

Como hacer la compra inteligente

- No comprar por deseos, sino por necesidad
- Planear con antelación nuestra compra
- Hacer una lista de productos que realmente necesitas
- No comprar cuando estés hambriento, ya que se tiende a comprar productos poco saludables
- Evitar el pasillo de la comida basura o más calórica, para evitar tentaciones
- Evitar hacer la selección según la marca. Debemos comprar por precio y calidad
- Plantearnos si nuestra elección es o no saludable y con qué frecuencia vamos a consumirlo
- Mirar la lista de ingredientes del producto. El mismo producto puede variar de una marca a otra (contenido calórico y/o nutricional). Es recomendable escoger el "menos insalubre"
- Planificar adecuadamente nuestra compra, para evitar tirar a la basura muchos alimentos
- Cocinar siempre es mejor opción que escoger productos precocinados o comidas ya preparadas

Una práctica cada vez más popular es el "batch cooking", que consiste en cocinar en un solo día varias preparaciones para tenerlas ya hechas durante el resto de la semana.

Para conservarlas, sólo hace falta congelarlas y descongelarlas el día que se vayan a consumir.

La gran mayoría de preparaciones se pueden congelar sin ningún problema, de forma que se pueden preparar platos en una cantidad considerable y posteriormente congelar en raciones. Esto nos permite comer más sano cuando no disponemos del tiempo necesario para cocinar diariamente.

