Guía de compras

¡Aprende a escoger alimentos saludables!

Universidad de CUNDINAMARCA

Bienestar la vida VIRTUAL

Bienvenido

Guía de compras

Bienestar Universitario

En este Ebook te ayudaremos a que conozcas la calidad de algunos alimentos que puedes encontrar en un supermercado, con el fin de ir haciendo tu compra mucho más consciente, que aprendas a distinguir la calidad nutricional de diferentes alimentos que puede ofrecerte la industria alimentaria. Buscamos que adquieras educación nutricional y que tomes decisiones más conscientes en lo que se refiere a tu alimentación y a la manera como le proporcionas a tu cuerpo bienestar y los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento.

Universidad de CUNDINAMARCA

Bienestar la vida VIRTUAL

Bien ¡Empecemos!

Lo primero que debes conocer es que hay una clasificación de alimentos que permite identificar el grado de procesamiento, es decir, qué tan industrializados están esos alimentos. Este grado de procesamiento afecta directamente la calidad nutricional de los mismos.

Los alimentos se pueden clasificar en **4 grupos** de acuerdo a su grado de procesamiento

Grupo 1
Alimentos naturales o mínimamente procesados

• Naturales: Son de origen vegetal u origen animal - para ser no procesados den no tener otras substancias añadidas como azúcar, sal, grasas, edulcorantes, o aditivos.

• Mínimamente procesados son los alimentos naturales a los cuales se le han sustraído partes mínimas con el fin de limpiar, lavar, descascarar, pelar, deshuesar, o pasteurizar, rebanar.

Universidad de CUNDINAMARCA

Grupo 2
Ingredientes culinarios

Son sustancias que se han extraído de alimentos como las grasas, aceites, harinas, azúcar o se han obtenido de la naturaleza como la sal, especias naturales.

Grupo 3
Productos comestibles listos para el consumo

Son alimentos a los cuales se le han adicionado o introducido substancias como sal, azúcar, aceite, preservantes o aditivos con el fin de prolongar su duración y hacerlos más agradables como son las verduras, leguminosas enlatadas, frutas en almíbar, conservas de pescado, quesos salados, jamón, tocino, algunas carnes procesadas... suelen conservar su identidad, pero tienen otros compuestos adicionados.

Bienestar la vida VIRTUAL

Universidad de CUNDINAMARCA

Grupo 4
Productos ultra procesados

Son productos que no tienen ningún alimento entero, no tienen ingredientes naturales, tienen una gran cantidad de aditivos como conservantes, estabilizantes, emulsionantes, aglutinantes, resaltadores sensoriales, entre otros. Por ende, son los que debemos evitar o disminuir considerablemente su consumo.

Ejemplo:

- Sopas enlatadas o deshidratadas.
- Margarinas.
- Cereales de desayuno.
- Papas fritas congeladas.
- Gaseosas.
- Jugos.
- Galletas.
- Caramelos.
- Mermeladas.
- Salsas.
- Helados.
- Tortas.
- Postres.
- Panes.
- Alimentos congelados listos para consumir o calentar.

Bienestar la vida VIRTUAL

¿Qué buscamos?

Reducir a menos del **10%** de nuestra alimentación los alimentos ultraprocesados.

Debes tener en cuenta que puedes encontrar alimentos ultraprocesados de mejor calidad nutricional, pero para ello deberás estar atent@ a la información que te brinda el empaque del producto, y sobre todo, a la información que no ves, que suele estar en la parte de abajo o atrás de los empaques.