



Consejos para tomar decisiones saludables al comprar alimentos

Comer de forma saludable empieza cuando compramos alimentos, por lo que es importante tomar decisiones con base en la nutrición. A continuación, tiene algunos consejos para ayudarlo a comprar de forma inteligente.

Use la **etiqueta de información** nutricional para comparar alimentos y encontrar el correcto para usted. Escoja productos con mayor contenido de fibra alimentaria, vitaminas y minerales, y menor contenido de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos.

- **Verifique el tamaño de la porción** cuando compare las calorías y los nutrientes de diferentes alimentos. La información que se encuentra en la etiqueta de información nutricional se basa en el tamaño de la porción escrito en la etiqueta, y normalmente es una porción. Algunos recipientes tienen dos columnas, en una se encuentra la información nutricional por porción y en la otra la información nutricional de todo el envase.
- Equilibre las calorías que entran y salen. Para el asesoramiento nutricional, se usan como guía general 2,000 calorías al día. Sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores, y pueden variar según su edad, sexo y nivel de actividad física. Puede verificar sus necesidades calóricas diarias personales en <https://www.fda.gov/media/126019/download>.
- Verifique el % **VD** para escoger productos que tienen altos valores de los nutrientes que desea obtener (como fibra alimentaria, vitamina D, calcio, hierro y potasio) y menos nutrientes de los que quiere reducir (como grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos).
- Coma antes de comprar. Comprar comida cuando tiene hambre puede llevar a que compre por impulso y a que elija alimentos poco saludables.
- Use vegetales frescos y frutas de temporada. Estos son fáciles de conseguir, tienen más sabor y, normalmente, son menos costosos.
- Pruebe frutas y verduras enlatadas o congeladas. Los alimentos enlatados y congelados pueden ser menos costosos que los frescos. Cuando compre alimentos enlatados, elija frutas enlatadas en 100% jugo de fruta y sin azúcares añadidos, y vegetales que tengan en la etiqueta “bajo contenido de sodio” o “sin sal añadida”. Busque vegetales congelados sin salsa ni condimentos, ya que pueden contener sodio agregado.

