Selección de alimentos al ir al supermercado

Realizar compras en el supermercado puede resultar abrumador al encontrar tantas opciones y etiquetas que pueden ser confusas de entender. Aprender a elegir alimentos saludables, equilibrados y seguros al momento de hacer compras le ayudará a mejorar su salud, ahorrar dinero y evitar los alimentos ultraprocesados que pueden ser perjudiciales para la salud.

Planifique antes de ir

Planificarse, leer las etiquetas y seleccionar alimentos sanos pueden mejorar significativamente su alimentación y ayudarle a prevenir enfermedades.

La preparación puede ser de gran ayuda para mantener la concentración, evitar compras impulsivas y tomar decisiones más saludables:

- Haga una lista de compras basada en las comidas de la semana.
- Evite llegar con hambre al supermercado; esto ayuda a reducir compras innecesarias.
- Establezca un presupuesto.

Dentro del supermercado

- Los alimentos frescos suelen estar en los bordes del supermercado.
- Los productos procesados suelen estar en los pasillos centrales.

Revise fechas y condiciones del producto

Para garantizar la seguridad del alimento:

- Verifique la fecha de expiración
- Revise los empaques que no estén abiertos o que las latas no estén golpeadas o abolladas.
- Alimentos como las carnes, queso y leche, manténgalos fríos.

Priorice los alimentos frescos y naturales

Elija alimentos lo más frescos posible y en su estado natural:

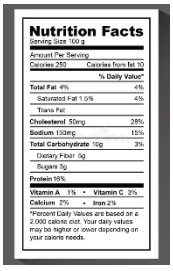
- Frutas y verduras frescas
- Legumbres (habichuelas, lentejas y garbanzos)
- Carnes magras, pescado y huevos
- Lácteos

Cuanto menos procesado, el alimento, mejor para la salud.

Oriéntese sobre cómo leer las etiquetas nutricionales

Leer las etiquetas en el supermercado puede ayudarle a seleccionar la mejor opción. Evite comprar solo por marcas o publicidad.

- Fíjese en:
  - Tamaño de porción
  - Calorías
  - Azúcares añadidos
  - Sodio, grasas saturadas
- Evite productos con alto contenido de azúcar, grasas trans y sodio elevado



Reduzca los alimentos ultraprocesados

Los alimentos ultraprocesados suelen contener aditivos y exceso de sal, azúcar o grasa. Algunos ejemplos son:

- Papitas fritas
- Comida rápida
- Dulces
- Refrescos

Prefiera proteínas saludables:

- Pescado
- Pollo sin piel
- Legumbres
- Nueces y semillas

Compre menos carnes procesadas, tales como jamón y embutidos.

Productos básicos que debe tener en su alacena

- **Cereales**: arroz integral, avena, quinoa, pasta integral.
- **Alimentos enlatados**: habichuelas, lentejas, tomates, atún, calabaza.
- **Aceites y vinagres**: aceite de oliva, aceite de aguacate, vinagre de manzana.
- **Especias y condimentos**: ajo en polvo, comino, pimentón, cúrcuma.
- **Frutos secos y semillas**: almendras, maní, semillas de girasol, mantequillas de maní, almendra.
- **Leches de larga duración**: leche UHT, leche de avena, leche de almendras, leche de coco.
- **Ingredientes básicos para hornear**: harina, cacao en polvo, jarabe de arce (maple), vainilla.

Alimentos congelados

Para alargar la vida útil de algunos alimentos, tales como pescados, frutas y vegetales, considere las opciones congeladas.

Estas alternativas ayudan a alargar la fecha de consumo.

El valor nutricional del alimento no se ve modificado al ser congelado; será igual de nutritivo que uno fresco.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica
1-844-347-7801
TTY/TTD 1-844-347-7804
APS Health
787-641-9133

Referencias:

https://www.healthline.com/nutrition/healthy-grocery-shopping-guide#planning-ahead

https://liverfoundation.org/es/salud-y-Bienestar/estilo-de-vida-saludable/10-consejos-saludables-de-supermercado/

https://carlaminutricionista.com/blog/2024/guia-para-escoger-los-mejores-productos-en-el-supermercado/

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Creado en abril 2026.