Guía práctica para tus compras saludables



Mercedes Ganduglia
Licenciada en Nutrición
M.N.: 4.501

01 ANTES DE IR AL SÚPER

Comé antes de salir:
ir con hambre aumenta las compras impulsivas.

Llevá tu lista:
te ayuda a elegir mejor y sostener tus hábitos.

Planificá tus comidas:
pensá qué vas a preparar en la semana.

02 CÓMO LEER LAS ETIQUETAS

Sellos frontales (octógonos negros)

Indican exceso de azúcar, grasas totales, grasas saturadas, sodio o calorías.

Compará dentro del mismo grupo (por ejemplo, entre diferentes quesos) y elegí el que tenga menos sellos.



Tabla nutricional

Revisá la columna que dice "por porción".

Elegí productos con:
- Menos azúcar agregada
- Menos grasas saturadas
- Más fibra
- Menos sodio

Lista de ingredientes

Los ingredientes van en orden decreciente. El primero de la lista es el que está en mayor cantidad.

Preferí alimentos reales, coherentes con el producto. Evitá/reducí el consumo de los que tienen azúcares, grasas o sal entre los primeros ingredientes.



03 ¿QUÉ TENER EN TU CARRITO?

Frutas y verturas

Deben ser la base de la alimentación: aportan energía, fibra y vitaminas.

Elegí variedad de colores

Podés usar versiones congeladas o prelavadas. Priorizá las que no tengan aditivos

Regla simple: al menos 3 frutas y 3 verduras distintas por semana.

Cereales y derivados

Incluyen: arroz, avena, trigo, centeno, cebada y pseudocereales como la quinoa, además de pastas, panes, galletitas, copos, granolas y barritas.

Preferí las versiones integrales: arroz integral, harinas integrales, salvado de trigo, avena o salvado de avena.

En panes integrales, optá por los que tengan al menos **3 g de fibra por porción.**



Galletitas: suelen tener más grasa y menos fibra; mejor optar por tostadas integrales.

En granolas y barritas, elegí las que tengan **menos azúcar y más fibra.**

Para pastas, también optá por las versiones **integrales.**

Legumbres

Podés encontrarlas:

Frescas
Como las arvejas o las habas.

Secas
Como las lentejas, garbanzos, porotos, o la soja.

Enlatadas
Tip: podés enjuagarlas para reducir el contenido de sodio.

Congeladas o medallones
Elegí los que no tienen aditivos.

Pastas de legumbres
Aportan más proteínas y fibra.

Carnes, aves y pescados

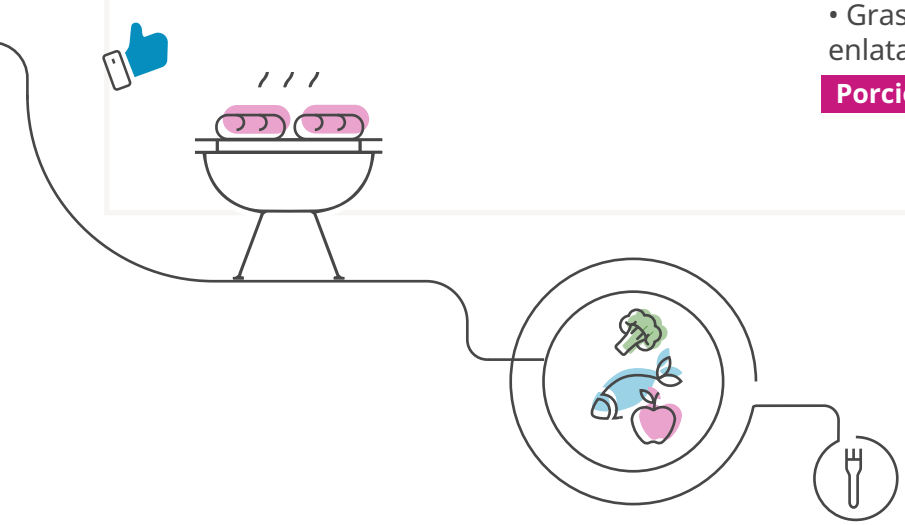
Carnes rojas: preferí siempre los cortes magros: nalga, cuadril, peceto, bola de lomo o lomo.

Pollo: preferir siempre sin piel.

Cerdo: también elegí los cortes magros como el solomillo o carré.

Pescados
• Magros: frescos (merluza, brótola y lenguado) o enlatados: atún al natural.
• Grasos: frescos (trucha, salmón) o enlatados como la caballa, ricos en omega-3.

Porción sugerida: 1 vez/semana.



Lácteos y derivados: Aportan proteínas y calcio.

Quesos: cuanto más duros, más proteínas y calcio... pero también más grasa y sodio.

- Usalos para acompañar, no para picotear.
- Si tenés que cuidar el colesterol, las versiones reducidas en grasa pueden sumar ya que tienen menos grasa saturada y más proteínas que generan más saciedad.

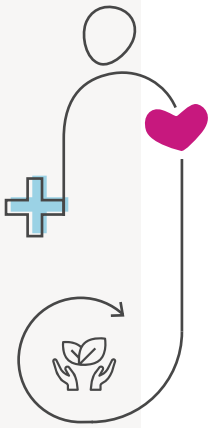
Leche: cualquier versión, preferí descremada si cuidás tu colesterol.

Huevos: consumir 1 por día no eleva el colesterol en la mayoría de las personas; son una buena fuente de proteínas y saciedad.

Sin lactosa: si tenés intolerancia.

Yogures: optá por los naturales sin azúcar agregada.

- Evitá los que tienen "colchón de fruta".
- Los "tipo griego" o con proteínas extra generan más saciedad.



OTROS ALIMENTOS

SEMILLAS: SÉSAMO, ZAPALLO, GIRASOL, CHÍA O LINO.

Enteras: aportan fibra.

Remojadas: mejoran absorción de minerales.

Molidas (chía y lino) permiten aprovechar el omega-3. Guardalas en la heladera y en envases opacos.

FRUTOS SECOS: NUECES, ALMENDRAS, PISTACHOS O MANÍ NATURAL.

Ricos en grasas saludables, proteínas y fibra.

Priorizar nueces (por su aporte de omega-3) y alternar el resto.

FRUTAS DESECADAS: PASAS, DÁTILES U OREJONES.

Concentran el azúcar natural de la fruta.



MERMELADAS: HECHAS A BASE DE AZÚCAR.

Reducidas en azúcar: 50% menos, pero suelen tener aditivos.

0% azúcar: suelen tener productos químicos (edulcorantes, aditivos).

Sin azúcar agregada: hechas con pulpa y azúcar natural de la fruta, son una mejor opción en pequeñas cantidades.

AZÚCAR Y EDULCORANTES:

Usá lo mínimo necesario. Todos son seguros en moderación.

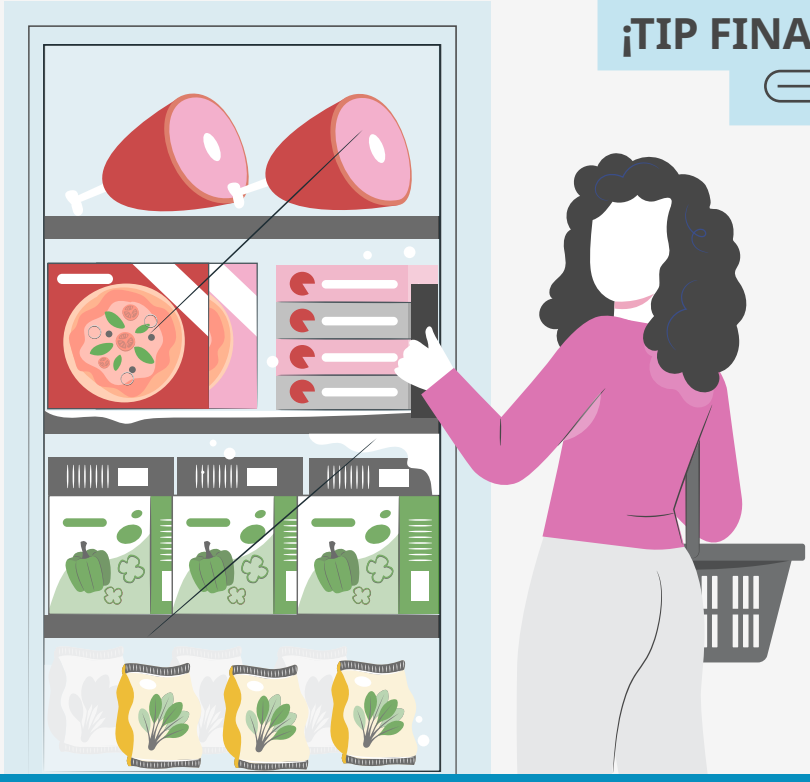
La stevia comercial suele ser una mezcla industrial. Idealmente limitar hasta 2–3 porciones diarias.

Porción = 1 sobrecito (0,8 g aprox) o ¼ cdta o 6 gotas.

ACEITES

Para condimentar, elegí aceite de oliva extra virgen. Es fuente de grasas omega-9 que ayudan a mantener buen colesterol y cuidar el corazón.

Para cocinar podés elegir maíz, girasol o girasol alto oleico.



¡TIP FINAL!

Planificar tus compras, leer etiquetas y comparar dentro de cada grupo son tres pasos simples para comer mejor sin complicarte.

¡Tu cambio de hábitos empieza en el carrito!

Referencias:

1. Dietary Cholesterol and Cardiovascular Risk: A Science Advisory From the American Heart Association. Circulation. 2020 Jan 21;141(3).
2. American Heart Association. Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association. Circulation. 2021;144(23):e472–e487.
3. Grundy SM, Stone NJ, Bailey AL, et al. Dietary Cholesterol and Cardiovascular Risk: A Science Advisory From the American Heart Association. Circulation. 2020;141(3):e39–e53.
4. World Health Organization (WHO). Guideline on non-sugar sweeteners. Geneva: WHO; 2023.
5. American Diabetes Association Professional Practice Committee. Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care. 2025 Jan;48(Suppl 1):S1–S352.
6. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Implementación del etiquetado frontal de advertencias nutricionales en Argentina: fundamentos de salud pública. 2022.
7. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Ley N.° 27.642 de Promoción de la Alimentación Saludable. Reglamentación 2022.

AR26SEMO00021 I MARZO 2026

Material educativo destinado a pacientes a quienes se les haya prescripto el producto. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.