento.