



HOSPITAL  
**METROPOLITANO**<sup>®</sup>  
LA MEJOR MEDICINA A SU ALCANCE.



# COMPRAS INTELIGENTES



NUTRICIONISTAS

DRA. ALEJANDRA ALFARO S. - DRA. MARÍA FERNANDA ARGUETA M. - DRA. LUISA RAMÍREZ

## • Recomendaciones Generales

Comprar lo que realmente voy a necesitar

Si compro de más puedo comer de más y descuidar mi peso.

Hacer un menú semanal o quincenal

Saber que voy a comprar me ahorra dinero y tiempo.

Trate de evitar alimentos procesados ya que no le aportan nutrientes para mantener un buen estado de salud.

Procure mantener siempre frutas y vegetales en casa. Se recomiendan 5 porciones al día.

Ejemplo: 2 porciones de fruta y 3 de vegetal

Incluya en sus compras leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, cubases, etc.)

ya que aportan fibra y le ayudará a estar más saciado.

Bordee primero el supermercado, los pasillos internos contienen más productos procesados, refinados y con bajo aporte nutricional. En los bordes, usualmente encontramos la sección de frutas, verduras, lácteos y carnes, es decir, productos más frescos y con menos aditivos.



*Romper con los malos hábitos de alimentación inicia desde el momento en que cambiamos los hábitos de compra. Evite la tentación de comprar productos no saludables. **Aplice esta regla: Si las "galletas" no están en su despensa, no estarán en su boca.***

**¡Antes que nada...!**

1. No vaya con hambre
2. Hacer una lista de menú previamente planificado (menú semanal, quincenal o mensual)
3. Llevar lista de compras
4. Utilizar tiempo libre (sin carreras, niños pequeños, etc.)
5. Recuerde, más tiempo en los pasillos a veces representa más productos comprados
6. Aproveche las horas "vacías" o de poco aflujo.
7. Prefiera siempre los alimentos frescos y de temporada (excelente para su bolsillo)
8. No caiga en la tentación de las ofertas de alimentos NO saludables
9. El supermercado diseña sus pasillos y el acomodo de los productos para hacerlo comprar más y no tan saludable (volvemos al punto 2 y 3). Ejemplo: en áreas de cajas.
10. Revise las etiquetas nutricionales y compare productos

**¡Recuerde llevar sus bolsas reutilizables y ayudar al medio ambiente!**