

**Taller**

**La cesta de la compra.**

Dra. Joima Panisello Royo

Especialista en Medicina Interna

Directora General Fundación para el Fomento de la Salud (FUFOSA). Barcelona

[jpanisellor@medynet.com](mailto:jpanisellor@medynet.com)

## **Resumen**

Los hábitos dietéticos de la población española han ido cambiando de forma importante en estos últimos 40 años y aún más en el último cuarto de siglo: Ha aumentado mucho el consumo de carnes, disminuyendo paralelamente el de verduras y cereales, fundamentalmente en forma de pan. Por otra parte ha habido un incremento uniforme del consumo de grasas, sobre todo de las saturadas, es decir de aquellas involucradas en el desarrollo de arteriosclerosis. En el caso específico de los niños se ha constatado también una ingesta elevada de la grasa total y saturada, que muy probablemente está en relación con el alto consumo de preparados comerciales de bollería, ricos en grasas saturadas y desgraciadamente tan característicos de la edad infantil.

Paralelamente a los cambios que se observan en cuanto al tipo de alimentos que se adquieren, se ha apreciado un cambio en la forma de realizar la compra. Se ha pasado de realizarla a diario, acudiendo al mercado y/o a pequeños colmados cercanos al domicilio, a realizarla con menor frecuencia (semanal, quincenal o mensualmente) y por lo general en grandes superficies.

Los progenitores son responsables del entorno inmediato en que se desarrollan los hábitos infantiles. En modo con que se alimentan ellos mismos influye de forma decisiva en el desarrollo de hábitos en sus hijos. Y todo empieza en el acto aparentemente sencillo y cotidiano de hacer la compra.

### **Situación actual.**

En las sociedades industrializadas los patrones de consumo de alimentos han ido cambiando de forma importante. Datos epidemiológicos como la Encuesta Nacional de Salud o el estudio enKid<sup>1,2</sup> y las estadísticas de consumo que realiza periódicamente, desde 1987 el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación muestran claramente como ha ido disminuyendo el consumo de algunos alimentos, como las verduras, legumbres, la leche o el pan, mientras que cada vez se consumen más carnes, derivados lácteos, bollería y alimentos preparados. Pueden verse algunos datos en la figura 1<sup>3</sup>.

El consumo real se inicia en la cesta de la compra. Esto condiciona las prácticas culinarias de las familias y el entorno en que crecen y desarrollan sus hábitos niños y niñas, que comerán aquellos alimentos que se encuentran almacenados en su hogar.

Pero la forma de hacer las compras también ha cambiado en las últimas décadas. Rara vez se recurre al pequeño negocio cercano al domicilio y en cambio suele hacerse la compra en grandes superficies, realizando acopio de alimentos ya elaborados (condición que permite aumentar su durabilidad). Así, en 1988 había en el territorio español 99 hipermercados y 92.484 tiendas tradicionales pero en 2006 las cifras respectivas eran 379 y 27.423, lo que significa una tasa de variación interanual del 7,7% en el primer caso y de -6,5% en el segundo<sup>3</sup>.

En supermercados e hipermercados, la oferta de productos no sólo suele ser muy abundante; también es cambiante, estrategia ésta que se utiliza para incrementar las ventas al obligar al consumidor a recorrer de nuevo todos los pasillos. Por tanto es conveniente acudir con la lista de la compra hecha previamente, si no se quiere terminar con el carro lleno de productos “apetecibles”, muchos de ellos preparados y con alto contenido en grasas y azúcares, productos que acaban sustituyendo a aquellos otros que son más saludables o eran de consumo más tradicional.

Para ofrecer consejo nutricional, es conveniente que los profesionales de la salud dispongan de conocimientos actualizados sobre la importancia de la alimentación en la salud actual y futura de sus pacientes, que conozcan los riesgos potenciales que esconden las prácticas actuales y además sean capaces de transformar los datos científicos en frases sencillas, con lenguaje comprensible, no técnico. Para ello, reflexionar sobre las propias prácticas a la hora de elegir los alimentos que se consumen resulta un ejercicio interesante y revelador. Analizar a fondo la composición de los alimentos que se adquieren proporciona una educación nutricional esencial si no se quiere acabar comprando lo que casualmente se encuentra o comiendo lo que “casualmente” se compra.

## **Los principales obstáculos**

### **La falta de tiempo**

Está claro que en esta época todo el mundo se queja de falta de tiempo. Para todo. Para cocinar y para hacer la compra también. Si en épocas anteriores las amas de casa solían tener organizado un menú semanal, hoy, al llegar a casa se abre la nevera y cada persona se sirve lo que allí encuentra. Se va el fin de semana de compras y se adquieren productos que puedan ser almacenados y consumidos varios días o semanas más tarde. Los alimentos perecederos como frutas y verduras frescas, van siendo sustituidos por productos envasados que se conservan más tiempo.

### **Los alimentos preparados**

Con el reclamo de que facilitan la vida, especialmente a las madres que trabajan fuera de casa o las personas con horarios laborales amplios, cada vez hay mayor oferta. El problema es que en su elaboración en ocasiones se producen cambios que repercuten de forma negativa en su calidad nutricional. Para que se conserven más tiempo es necesario recurrir a aditivos. Los potenciadores de sabor (entre los cuales se encuentran las grasas) los hacen más apetecibles. Y las grasas, frecuentemente ven transformada su orientación espacial de “*cis*” a “*trans*” con el fin de aumentar su durabilidad, al dificultarse el proceso de enranciamiento, y mejorar la palatabilidad de las mismas. Esta nueva configuración espacial comporta el que resulten francamente nocivas para el aparato cardiovascular. No podemos dejar de citar el anteproyecto de ley que está preparando la Agencia Española de Seguridad Alimentaria Y Nutrición que incluye el limitar a un máximo del 2% el aporte de estas grasas.

Además en comparación con sus equivalentes hechos a la manera tradicional, en casi todos los alimentos procesados industrialmente, se comprueba mayor concentración de sal y de azúcares. De este modo, además de incrementar su valor calórico, se convierten en menos sanos desde el punto de vista cardiovascular. Solamente los congelados sin manipulación previa son totalmente equivalentes a los productos frescos y por tanto igual de saludables.

### **Las raciones**

Los alimentos preparados suelen indicar para cuántas personas están diseñados, pero siempre se trata de porciones que son bastante mayores que la que correspondería en el caso de realizarse el plato en casa. Además, la visión de la porción aislada invita a terminarla, aunque ya se haya comido suficiente. Carecemos de datos objetivos en nuestro país sobre el tamaño de las porciones, aspecto que sí ha sido analizado en Estados Unidos <sup>4</sup>.

### **La etiqueta nutricional**

Se trata de un requisito exigido por la legislación española y la europea. Sin embargo no es fácil de interpretar si no se tienen unos conocimientos mínimos. Debe incluir los datos esenciales de la composición del producto, su origen y la fecha de caducidad. El aspecto más sencillo de entender es el valor calórico, pero a menudo confunde por estar expresado en dos tipos de unidades (Kcal/Kjul) y por lo general, dos cantidades: por 100 gr del producto o por ración. Es en las grasas donde se requeriría mayores explicaciones: detallar el tipo de grasas que contiene además de la cantidad. Y algo similar en el caso de los hidratos de carbono, pues la mayor cantidad de azúcares además de influir en el índice glicémico, influye en las calorías totales. Aún falta por regular aspectos fundamentales como orientaciones sobre la cantidad que se debería tomarse a la semana de determinados alimentos.

### **Consejos finales**<sup>5</sup>

1. Acudir a la compra **habiendo comido previamente** y nunca con la sensación de hambre. Está demostrado que se adquiere mucha más cantidad de alimentos de los necesarios si no se hace así.
2. Aprovechar la compra para **enseñar a los hijos**<sup>4,6</sup> a hacerla siguiendo parámetros nutricionales y económicos. Puede ser una actividad “extraescolar” de la que podrán sacar un gran provecho.
3. Acudir siempre con una **lista de la compra hecha**.
4. **Comprobar** al finalizar el grado de cumplimiento de dicha lista. Al menos de vez en cuando, hay que cerciorarse de que la diferencia entre lo que se ha adquirido y lo que se había pensado comprar no es superior al 10%.
5. **Comprar productos frescos**: verduras, hortalizas y fruta del tiempo. De esta manera se asegura el máximo aporte de antioxidantes y vitaminas y una mejor relación cantidad - calidad - precio. Es muy importante tener presente que un zumo de frutas nunca puede sustituir a una fruta entera ni un preparado de verduras a una buena ensalada o unas verduras al vapor.
6. **Comprar pocos alimentos preparados**. En caso de hacerlo, **revisar** siempre sus **ingredientes**. Asegurarse de que escogen “grasas saludables” como el aceite de oliva, que siempre se preferirá a los aceites de semillas (girasol, soja y maíz). Mucho mejor si el aceite de oliva es “virgen” por su mayor riqueza en antioxidantes. Hay que comprobar los ingredientes de los alimentos preparados, evitando los elaborados con grasas no identificadas, o no

recomendables: saturadas y parcialmente hidrogenadas (*trans*). Los elaborados con aceites de semillas (girasol, soja y maíz) son una opción intermedia.

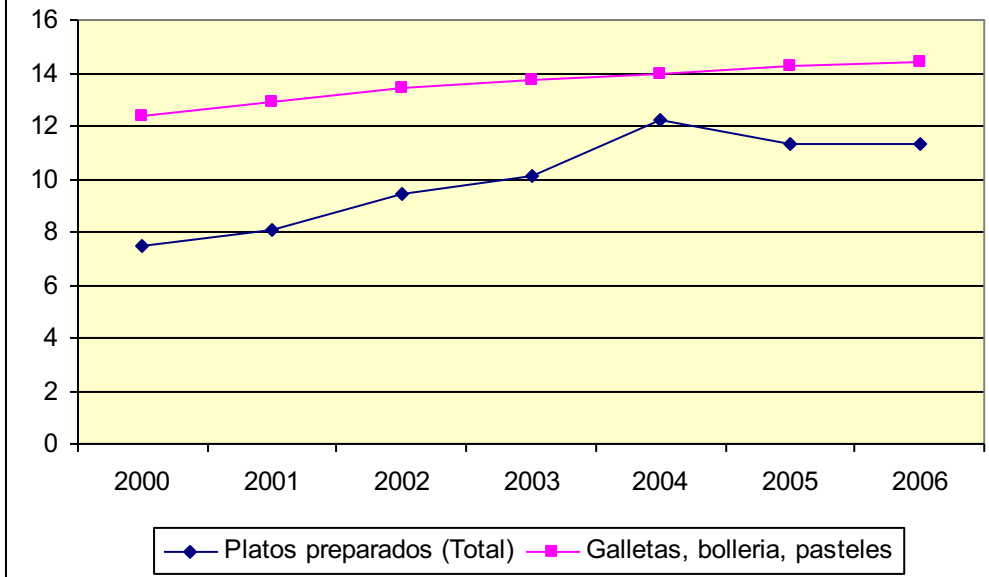
7. Comprobar a la salida el contenido del carrito. Lo mejor es que:

- a) Esté **lleno de verduras, frutas y hortalizas del tiempo** y que presente una gran **variedad de colores** (cada gama cromática suele corresponderse con un grupo de antioxidantes);
- b) Contenga abundantes **legumbres** y también **pescados**, tanto blancos como azules;
- c) Contenga lácteos bajos en grasa;
- d) Haya **pocas carnes**, que deben ser **preferentemente blancas** y diversificando su origen (conejo, pavo y pollo) o de avestruz;
- e) Se hayan adquirido muy pocos alimentos preparados;
- f) En caso de haber conservas, se han elegido las que son al natural o en aceite de oliva.
- g) Un último consejo, pensando en el medio ambiente y la tan deseada sostenibilidad: Utilizar, siempre que le sea posible, cestas en lugar de bolsas de plástico.

La técnica de los tres pasos, resumida en la tabla I, nos puede ayudar a seguir correctamente las recomendaciones precedentes:

**Fig 1.- Cantidad consumida por persona y año en millones de kilos.**

Fuente: MAPA. La alimentación en España 2006.



**Tabla I: Técnica de los tres pasos**

**1) Antes de la compra**

- Hacer la lista de la compra, a medida que se acaben los productos en casa.
- Ir a comprar con el estómago lleno.
- Llevar gafas o una lupa para poder leer bien los ingredientes.

**2) Durante la compra**

- Consultar la fecha de caducidad.
- Consultar precio y peso.
- Leer críticamente el listado de ingredientes.

**3) Después de la compra**

- Comprobar que entre el contenido del carro y la lista de la compra no haya una desviación superior al 10%.
- Comprobar que se ha seguido la técnica de los tres pasos.
- Hacer “la foto del carro”, aunque sea virtualmente, comprobando que éste contiene muchos productos frescos y pocos elaborados.



## **Bibliografía**

<sup>1</sup> Serra Majem L, Serra, Ribas Barba L, Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Saavedra Santana P. Epidemiología de la obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). In: Serra Majem L, Aranceta Bartrina J, editores. Obesidad infantil y juvenil. Masson SA, 2001: 81-108.

<sup>2</sup> Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Román Viñas B, Ribas Barba L, Serra Majem L. Resultados del estudio enKid. Actividad física, hábitos alimentarios y estilos de vida. In: Serra Majem L, Román Viñas B, Aranceta Bartrina J, editores. Actividad física y salud. Masson SA, 2006: 51-64.

<sup>3</sup> Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. La alimentación en España. 2006.  
<http://www.mapa.es/es/alimentacion/pags/consumo/libro/2006/libro.htm> .  
Fecha de acceso: 04-01-2010)

<sup>4</sup> US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. Do you know how food portions have changed in 20 years? <http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>  
(Fecha de acceso 4-1-2010)

<sup>5</sup> Panisello Royo JM. La cesta de la compra. In: AEPap ed, editor. Curso de actualización pediátrica 2009. Madrid: Ex-Libris Ediciones, 2009: 121-129.

<sup>6</sup> Grupo de trabajo de la guía sobre la prevención y el tratamiento de la obesidad infantojuvenil, Centro Cochrane Iberoamericano. Guía de práctica clínica sobre la prevención y el tratamiento de la obesidad infantojuvenil. 2009.