

Somos lo que compramos

Quizá muchos conozcan la frase “somos lo que comemos”. Sin duda alguna, antes de comer hemos de adquirir esos productos y el acto de la compra se convierte, por tanto, en factor determinante de la calidad de nuestra alimentación. Los buenos hábitos empiezan mucho antes de llevar los alimentos a la boca. Así, romper con los malos hábitos de alimentación solo es posible si empezamos cambiando nuestros hábitos de compra.

Un instante de reflexión: **¿compramos realmente los alimentos que más nos conviene o nos dejamos llevar por la publicidad?** Sirva esta pregunta de “aperitivo” para un debate sobre el poder seductor que la publicidad tiene para dirigir nuestras preferencias de consumo a la hora de hacer la compra de alimentos.

Es más, no cabe duda de la importancia que la salud está cobrando en nuestras vidas, y ello ha convertido a todos los aspectos relacionados con la alimentación saludable en un dulce escenario para los productores y distribuidores de alimentos y productos afines. Y de esta realidad se aprovechan los medios de comunicación y las redes sociales para lanzar sus mensajes publicitarios.

Es evidente que no todos los mensajes publicitarios son neutros, poseen el mismo rigor técnico y base científica para catalogar a sus productos de venta como saludables para nuestra salud.

Por ello, hemos de adoptar una postura crítica y valorar si la información que acompaña al producto nos permite discernir si contribuye o no a una mejor salud.

Dando por hecho esta circunstancia, no cabe sino preguntarse **¿cómo puedo estar más alerta de publicidades engañosas e intereses meramente comerciales?**

Ideas claras, más o menos

No resulta fácil escapar y eludir las garras tentadoras de las ofertas publicitarias. La seducción a la que nos someten hace muy difícil eludir sus “cantos de sirena”. No obstante, comentemos algunas prácticas que pueden resultar útiles cuando vamos a realizar la compra de alimentos en una tienda o supermercado:

- Antes de acudir a la compra es muy conveniente llevar preparada una lista detallada de productos que necesitamos adquirir. No obstante, la lista de compra sana NO es suficiente para lograr comprar más inteligente y mejor, ya que la mitad de nuestras decisiones de compra ocurren en los pasillos.
- Ir a comprar con hambre puede resultar peligroso. El tener sensación de hambre o ganas de comer nos hará más propensos a comprar más caprichos de los necesarios, la mayoría de los cuales puede que no sean precisamente saludables.
- Resulta práctico tener una rutina de recorrido dentro del establecimiento. Así evitamos el paseo distraído, más proclive a la seducción comercial.
- Adquiere productos de temporada: sus propiedades y sabores se ven potenciados, se encuentran en su momento óptimo y están a mejor precio.
- Respecto al azúcar no siempre podemos tomar las etiquetas al pie de la letra. El etiquetado no nos permite distinguir los azúcares naturalmente presentes (como los de la lactosa), de los añadidos. Para saber si un producto tiene demasiado azúcar, se utiliza



como límite el establecido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que lo fija en un máximo de un 30 % de las kilocalorías procedentes de los azúcares totales. Por ejemplo, si un batido aporta 80 kcal por cada 100 ml, como máximo 24 kcal tendrían que proceder de los azúcares, lo que equivale a 6 g por 100 ml.

- El orden de los factores sí importa. La legislación obliga a especificar en las etiquetas los ingredientes en proporción de mayor a menor cantidad. Si es el azúcar o alguno de sus sinónimos, es mejor pensárselo dos veces. Además, cuantos más ingredientes, más probable que nos encontremos ante un producto de baja calidad nutricional; si contiene más de cinco, estamos ante un ultraprocesado.
- Cuidado con la alegación “sin azúcar añadido”. Este mensaje garantiza que el producto no lleva azúcares simples añadidos, pero esto no significa que sea de mejor calidad nutricional, porque puede incluir otros ingredientes de mala calidad. Tampoco hay que bajar la guardia con el reclamo “50 % menos de azúcar”. Significa que tiene la mitad de azúcar que un producto similar, pero aun así puede seguir conteniendo gran cantidad de sacarosa.
- Escoge preferentemente productos frescos más que productos elaborados y envasados.
- En las decisiones frente bollería, escoge la repostería casera frente a la de origen industrial, ya que esta última suelen contener más grasas saturadas y grasas trans.
- Un pescado es fresco si tiene los ojos claros y brillantes; sus colores son limpios y vivos, las agallas son rojas, brillantes y sin mucosidad, las escamas son tornasoladas y la carne firme; además, huele a mar y algas.
- Adquiere aceite de oliva virgen para consumo en crudo, así como para las frituras, ya que soporta altas temperaturas sin degradarse.

- Al comprar carne asegúrate de elegir carne magra (incluyendo carne de res, cordero, cerdo o carne de venado) y aves de corral sin piel cortando toda la grasa visible. Trata de limitar las carnes procesadas (como las salchichas) y las carnes frías (por ejemplo, salami) y elegir las que llevan el sello PASFEC, ya que han cumplido con los criterios establecidos.
- En los productos refrigerados y congelados mantén la cadena de frío desde la compra del producto hasta su consumo, a excepción de los yogures pasteurizados después de la fermentación que no necesitan refrigeración.
- Almacena los productos lácteos siempre cubiertos y alejados de los alimentos con olores fuertes y alimentos crudos que puedan ocasionar una contaminación cruzada.
- Respecto a los quesos, si tienes el colesterol alto u obesidad, selecciona quesos desnatados y frescos, ya que poseen menor cantidad de calorías y grasas saturadas. En caso de hipertensión compra quesos bajos en sal.
- Las sopas preparadas son otra comida rápida y fácil, pero pueden ser altas en sal, así que asegúrate de elegir sopas con el sello PASFEC.
- Los zumos y néctares preparados son unos de los bebibles con más contenido en azúcar: 34,5 g (8,6 terrones) alcanzan como media los jugos multifrutas por envase, y 23,6 g (5,9 terrones), cada botellita de zumo vendida como específicamente para bebés.
- Contrólate ante las ofertas y compras de varias unidades a previos de ahorro, pueden ser tentaciones muy peligrosas. #PorTuSalud.

Fuentes

1. El impacto de la publicidad en los hábitos alimenticios de los españoles: una cuestión de educación alimentaria. *Revista de Comunicación y Salud*, 2021, Vol. 11, 29-53 ISSN: 2173-1675.
2. Guía de compras para una alimentación saludable
3. El sello PASFEC identifica las opciones más recomendables para el consumidor y supone un incentivo para los fabricantes para mejorar la composición de los productos que se comercializan en el mercado.