

Estrategias para comprar más inteligente y mejorar tu alimentación

Para lograr comprar alimentos más saludables y mejorar tu alimentación tengo para ti estas estrategias que puedes poner en práctica a partir de hoy mismo.

No te olvides de seguir la regla de *"Las galletas de chocolate: Si las galletas no entran en mi carro de compras, no llegan a mi alacena y no entran en mi boca"*.

Las estrategias se dividen en etapas:

Antes de ir al supermercado

1. Haz tu lista de compras de la forma correcta

En lugar de comprar por alimento, compra por receta.

Es decir, planea tus comidas en base a recetas saludables para desayunar, comer y/o cenar. Evitando comprar alimentos aislados y pensar después que cocinarás.

Es mejor usar recetas con ingredientes en común, para no comprar más de la cuenta.

Un ejemplo de comida sería este:

- Lunes: Ensalada de garbanzos con zanahoria, pimientos, tomates y maíz
- Martes: Pasta y Salsa de tomate casera con tomate triturado, zanahoria y pimientos
- Miércoles: Pollo con arroz y verduras

Tu lista de compra sería así:

- ✓ Zanahorias
- ✓ Pimientos
- ✓ Maíz
- ✓ Tomates
- ✓ Pollo
- ✓ Pasta
- ✓ Garbanzos

Si te fijas estas usando los mismos ingredientes, pero en base a recetas que ya planeaste hacer desde antes.

Además de comer mejor, también evitas desperdiciar comida. En este punto te recomiendo que abras tu nevera y tu alacena para ver que alimentos puedes aprovechar y evitar comprarlos de nuevo.

2. Toma un pequeño almuerzo antes de ir al supermercado (que incluya agua)

Imagina esta escena: Una leona hambrienta, ve pasar tan solo un metro adelante, a un apetitoso cordero gordito. La reacción es obvia, no pasará ni un segundo en que, la leona lo devore completamente. No tiene que pensarlo demasiado porque el hambre es un estímulo muy fuerte.

Lo mismo pasa con nosotros. Cuando estamos hambrientos en el supermercado, es imposible resistir la tentación, teniendo delante de nuestros ojos, todos esos alimentos con muchas calorías. Tu cuerpo en ese momento necesita energía y tenerlo al alcance es un estímulo muy fuerte para tu cerebro.

Ir al supermercado con el estómago lleno, evita comprar esos "antojos" porque tienes la capacidad de detenerte y pensarlo una vez más antes de seleccionar uno u otro alimento.

Esto también puede ocurrir cuando tenemos mucha sed y delante de nosotros tenemos una enorme variedad de bebidas azucaradas esperándonos en la nevera del supermercado. Es muy difícil controlar el estímulo y no llevarte una.

Por eso, es importante que vayas al supermercado sin sed y sin hambre. Toma un pequeño almuerzo que incluya agua. Por ejemplo:

- Una rebanada de pan integral con queso fresco y tomate. Para beber: agua con un poco de limón

Dentro del supermercado

1. Analiza detenidamente cada alimento que deposites en tu carro

Otra estrategia, es mantenerte ocupado analizando los productos que seleccionas. De esta forma estarás controlando tu impulso, porque tu mente estará desviando tu atención en decidir cuál es la mejor opción.

Lee muy bien la etiqueta de los productos y evita alimentos que contengan muchas azúcares dentro de los primeros ingredientes.

De cada producto que estés comprando analiza lo siguiente:

- **Fíjate en el precio por kilo, no en el precio por unidad:** Generalmente en la etiqueta en el estante, aparece en letras grandes del precio por unidad y en letras pequeñas está señalado el precio por kilogramo.

Así puedes comparar calidad, cantidad y precio de cada alimento.

- **Lee las letras chiquitas en las ofertas que aparecen.** A veces los descuentos no son tan maravillosos. En algunas ofertas solo juegan con los precios, haz el cálculo tú mismo y fíjate si conviene.

Esto ocurre en la oferta "3x2". Antes de comprar los productos, pregúntate si son perecederos o si realmente vas a utilizarlos. Por ejemplo: es una buena opción comprar el papel de baño con esta oferta pero no los paquetes de huevo.

- **Fíjate en la fecha de caducidad.** Algunos productos tienen descuento por estar a punto de caducar. Revisa bien las etiquetas y si no vas a utilizar ese alimento hasta dentro de unos días, te aconsejo que tomes el producto que esta hasta el final del estante.

Los supermercados organizan los productos de tal forma que el primero en caducar esté al frente. (Sistema PEPS: *primeras entradas, primeras salidas*)

2. **Apégate a tu lista y ahorra dinero**

Tal vez te ha pasado como a mí alguna vez. Que aun teniendo el estómago lleno, caes en la tentación de comprar alimentos “poco saludables” llenos de calorías y grasas como: galletas, helados, pan dulce, etc.

Un fuerte motivador para apegarte a tu lista puede ser: la posibilidad de ahorrar dinero.

Todos queremos tener un poco de dinero extra, usa este motivo para frenar tu impulso de comprar este tipo de alimentos (incluyendo los que están al final en el área de cajas)

Recuerda que aunque estén de oferta o sean muy baratos, están sumando un valor extra a la hora de pagar. Y sobre todo, están sumando calorías extras en tu alimentación diaria.

Mucho Ojo, tu salud es invaluable.

En casa, luego del supermercado.

¡Prueba superada! Lograste evitar las tentaciones en casa

Si superaste la misión y compraste solo lo que estaba en tu lista, puedes estar seguro que tu alimentación mejorará completamente.

Si no superaste la misión y compraste alimentos poco saludables...

No te preocupes, solo analiza que fue lo que salió mal. Siguiendo estos pasos:

1. Marca en tu tiquete de compra que alimentos son los que quieres evitar comprar
2. Guárdalo como recordatorio visual
3. En tu siguiente visita al supermercado adjúntalo en tu lista de compras

Esta estrategia también te ayudará a comparar precios.

Si recibiste esta guía por parte de un amigo:

No olvides **[suscribirte gratis a Habitualmente](#)** y formar parte de la comunidad de gente saludable. Recibirás cada semana solo las mejores estrategias para lograr cambiar tus hábitos.