

Porque la UNAM no se detiene...aprendamos sobre

COMPRAS SALUDABLES

DURANTE LA CUARENTENA

(Parte 1)



C E N D I

TIPS PARA

CUIDAR LA SALUD
CUIDANDO EL
PRESUPUESTO

¿QUÉ PREPARO DE COMER?

RECOMENDACIONES Y
HERRAMIENTAS

La Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a tu disposición la presente información sobre las Compras Saludables de Alimentos ya que frente a las actuales medidas de distanciamiento social contra la pandemia de COVID-19, realizar las compras de alimentos y productos de primera necesidad se han convertido en verdaderos retos en los hogares mexicanos. En la pagina web de los CENDI y Jardín de Niños compartiremos contigo herramientas como *Lista de Revisión de hábitos familiares*, *Planeador de menú semanal* y *Lista de compras de alimentos*, *encuéntralas como Compras Saludables Parte 2*

Compras saludables

Un reto frente a la cuarentena

Empecemos considerando que muchas madres y padres al permanecer en casa nos encontramos haciendo auténticos malabarismos para cuidar a los hijos, trabajar y a la vez atender las responsabilidades de la casa. Para complicar aún más la situación, las actitudes de pánico ante las situaciones de emergencia llevan a la gente a realizar compras compulsivas sin tener una idea de la cantidad de alimentos que deben comprar, si son perecederos o no, ni de las fechas de caducidad de los mismos, generando desabastecimiento de ciertos alimentos que aunado a las interrupciones en algunos sistemas de suministros pueden dificultar la tarea de encontrar ciertos productos, sin dejar de considerar que para mucha gente el desempleo y la pérdida de ingresos han generado una mayor presión económica para su adquisición.

A la par, organizaciones internacionales como la OMS y la FAO llaman a la población a que fortalezca su sistema inmunológico consumiendo una alimentación sana y consciente, de manera que la salud de nuestras familias se fortalezca durante este periodo y no incrementemos los factores de riesgo ante cualquier enfermedad como la ganancia de peso acelerada (#QuedateEntuTalla) derivada del aumento en el consumo de azúcares, grasas y sal y a que la actual situación muy probablemente ha traído una disminución de la actividad física y el ejercicio que realizamos normalmente. Además, la incertidumbre, el miedo y estrés de esta situación sin precedentes hacen que el cuerpo reaccione y como mecanismo de defensa tienda a almacenar la energía que recibe, por lo que hoy más que nunca debemos realizar compras saludables de alimentos.



Que la pregunta
“Mamá ¿Qué hay
de comer hoy?” no
sea un factor
más de estrés en
tu día.

Por otro lado, podemos aprovechar los aspectos positivos que el encierro nos ofrece como una oportunidad para revisar la calidad en la alimentación de nuestra familia, para establecer algunos cambios y adquirir hábitos más saludables, para descubrir nuestras habilidades en la cocina fomentando la convivencia familiar y retomando el consumo de alimentos naturales y platillos familiares. *Utiliza la Revisión de Hábitos familiares disponible en la página de los CENDI y Jardín de Niños con el nombre Compras Saludables Parte 2*

Recomendaciones básicas

PARA HACER COMPRAS SALUDABLES

1. PLANIFICA

compra lo justo y necesario

Esto no sólo es un acto de empatía con otros consumidores que también deben abastecerse, sino que te ayuda a evitar el desperdicio de alimentos y cuidar la economía de tu hogar.

- Antes de realizar compras de alimentos, revisa qué tienes disponible en casa, utiliza el método de PEPS “primeras entradas, primeras salidas”, es decir consume primero los productos que ya tienes en tu cocina y que tienen una fecha de caducidad más próxima. De esta manera evitarás pérdidas por tener los alimentos almacenados mucho tiempo.
- Verifica con cuánto espacio de almacenamiento disponible cuentas. Esto contribuye al orden e higiene dentro de tu cocina.



2. PROGRAMA

los platillos de la semana o quincena

Puedes comenzar por el plato principal de la comida, recuerda variar entre pollo, cerdo, res, pescado o huevo y si quieres pueden incluir un día sin carne por ejemplo chiles rellenos de queso en caldillo de jitomate sin capear o unas enfrijoladas rellenas de queso o huevo.

- Selecciona preparaciones que tengan ingredientes similares entre si para aprovecharlos mejor. Prefiere preparaciones asadas, horneadas o hervidas.
- Aprovecha el tiempo, cuando cocines prepara platos para dos días.
- Este es el momento de programar el consumo de frutas y verduras como refrigerios para los niños. Incluye en su alimentación verduras y frutas todos los días.

Es un excelente momento para involucrar a los pequeños, pueden participar haciendo sugerencias de platillos y refrigerios.

Utiliza el Planeador de menú semanal disponible en la página de los CENDI y Jardín de Niños.





3. HAZ UNA LISTA

de compra y apégate a esta

Ya que tienes la planificación de los alimentos de la semana, haz una lista de los alimentos que necesitas comprar, en función del número y edades de los miembros de la familia, llévala contigo y apégate a esta, así evitarás las compras extra de productos poco saludables, además de que permitirá que realices tu compra con mayor agilidad pasando menos tiempo en el comercio.

¿Qué considero en mi lista?

- Verduras y Frutas
- Proteína de origen animal
- Proteína de origen vegetal
- Lácteos y derivados
- Cereales saludables
- Aceites y grasas saludables
- Condimentos
- Alimentos congelados o enlatados

Busca la Lista de Compras Saludables disponible en la página web de los CENDI y Jardín de Niños

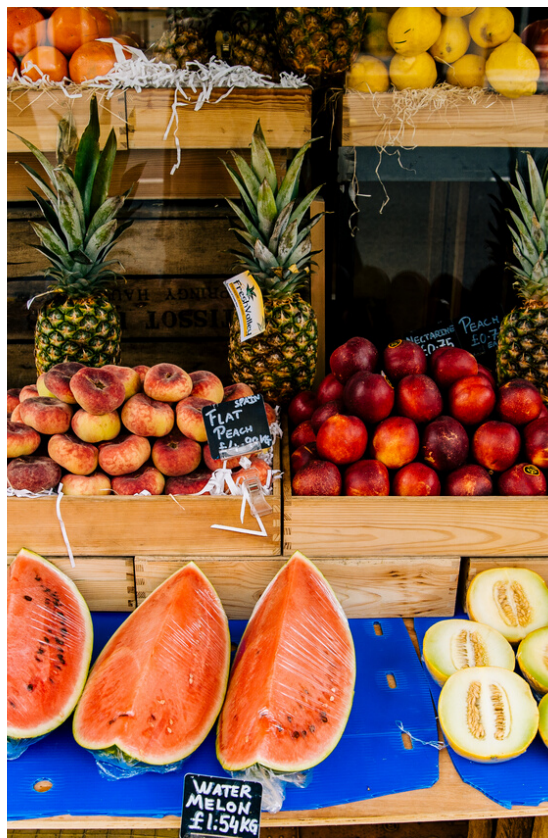
Limita los ultraprocesados

Siempre que tengas la oportunidad de conseguir productos frescos, hazlo. La fruta y la verdura, además de poder consumirse fresca, también puede congelarse, y conserva gran parte de su sabor y sus nutrientes. Cuando no sea posible utilizar productos frescos, intenta limitar la cantidad de alimentos muy procesados en tu lista de compras. Los platos preparados y los postres y refrigerios envasados suelen tener un alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sal.

Si compras alimentos procesados, mira la etiqueta e intenta elegir el que contenga una menor cantidad de ingredientes.

Aprovecha que estás en casa para preparar tu comida. No compres demasiadas galletas, cereales azucarados, sopas envasadas, como las Maruchan, embutidos, botanas, dulces y comida lista para comer.





VERDURAS Y FRUTAS

Nos darán todas las vitaminas y minerales necesarios para fortalecer nuestro sistema inmune. Prográmalas como un refrigerio o postre diario. Compra las que son **de temporada**, serán mas ricas y más baratas, en México en primavera/verano podemos encontrar aguacate, nopales, coliflores, brócoli, espinacas, berros, calabacitas, acelgas, lechugas, rábanos, espárragos, zanahorias, cebollas, ejotes, jitomate, pepino, y frutas como fresa, limón, mango, melón, papaya, plátano, tamarindo, naranja, toronja, guanábana, manzana, piña, tamarindo, pera, sandía, principalmente. Considera cuales se tienen que cocer, las que se pueden comer crudas, las frutas de mano o pieza y las que se tienen que picar, y decide en función del tiempo que tienes disponible para prepararlas.

PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL

Nos aportan proteínas, la carne de pollo, res, puerco o pescado puede congelarse, no es necesario que lleves grandes cantidades, recuerda que también es importante el consumo de proteína vegetal (leguminosas).

Considera que las carnes y pescados, son productos muy perecederos por lo que se recomienda su consumo en menos de 2 o 3 días., también se puede optar por congelarlos para alargar su vida útil.

Los huevos son considerados alimentos perecederos, pero refrigerados de manera adecuada tienen una fecha de consumo de aproximadamente 3 semanas.



PROTEÍNA DE ORIGEN VEGETAL

Es importante complementar en nuestra alimentación con proteínas de fuentes vegetales como son los frijoles, lentejas, habas y garbanzos.

Si necesitas la versión enlatada o en bolsa procura

que en sus ingredientes no contengan aceite vegetal, ni conservadores en exceso, hay algunas marcas que sus ingredientes sólo son frijoles, agua y sal por ejemplo.



LACTEOS Y DERIVADOS

Son fuentes de Calcio y Vitamina A y D.

- Leche de vaca de preferencia descremada ya que contiene menos grasa, a partir de los 2 años de edad los niños y niñas pueden consumir leche descremada o light. Recuerda que los menores de 1 año de edad NO deben consumir leche de vaca.
- Yogurt natural
- Los quesos conforme son más madurados contienen una mayor cantidad de grasa, prefiere quesos frescos como el panela, cottage o requesón.
- Considera que las leches infantiles o fórmula para lactantes tienen una fecha de consumo preferente de 6 meses (sin abrir) y conservados en lugar seco y sin luz. Una vez abiertas se deben consumir en menos de 1 mes.



CEREALES (CARBOHIDRATOS) SALUDABLES

Nos aportan energía y proteínas, considera comprar tortillas de maíz (de preferencia de maíz nixtamalizado) puedes conservarlas en refrigeración. Si lo prefieres, puedes comprar masa para preparar algunos platillos saludables como quesadillas, sopes y tlacoyos asados al comal. Además los niños y niñas pueden participar en su preparación bajo tu supervisión.

Incluye también arroz, avena y pasta, prefiere el pan blanco o integral de panadería que los panes de caja industrializados.



ACEITES Y GRASAS SALUDABLES

Ayudan a nuestro cuerpo a absorber las vitaminas liposolubles como la A, E y D.

Algunos ejemplos son el aguacate, aceitunas, aceite de oliva, aceite de canola al ser de origen vegetal son naturalmente libres de colesterol.

Considera comprar nueces, almendra, pepitas de calabaza, semillas de girasol, chía. Solo recuerda que no son recomendables para niños y niñas pequeños. Solo si existen antecedentes de alergias alimentarias a estos alimentos será mejor evitarlos.





CONDIMENTOS

Aceite, azúcar, sal, son necesarios pero consúmelos con moderación. Recuerda que se puede condimentar los platillos con opciones más saludables como hierbas, especias, caldos de cocción, vinagre, mostaza, pimienta, ajo entre otros.

Evita utilizar el consomé en polvo, busca opciones más naturales, bajas en grasas saturadas y sodio.

ALIMENTOS ENLATADOS

Pueden ser muy útiles durante la cuarentena. la Academia de Nutrición y Dietética www.eatright.org recomienda preferir los que dicen “envasado en su propio jugo”, “envasado en jugo 100%”, “sin azúcar añadida” “sin sal añadida”, “reducido en sodio”.

Cuando los consumes drena y enjuaga las verduras para reducir el sodio. Evita latas que presenten abolladuras o abultamientos.



ALIMENTOS CONGELADOS

Las nuevas tecnologías de congelación rápida permiten que los alimentos como verduras y frutas se congelen de manera inmediata a su cosecha, lo que permite que conserven sus propiedades nutricionales, lo que los hace una buena alternativa para tenerlos disponibles en casa durante más tiempo, revisa los ingredientes que señalan en la etiqueta para que selecciones la mejor opción, elige los que tienen menos grasas saturadas, azúcares agregadas y sal.





4. SNACKS

no olvides programarlos

Los niños y niñas suelen necesitar uno o dos refrigerios a lo largo del día para mantenerse activos. En lugar de darles dulces o aperitivos salados, opta por opciones más saludables como jícamas, pepinos, zanahorias, manzanas, peras y otras frutas troceadas o deshidratadas, palomitas de maíz caseras, frutos secos, queso, yogurt natural,, huevo cocido u otras opciones saludables.. Estos alimentos son nutritivos, sacian más y contribuyen a crear hábitos saludables para toda la vida.

5. HIDRATACIÓN

consuman agua simple

Evita las bebidas azucaradas y, en su lugar, bebe agua abundante. Una buena forma de aportarle más sabor al agua es añadirle frutas o verduras, como limón, lima, rodajas de pepino o frutos rojos. Los refrescos, jugos, néctares, aguas y productos lácteos saborizados no ayudarán a combatir las enfermedades, sólo nos aportarán azúcar.



Academy of Nutrition and Dietetics

¡PONGA LOS NIÑOS A COCINAR!

DE 3 a 5 AÑOS:	mezclar ingredientes, rasgar lechuga, prensar moldes para galletas	DE 6 a 7 AÑOS:	pelar verduras crudas, abrir huevos, medir ingredientes
DE 8 a 9 AÑOS:	hacer jugo de cítricos, usar un termómetro para alimentos, batir los huevos	MÁS DE 10 AÑOS:	cortar o picar vegetales, poner alimentos en el microondas, usar el horno

Comience despacio y deles tiempo a los niños para dominar cada tarea.

Y el más importante..



Cocina en familia, haz que cocinar y comer formen una parte importante y divertida de la rutina familiar, es una forma excelente de crear rutinas saludables, fortalecer los lazos familiares y divertirse.