

CÓMO COMPRAR

Tres claves básicas para comprar:

- Hacer siempre una lista de la compra
- No ir a comprar con hambre
- Leer las etiquetas de los productos

Es importante que sigas las siguientes pautas cuando compres...

... ALIMENTACIÓN GENERAL

- Arroz: elige la variedad integral, pues su elevado contenido en fibra te dará un efecto saciante (de plenitud)
- Bollería: por su elevado contenido en calorías y grasa no se aconseja consumirlos durante la dieta de adelgazamiento
- Conservas: elige las que van envasadas "al natural". Puedes incluir en tu dieta de adelgazamiento las conservas de pescados (atún, bonito, almejas, navajas, anchoas, berberechos, sardinas, mejillones...), y las de vegetales* (alcachofas, guisantes, judías, palmitos, pimientos, soja, espárragos, soja, tomate al natural, setas...)
 - * Evita el maíz cocido
- Desayunos
 - o Elije edulcorantes en lugar de azúcar o miel
 - o Cuando elijas los cereales de desayuno escoge los que no tienen azúcar, miel ni chocolate añadido. Opta por aquellos con un elevado contenido en fibra.
 - o Infusiones y té: son un buen recurso para aumentar la ingesta de agua. En el supermercado dispones de una amplia gama, ¡anímate a probar nuevos sabores!
 - o Mermelada: escoge las que no tienen azúcar añadido
- Dulces y galletas: por su elevado contenido calórico se deben evitar en la dieta de adelgazamiento.
- Lácteos y huevos
 - o Elije yogures 0% materia grasa
 - o Elije leche desnatada o semidesnatada
 - o Pon los huevos en tu carro de la compra, resultan una proteína de excelente calidad.

- Puedes optar también por las bebidas vegetales (soja, arroz...) siempre y cuando estén enriquecidas en calcio. Su bajo contenido en grasa las convierte en una opción saludable cuando se realiza una dieta de adelgazamiento.
- Evita la mantequilla, la nata y los postres dulces (natillas, flanes, mousses, cremas...) yogures tipo griego, yogures cremosos tipo "danésimo", yogur natural azucarado y tipo petit suisse.
- Legumbres: añádelas al carro de la compra.
- Pasta: elegir la pasta integral y con fibra añadida.
- Salsas y especias: puedes optar por la salsa de soja (pero en la cocina úsala en lugar de la sal, no a más a más) y las especias (para aromatizar los platos y realzar el sabor de estos)
- Snacks y aperitivos: puedes optar por pepinillos y cebolletas en vinagre, alcachofas en conserva, pimientos del padrón y conservas de pescado. Estas opciones resultan interesantes para realizar un aperitivo
- Sopa o puré: puedes añadir las sopas o purés ya preparados, siempre y cuando sean bajas en sodio (sal)

... **BEBIDAS**

- El agua es la primera opción, ¡por supuesto!
- Puedes añadir al carro de vez en cuando alguna bebida refrescante sin azúcar.
- De vino, puedes tomar una copita al día. La cerveza, si la tomas, mejor opta por la versión sin alcohol.
- Evita las bebidas con gas azucaradas, los zumos envasados y las bebidas alcohólicas de alta graduación.

... **CARNICERÍA**

- La mejor opción son las carnes magras (ya que contienen menos grasa): opta por el conejo, el pollo y el pavo preferentemente.
- Cuando consumas cerdo, opta por las partes más magras: lomo y solomillo.
- Intenta incluir en poca cantidad la carne roja (bistec, entrecot, solomillo de ternera, buey...): intenta no tomarla más de 1 vez a la semana.
- Evita las vísceras y partes grasas tipo panceta y las carnes más grasas tipo cordero, cabrito y lechón.

... **CHARCUTERÍA**

- Opta por jamón y pechuga de pavo cocido bajo en grasa, lomo embuchado, jamón curado (pero en poca cantidad y quitando la grasa visible).
- Evita: mortadela, chopped, butifarra blanca, butifarra negra, chistorra, chorizo, fuet, salsichón, salami, manteca, sobrasada...
- El salmón y bacalao ahumado es una opción a tomar de vez en cuando.

... QUESO

- Opta por: queso fresco 0% materia grasa, quesos desnatados, quesos untables 0% materia grasa, queso batido 0% materia grasa.
 - o Cuando optes por un queso *Light* es importante leer la etiqueta del producto detalladamente pues *Light* significa con un 30% menos de calorías que su alimento de referencia.

Toma nota... las patatas fritas de bolsa *Light*, tienen un 30% menos de calorías respecto a unas patatas fritas de bolsa normales, pero aún así siguen siendo un alimento calórico y no adecuado para una dieta de adelgazamiento.

Existen algunos quesos *Light* que siguen teniendo un contenido calórico importante. Es importante leer bien las etiquetas de los productos para elegir aquellos quesos *Light* que son adecuados a la dieta de adelgazamiento. Intenta escoger aquellos con un valor inferior al 20% de materia grasa.

... FRUTAS Y VERDURAS

- Llena tu carro con abundantes frutas y verduras. ¡Tienes un gran abanico de placer saludable a tu alcance!
- Intenta moderar: plátano y palosantos (por su mayor contenido calórico).

... PANADERÍA

- Puedes optar por: pan de spelta, de centeno, integral y pan de cereales.
- Evitar: toda la bollería y galletería y opta en su lugar por palitos de pan y panecillos (no comerciales, hechos por la panadería, frescos).

...PESCADERÍA

- Añade el pescado a tu carrito de la compra, tanto el blanco como el azul. Ten en cuenta que el pescado blanco tiene menos calorías que el azul, pero los dos se pueden incluir perfectamente en una dieta de adelgazamiento.

- Puedes comprar marisco para tomarlo 1-2 veces a la semana (siempre quitando la cabeza, pues es la parte que tiene más colesterol). Prueba con el calamar, la sepia, las gambas...
- El surimi (palitos de cangrejo) es una buena opción en la dieta de adelgazamiento.

...CONGELADOS

- El pescado lo puedes comprar perfectamente. Ojo con los salteados de verduras, parrilladas, pisto, etc. fíjate en la cantidad de grasa que tienen (etiquetaje). Puedes comprar también verduras congeladas (espinacas, judía verde, setas...)
- Intenta evitar: helados, pizzas, precocinados (canelones, croquetas, empanadillas, lasaña, pescado rebozado).

Generalidades para ir a comprar:

- La industria nos ofrece productos familiares, bajos en grasa, colesterol y sodio que mantienen casi todo su sabor. Los puedes comprar, pero fíjate bien en la información de la etiqueta, no te dejes llevar por el marketing.
- Cuando leas una etiqueta, el primero es el de mayor cantidad.
- Ante la frase "sin colesterol", ojo porque el producto puede contener igualmente grasa saturada, azúcares y un elevado valor calórico.
- Cuando compres alimentos preparados, compara las etiquetas. Algunos contienen menos grasas, grasas saturadas y colesterol que otros, y sus etiquetas te ayudarán a hacer la selección.
- Cuando quieras eliminar los alimentos salados, busca en las etiquetas la palabra "sodio" en ellas. Observa las siguientes fuentes de "sal escondida" en los alimentos:
 - glutamato monosódico
 - bicarbonato sódico
 - nitrito sódico
 - benzoato sódico
 - propionato sódico
 - citrato sódico
- "Bajo en sodio" significa que contiene menos de 5 mg de sodio por ración. "Muy poco sodio" significa 35 mg o menos por ración. "Poco sodio" significa 140 mg o menos por ración. "Sodio reducido" significa que la cantidad de sodio es hasta un 75% menor que la contenida en el alimento al que sustituye.

- El término "Bajo en calorías" en una etiqueta, significa que el producto no supera las 40 calorías por ración o las 0,4 calorías por gramo. "Calorías reducidas" significa que el producto tiene hasta un tercio menos de calorías que una ración equivalente de la comida que imita.
- Es preferible optar por lácteos descremados o semidescremados (yogures y leches desnatadas, queso fresco, quesitos bajos en grasa. También se pueden usar en la cocina para elaborar bechamel, flanes, puding bajos en grasa.
- Si sigue una dieta baja en sodio, aléjese de las verduras envasadas en salmuera como encurtidos y chucrut y conservas en general.
- Si tiene el colesterol elevado, controle las etiquetas de los alimentos horneados. Muchos se elaboran con leche entera o yema de huevo seca.
- Cuando compres hamburguesas procura que tengan un color rojo medianamente oscuro, que indica un bajo contenido de grasas (el color rosa pálido es una señal de exceso de grasa en la carne). El buey no debe de contener más del 15% de grasa. El redondo por ejemplo es más magro.
- El hígado, los sesos, los riñones y las mollejas son muy altos en colesterol y deberían consumirse con mucha limitación o eliminarse de la dieta.
- Elije filete, lomo, redondo ante otras partes más grasas.
- Algunos animales de caza como el venado, la liebre y el faisán, son muy magros; el ganso y el pato, no.
- Evite el ganso, el pato y productos procesados de ave, que son altos en ácidos grasos saturados.
- Use pechugas de pollo o pavo en las mismas recetas de filetes de ternera o chuletas. El sabor y la textura serán distintos, pero bien condimentados, dan un resultado excelente.
- Si necesita vigilar su consumo de sodio, le gustará saber que, con excepción del suero de leche y el queso, la mayoría de los productos lácteos no contienen sal.

- La mayoría de los aliños de ensaladas comerciales contienen grandes cantidades de sal. Trate de hacer sus propios aliños de ensalada.

LISTADOS NUTRICIONALES...

CONTENIDO EN FIBRA DE LAS VERDURAS (por 100 g de alimento)	Fibra (g)
Alcachofa	9,40
Coles de Bruselas	4,30
Hinojo	3,30
Brécol	3,00
Col	3,00
Col lombarda	3,00
Puerro	2,80
Espinaca	2,60
Zanahoria	2,60
Berros	2,60
Coliflor	2,40
Calabaza	2,40
Judías verdes	2,40
Berenjena	2,40
Nabo	2,00
Apio	2,00
Cardo	2,00
Setas	1,90
Champiñón	1,90

Carnes y su contenido en grasa

Alimento (100 gramos)	Lípidos totales (g)
Tocino	70,00
Foie-gras	44,00
Cerdo.Costillas	23,60
Jamón ibérico	22,40
Bacon a la parrilla	22,10
Cordero Pascual	20,14
Oca,asada sin piel	17,67
Buey	12,72
Gallina	11,90
Cerdo	8,85
Pavo con piel	8,36
Conejo	7,32
Ternasco	5,95
Ternera	5,95
Jamón serrano	5,60
Solomillo de cerdo	5,10

Pollo	4,00
Jamón cocido York	3,18
Perdiz	2,32
Jamón de pavo	1,50

LA CARNE

La carne es la parte muscular de los alimentos y es **rica en proteínas y pobre en carbohidratos. El contenido de grasa es muy variable según el animal y la parte de este que se consume.**

Es una buena fuente de vitaminas como la tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B₆ y B₁₂, una excelente fuente de zinc, fósforo, potasio, magnesio y selenio.

Características de la carne:

✓ En general, la carne blanca (aves, conejo, etc.) contiene menos grasa que la carne roja (buey, ternera, etc.) y además suele ser menos saturada i con menos colesterol, con lo que resulta más cardiosaludable.

✓ Hay que tener en cuenta que la mayoría de carnes son intermedias, es decir ni grasas ni magras. Además, en función de la pieza de consumo habrá muchas diferencias en el contenido de grasa.

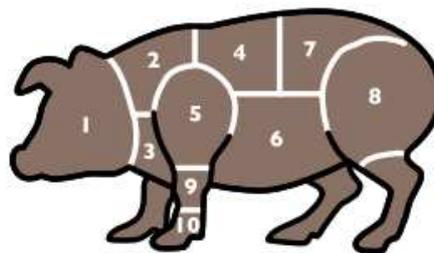
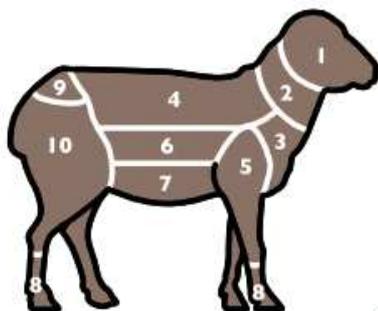
✓ Dentro de las carnes rojas es conveniente elegir cortes de carne magra, es decir, aquellos que tienen menos contenido de grasa.

✓ No toda la carne de cerdo tiene un alto contenido en grasa. Los cortes que pueden formar parte de una alimentación cardiosaludable son: lomo, solomillo y paletilla.

Deben ser consumidos ocasionalmente los embutidos, el tocino y el bacón.

✓ La frecuencia semanal de consumo de carne es la siguiente:

Carne Roja	1 vez/semana
Carne blanca e intermedia	3-4 veces/semana
Embutidos y vísceras	Ocasional



Cordero:

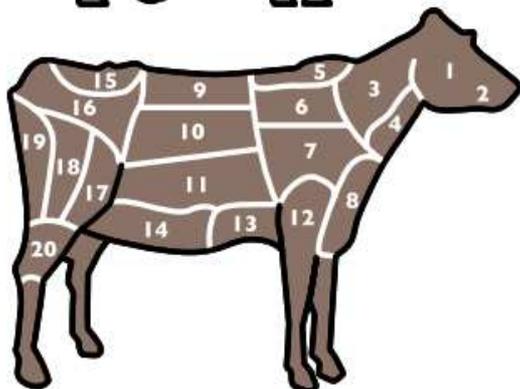
1 Cabeza • 2 Cuello • 3 Pecho • 4 Chuletas • 5 Paleta
6 Costillar • 7 Falda • 8 Mano • 9 Pierna • 10 Silla

Cerdo:

1 Cabeza • 2 Aguja • 3 Papada • 4 Chuletas • 5 Paleta
6 Panceta • 7 Lomo • 8 Jamón • 9 Codillo • 10 Manos

Ternera:

1 Carrillada • 2 Lengua • 3 Pezcuezo • 4 Mollejas
5 Magra • 6 Costillas descubiertas • 7 Paletilla
8 Pecho • 9 Solomillo • 10 Costillas • 11 Punta costillar
12 Brazuelo • 13 Pecho • 14 Falda • 15 Rabadilla
16 Culata • 17 Babilla • 18 Contratapa
19 Tajo redondo • 20 Jarrete



Diferencias nutricionales en los distintos tipos de carne:

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS DE ALIMENTO							
		Energía (Kcal)	Grasas (gr)	Ácidos grasos Saturados (gr)	Ácidos grasos Moninsaturados (gr)	Ácidos grasos Poliinsaturados (gr)	Colesterol (mg)
TERNERA	Solomillo	155	4,6	1,8	2	0,62	98
	Lomo	120	6	2,7	2,4	0,35	62,8
CERDO	Solomillo	158	4,7	1,7	2,2	0,58	73
	Lomo	236	14,3	5,5	6,5	1,6	75
	Bacon	682	69,3	28,2	27,1	7,2	100
CORDERO	Chuleta	250	20,6	9,2	7,5	1,7	79,5
	Paleta	151	11,8	5	4,6	0,8	80,6
	Pierna	178	11,8	5,1	4,6	0,8	78
CABALLO		127	4,6	1,7	1,5	1,1	54
CONEJO		153	7,3	3,03	2,11	1,76	58
AVES	POLLO						
	Ala	217	16	4,4	6,3	3,3	77
	Muslo sin piel	112	4,4	1,5	1,78	0,87	68
	Pechuga sin piel	113	2,9	0,93	1,16	0,65	63
	PAVO						
	Muslo sin piel	114	3,6	1,4			72
	Pechuga sin piel	100	1,4	0,48	0,55	0,29	55
CODORNIZ ENTERA CON PIEL	161	9	2,5	3,1	2,2	45	
EMBUTIDOS	Sobrasada	604	61,4	20,7	28,91	8,91	72
	Chopped cerdo	293	24,8	8,5	11,3	2,1	70
	Jamón cocido (york)	215	10,8	3,5	4,3	1,7	60,4
	Jamón serrano ibérico	375	22,4	6,5	13,2	2,5	-
	Chorizo	356	29,3	12,4	13,1	2,5	72,6
	Salchichón	444	39,2	14,6	17,6	4,5	79
	Salami	444	39,2	14,6	17,6	4,5	79
PREPARADOS CÁRNICOS	Salchicha Frankfurt	243	20,5	7,4	8,2	1,9	93,4

Fuente de información: *La composición de los alimentos*. Universidad Complutense.

Tabla de composición de alimentos. Universidad Granada.

Tabla de composición de alimentos del CESNID. Universidad de Barcelona.