



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida **VIRTUAL**

Tips para hacer un mercado saludable

No siempre comprar más es mejor.



Recuerda que debemos intentar disminuir el desperdicio de alimentos con el fin de llevar una alimentación más consciente con el medio ambiente. Compras muy grandes de alimentos muchas veces generan grande desperdicio de los mismos.



Para hacer la compra de tu mercado



1

Compra de acuerdo a lo que vas a comer durante la semana, para ello, es bueno que planifiques el menú o qué quieres comer para la semana y con base en eso podrás comprar más consicnete.

2

Al momento de ir a merchar, incia por los alimentos que no están refrigerados, y pon de último en el carrito de compras lo que está refrigerado, con el fin de no perder la cadena de frío.

3

No vayas a merchar con hambre: cuando vas con hambre eres más susceptible de querer agregar a tu carrito de mercado alimentos de menor calidad nutricional. Trata de haber comido algo antes de ir a merchar.

4

No compres alimentos sólo porque están en promoción, muchas veces lo que está en promoción es lo que tiene fecha de vencimiento más cercana y puede echarse a perder más rápido.

5

Usa lo que tienes en casa antes de ir a comprar más: trata de revisar qué tienes en tu casa unas 2 veces por mes y basándote en ello, intenta planear tu menú e ir depurando alimentos de más antigüedad en tu alacena.



Por último, una forma fácil de evaluar la calidad de tu compra en el supermercado es mirando qué tantos productos procesados o ultra procesados has añadido, qué tanto color tienen los alimentos que estás incluyendo en el mercado.



Este listado que encuentras a continuación te ayudará a planear tu menú y hacer la lista de compras de acuerdo al menú que decías preparar para la semana, recuerda que es importante variar los alimentos ya que esto te permitirá tener diferentes preparaciones a la hora de cocinar y no comer siempre lo mismo.

No intentes incluir todo de una vez

Más bien, selecciona de acuerdo a tu planeación con el fin que no se desperdicien alimentos, sobre todo aquellos que son perecederos como frutas, verduras, proteínas y algunas harinas.

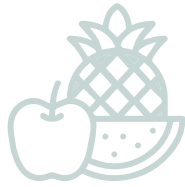
Hortalizas



- | | | |
|--------------------|-------------------------|---------------------------|
| ✓ Lechuga lisa | ✓ Kale | ✓ Champiñones/ hongos |
| ✓ Cogollos | ✓ Tomate cherry/chonto/ | ✓ Pimentón |
| ✓ Lechuga crespita | ✓ larga vida/verde | ✓ Coliflor/brócoli |
| ✓ Lechuga morada | ✓ Pepino cohombro | ✓ Repollo verde/morado |
| ✓ Lechuga Batavia | ✓ Zucchini/calabacín | ✓ Repollitas de brusselas |
| ✓ Espinaca | ✓ Ahuyama | ✓ Habichuela |
| ✓ Rúgula/acelga | ✓ Cebolla blanca | ✓ Espárragos |
| ✓ Apio | ✓ Cebolla morada | ✓ Palmitos |
| ✓ Perejil | ✓ Cebolla larga | ✓ Alcachofa |
| ✓ Cilantro | ✓ Zanahoria | ✓ Berenjena |
| ✓ Rabano | ✓ Remolacha | |



Frutas



- ✓ Manzana verde
- ✓ Manzana roja
- ✓ Pera
- ✓ Mango
- ✓ Fresas
- ✓ Uvas
- ✓ Papaya
- ✓ Piña
- ✓ Sandía
- ✓ Melón
- ✓ Arándanos
- ✓ Banano
- ✓ Naranja
- ✓ Mandarina
- ✓ Durazno
- ✓ Granadilla
- ✓ Uchuvas
- ✓ Lulo
- ✓ Maracuyá

Lácteos



- ✓ Leche de vaca
- ✓ Yogurt
- ✓ Leche de soya

Leguminosas

- ✓ Garbanzo
- ✓ Arveja
- ✓ Frijol
- ✓ Lenteja
- ✓ Hummus



Harinas



- ✓ Arroz
- ✓ Quinoa
- ✓ Plátano verde/maduro
- ✓ Yuca
- ✓ Ñame
- ✓ Arracacha
- ✓ Papa criolla
- ✓ Papa pastusa
- ✓ Papa sabanera
- ✓ Avena molida/hojuelas
- ✓ Maíz tierno /mazorca
- ✓ Pasta spaghetti/penne/tornillos

Harinas procesadas

- ✓ Pan
- ✓ Tortillas de maíz (marca tía rosa)
- ✓ Tostadas (bimbo 100% integral)
- ✓ Arepa
- ✓ Granola
- ✓ Tostadas de arroz inflado
- ✓ Tostadas de maíz (Sanissimo, Susanita)
- ✓ Tortillas de trigo (bimbo 100% integral)



Proteínas

- ✓ Pechuga de pollo
- ✓ Cuadriceps de pollo
- ✓ Muslos de pollo
- ✓ Pierna penil
- ✓ Carne molida
- ✓ Carne de cerdo
- ✓ Lomo de cerdo, chatas
- ✓ Carne para desmechar
- ✓ Carne para sudar
- ✓ Carne para asar
- ✓ **Pescados**
 - Tilapia
 - Trucha
 - Salmón
 - Bagre
 - Mojarra, etc...

- ✓ Camarones /mariscos
- ✓ Atún
- ✓ Sardinas
- ✓ Quesos
- ✓ Yogurt griego
- ✓ Huevos
- ✓ Hígado/lengua/mollejas
- Tofu – proteína vegetal
- Carve – proteína vegetal



Grasas

- ✓ Aguacate
- ✓ Aceite de oliva o aguacate
- ✓ Frutos secos

- Mani
- Almendras
- Marañoses
- Pistachos
- Macadamia
- Nueces del Brasil
- Nueces del nogal
- Pecanas



- ✓ **Semillas**

- Chía
- Linaza
- Girasol
- Calabaza
- Ajonjolí

- ✓ Aceitunas
- ✓ Mantequilla de maní o almendras
- ✓ Chocolate negro
- ✓ Bebida de almendras



Grasas saturadas / trans

¡Limitar su consumo!

- | | | |
|------------------|------------------|--------------|
| ✓ Mantequilla | ✓ Mayonesa | ✓ Chicharrón |
| ✓ Tocineta | ✓ Crema de leche | ✓ Margarina |
| ✓ Aceite de coco | ✓ Queso crema | |



Azúcares

Limitar / evitar su consumo

- ✓ Miel
- ✓ Panela
- ✓ Bocadoillo
- ✓ Arequipe
- ✓ Azucar de mesa blanca o morena
- ✓ Chocolate de mesa
- ✓ Sun tea/mr tea
- ✓ Bebidas chocolatadas (milo, nesquick, chocolisto, etc)
- ✓ Salsa de tomate
- ✓ Jugos de fruta
- ✓ Chocولاتinas/dulces/caramelos
- ✓ Mermeladas
- ✓ Cereales de desayuno azucarados (chococrispies, zucaraitas
- ✓ Gaseosas



Condimentos

- ✓ Ajo
- ✓ Orgégano
- ✓ Sal
- ✓ Páprika
- ✓ Laurel
- ✓ Tomillo
- ✓ Pimienta
- ✓ Cúrcuma
- ✓ Curry
- ✓ Salsa de soya
- ✓ Mostaza
- ✓ Canela
- ✓ Nuez moscada
- ✓ Albahaca

