



Guía de compras Supermercado

Introducción – Cómo Comprar de Forma Inteligente

Hacer compras saludables no significa dejar de disfrutar la comida latina. La clave está en elegir mejor y controlar porciones sin sacrificar sabor.

Regla básica para comprar:

- ✓ Más frescos y naturales (frutas, verduras, proteínas magras).
- ✓ Menos procesados y refinados (harinas blancas, azúcar añadida, frituras).
- ✓ Lee las etiquetas: Evita ingredientes como jarabe de maíz, aceites hidrogenados y sodio en exceso.



Objetivo de esta guía:

Te ayudaré a comprar lo mejor en Walmart, Costco, Target y tiendas latinas sin caer en trampas de marketing.

Lista de Compras Saludable en Walmart

Walmart tiene muchas opciones accesibles y saludables si sabes dónde buscar.

Proteínas Magras:

- ✓ Pechuga de pollo sin piel
- ✓ Tilapia, salmón y camarones
- ✓ Carne molida 90% magra o más
- ✓ Tofu y garbanzos enlatados (bajo sodio)



Carbohidratos Saludables:

- ✓ Arroz integral o de coliflor
- ✓ Quinoa y lentejas
- ✓ Tortillas de maíz sin conservantes
- ✓ Pan Ezekiel (sin azúcares añadidos)



Grasas Saludables:

- ✓ Aguacates
- ✓ Nueces, almendras y semillas de chía
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Mantequilla de almendra sin azúcar



Evita en Walmart:

- ✗ Carnes procesadas (tocino, salchichas comerciales)
- ✗ Sopas enlatadas con mucho sodio
- ✗ Pan blanco y tortillas de harina refinadas

Compras Saludables en Costco

Costco es ideal para comprar productos en mayor cantidad y ahorrar dinero.

Opciones Recomendadas:



- ✓ Pollo orgánico en paquetes grandes
- ✓ Pescados congelados sin aditivos
- ✓ Harina de almendra y avena
- ✓ Frutas y verduras congeladas sin azúcar añadida
- ✓ Yogur griego natural sin azúcar
- ✓ Hummus y guacamole individuales para control de porciones

Snacks Saludables en Costco:

- ✓ Barritas de proteína sin azúcar añadida
- ✓ Chips de garbanzo o lenteja en lugar de papas fritas
- ✓ Chocolate oscuro +70% cacao

Evita en Costco:



- ✗ Bebidas azucaradas en grandes cantidades
- ✗ Panes industriales con aceites hidrogenados
- ✗ Quesos ultra procesados con alto sodio

Opciones en Target y Tiendas Latinas

Target – Productos Fitness y Orgánicos



Opciones Recomendadas:

- ✓ Leche de almendra sin azúcar
- ✓ Harina de coco o linaza
- ✓ Pastas de garbanzo o quinoa
- ✓ Proteína en polvo sin aditivos
- ✓ Salsa de tomate sin azúcar añadida

Target suele tener buenas ofertas en productos orgánicos y de marca propia (Good & Gather).

Tiendas Latinas – Lo Mejor y Lo Peor

✓ Lo que sí comprar:

- Frijoles secos o enlatados bajo en sodio
- Plátanos, yuca, camote
- Queso fresco en versiones light
- Especies naturales (cilantro, comino, orégano)



✗ Lo que evitar:

- Harina de maíz con azúcares añadidos
- Chorizos o embutidos con muchos conservantes
- Pan dulce con grasas trans

Estrategias Finales para una Compra Inteligente

Aprende a leer etiquetas nutricionales

Para evitar productos engañosos, revisa siempre la tabla de información nutricional y la lista de ingredientes.



Claves para identificar productos saludables:

- ✓ Menos de 5 ingredientes principales (evita los ultraprocesados).
- ✓ Sin azúcares añadidos (miel, jarabe de maíz, dextrosa).
- ✓ Bajo en sodio (menos de 140 mg por porción).
- ✓ Sin aceites hidrogenados o grasas trans.

Ejemplo práctico:



Si compras tortillas de maíz, busca ingredientes simples: "maíz, agua, sal". Si ves conservantes artificiales, elige otra marca.



Si compras yogur griego, evita los que contienen "jarabe de maíz de alta fructosa" y prefiere versiones sin azúcar.

Cuidado con las trampas de marketing en los supermercados

Los supermercados colocan productos poco saludables en lugares estratégicos para tentar al consumidor.

📌 **"Natural" no siempre significa saludable** →

Muchos productos con este término aún tienen azúcares añadidos.

📌 **"Light" o "bajo en grasa"** → Muchas veces reemplazan la grasa con más azúcar o sodio.

📌 **"Sin gluten"** → No significa bajo en calorías, solo es útil si eres intolerante al gluten.

Ejemplo:

Si ves un pan con la etiqueta "100% integral", revisa que el primer ingrediente sea "harina integral" y no "harina enriquecida" (que es refinada).

Evita compras impulsivas y ultra procesados

Muchos de los productos que hacen subir de peso son comprados por impulso. Para evitar esto:

- ✓ Haz compras después de comer, nunca con hambre.
- ✓ Evita pasillos de ultraprocesados (golosinas, cereales azucarados, sodas).
- ✓ Compra productos en su versión más natural (Ej: en vez de jugo de frutas, compra la fruta entera).

ALAN NEIRA
Trainer