



## Cómo escoger de manera acertada los 5 alimentos básicos de tu cesta de la compra

Cuando hacemos la compra semanal o mensual, es importante seleccionar de manera inteligente los alimentos que consumimos regularmente, tanto por su valor nutricional como por su calidad. A continuación, te voy a ofrecer una guía práctica para elegir de manera acertada cinco alimentos básicos: pan, aceite, arroz, fruta y embutidos. Siguiendo estos consejos, podrás asegurarte de llevar a casa productos de mayor calidad y mejor aporte para tu salud.

Con esta guía pretendo que seas tú quien aprenda a diferenciar un alimento de otro por su calidad.

### 1. Pan

El pan es un alimento básico en nuestra cultura, y su calidad puede variar enormemente según los ingredientes y el método de elaboración. No todos los panes son igual, y el impacto que pueden tener en tu organismo tampoco.

El pan es de los primeros alimentos que se eliminan de la dieta de aquella persona que quiere bajar de peso, sin embargo, escogiendo un buen pan y consumiéndolo de manera moderada, no tendría porque ser así. Siento decirte que el pan por si solo, casi nunca, es el culpable de tu aumento de peso.

Aléjate de ese pan blanco de elaboración rápida. Una de las peores opciones de pan sería el que te venden en lugares como tiendas de 24h o esa barra de pan que te dan junto al pollo asado.

Cuando vayas a comprar pan, busca las opciones que se asemejen más al pan de antaño, ese pan de pueblo que consumían nuestras abuelas. Un pan que se elaboraba sin prisas, respetando cada uno de sus procesos.

Te aconsejo que en tu elección del pan:

Optes por la versión integral: El pan integral es más nutritivo que el pan blanco, ya que contiene más fibra, vitaminas y minerales. Asegúrate de que en los ingredientes el primer elemento sea harina integral y no mezclas.

Evita los panes ultraprocesados: Muchos panes industriales contienen azúcares añadidos, conservantes y grasas trans. Elige panes que tengan pocos ingredientes y, si es posible, hechos de manera artesanal.

Revisa la textura y frescura: El pan de buena calidad no debe ser demasiado blando o durar muchos días sin ponerse duro. Los panes frescos y bien hechos tienen una textura más consistente y se descomponen naturalmente en pocos días.

Los panes elaborados con trigo sarraceno son una muy buena opción para aquellas personas con celiaquía. No consumas esos que te venden empaquetados.

Pd: consume mejor pan que palillos. Es más saciante.

Puedes saber más del pan [\*\*AQUÍ\*\*](#).





## 2. Aceite

El aceite es esencial en nuestros platos, y su elección es clave tanto para cocinar como para aderezar alimentos. Además, un aceite de calidad, puede utilizarse incluso de manera curativa para numerosas patologías.

Pero no todos los aceites son iguales, eso está claro. Cuando vayas a comprarlo:

Elige aceite de oliva virgen extra: Este tipo de aceite es el más saludable, gracias a su alto contenido en antioxidantes y grasas saludables. Es el mejor tanto para freír como para consumir en crudo. El aceite de girasol que tanto se usa para los fritos no es una buena opción para ello, ya que ese tipo de aceite resiste peor las temperaturas altas que el aceite de oliva. Si puedes, cuando frías, hazlo con Aceite de oliva virgen extra (AOVE) e intenta no sobrecalentarlo ni reutilizarlo en exceso.

Evita los aceites refinados: Los aceites refinados (como el de girasol o soja) han pasado por procesos químicos que les quitan muchos de sus beneficios nutricionales. Busca siempre la opción de “prensado en frío” o “extra virgen” para asegurarte de obtener el máximo valor nutritivo.

Compra en envases pequeños: El aceite de oliva virgen extra tiende a perder sus propiedades si se expone mucho tiempo al aire y a la luz. Es recomendable comprar envases pequeños que puedas consumir en un plazo relativamente corto y cuyas botellas sean oscuras, no dejando pasar la luz.

Si eres de las personas que compra en garrafas (yo soy de ellas), deberás guardarlas en un lugar fresco, seco y que no sea accesible a la luz.

Busca que los alimentos que compres no contengan aceites refinados e intenta que en su lugar, aparezca el aceite de oliva. Compara los alimentos y opta por el que aparezca el aceite de oliva. Por ejemplo, escoge ese tomate frito elaborado con AOVE en lugar de otro preparado con aceite de girasol.





### 3. Arroz

El arroz es una fuente importante de carbohidratos, y es un alimento muy versátil en la cocina. Al igual que con el pan, es importante elegir variedades que aporten más nutrientes.

Con el arroz deberás tener moderación, ya que contienen un nivel calórico elevado, pero si te gusta, no tienes por que eliminarlo de tu dieta, solo debes aprender a prepararlo de la manera más saludable y optar por platos más nutritivos donde utilizarlo.

Escoge el arroz integral o salvaje: Estas opciones son más ricas en fibra y minerales que el arroz blanco, que ha perdido buena parte de sus nutrientes en el proceso de refinado.

Evita el arroz precocido: Aunque puede parecer más conveniente, el arroz precocido generalmente ha sido sometido a procesos que eliminan parte de sus nutrientes. Es mejor cocinar el arroz desde su estado natural y posteriormente dejarlo enfriar para poder beneficiarte de las propiedades de su almidón resistente. Te cuento mucho más sobre esto [AQUÍ](#).

Fíjate en el origen: Al seleccionar el arroz, es importante verificar su procedencia. Algunas regiones tienen mejores prácticas agrícolas que otras, lo que puede traducirse en un arroz de mejor calidad nutricional y menos pesticidas.

Pd: seguro que has escuchado por ahí que el arroz tiene arsénico. Quiero decirte que es cierto, pero no debes alarmarte por ello. Este tipo de noticias genera mucho revuelo y crean confusión. El arroz consumido una vez en semana no tiene que preocuparte. No obstante, te voy a dar algunas recomendaciones para eliminar este metal pesado en la elaboración del mismo.

1. Déjalo a remojo durante unas horas.
2. Lávalo antes de cocinarlo.
3. Cocínalo con abundante agua.
4. Tómalo con moderación.







## 4. Fruta

Las frutas son esenciales para una dieta equilibrada, aportando vitaminas, minerales y antioxidantes. Escoger bien la fruta es clave para maximizar su valor nutricional.

Opta por fruta de temporada: La fruta de temporada no solo es más económica, sino que también tiene mejor sabor y conserva más nutrientes, ya que ha sido cosechada en su punto óptimo de maduración.

Compra fruta local: La fruta importada ha sido transportada a largas distancias, lo que puede afectar su frescura y calidad. Además, contribuyes a la economía local y reduces la huella de carbono al elegir productos de cercanía.

Examina su frescura: A la hora de escoger, fíjate en la piel y textura. Evita las frutas con manchas, golpes o partes blandas. Un color vivo y una textura firme son indicativos de frescura. Pero no te obsesiones por la estética, hoy día, queremos la manzana simétrica perfecta y nos olvidamos que en la naturaleza, esa manzana que buscamos, casi nunca está.

Vivimos en una zona muy rica de cultivo, busca puntos de comercio local y alimentos lo más respetuosos posibles para el medio ambiente, así te asegurarás de que ellos sean respetuosos para tu salud.

PD: quiero elaborar un listado de locales donde vendan productos de temporada lo más ecológicos posibles. Si sabes de ellos, te agradezco que te pongas en contacto conmigo. Una vez tenga el listado de todos los locales de los diferentes municipios, lo compartiré por el grupo. Si no estás dentro de mi grupo de difusión gratuito, puedes entrar [AQUÍ](#).

\* Al final del documento te dejo una tabla con las frutas de temporada en cada mes. He usado el clima y las frutas de la zona de Andalucía como referencia.

Si quieres saber más sobre la fruta [AQUÍ](#).





## 5. Embutidos

Aunque los embutidos pueden ser sabrosos y prácticos, es importante elegir aquellos que no comprometan nuestra salud a largo plazo.

Busca embutidos con menos aditivos: Los embutidos industriales suelen estar cargados de conservantes, colorantes y otros aditivos. Lee la etiqueta y opta por aquellos que tengan menos ingredientes artificiales. Si buscas comprar fiambre de pavo, no te lleves a casa aquel que en su mayoría este elaborado con fécula de patata. Busca uno que tenga un elevado porcentaje de carne, te recomiendo que sea un porcentaje por encima del 90%.

Prefiere embutidos artesanales o de calidad: Los embutidos elaborados de manera artesanal tienden a tener menos ingredientes artificiales y ser de mejor calidad. El jamón serrano o ibérico, así como otros embutidos curados de calidad, pueden ser buenas opciones si se consumen de manera puntual y con moderación.

Si eres cocinitas te recomiendo realizar tus propios embutidos en casa. Es muy sencillo y rápido, en youtube encontrarás vídeos que te muestran como hacerlo paso a paso. Te dejo uno, [Fiambre de pollo casero](#).

Controla el contenido de sal y grasa: Muchos embutidos son altos en sodio y grasas saturadas. Asegúrate de que los que elijas tengan un contenido moderado de estos componentes y consúmelos con moderación. Busca aquellos cuya sal no sobrepase de 1,5 gramos por cada 100g de producto.







## Conclusión

Escoger los alimentos adecuados para tu cesta de la compra es clave para mantener una dieta equilibrada y saludable. Elige productos frescos, con menos procesamiento y de buena calidad, y estarás garantizando una alimentación más rica en nutrientes y con menos aditivos dañinos. Al seleccionar pan, aceite, arroz, fruta y embutidos de manera consciente, estarás invirtiendo en tu salud y bienestar a largo plazo.

Empieza con estos pequeños cambios en tu cesta de la compra. No necesitas ir más deprisa.

Si quieres contactarme puedes hacerlo a través de:

- Mi correo electrónico: [hola@antoniovalverdefit.com](mailto:hola@antoniovalverdefit.com)
- Mi cuenta de instagram: [antoniovalverdefit](https://www.instagram.com/antoniovalverdefit)
- Mi página Web: [www.antoniovalverdefit.com](http://www.antoniovalverdefit.com)
- Grupo gratuito de whatsapp [ENTRAR](#)
- ➔ Si quieres aprender más sobre nutrición a mi lado, además de las consultas, los cursos y talleres, puedes hacerlo a través de mi programa de radio **“MALA GENÉTICA”**, puedes escucharlo [AQUÍ](#).

Frutas de temporada según el mes	
Enero	Naranja, Mandarina, Limón, Chirimoya, Caqui, Granada, Pomelo
Febrero	
Marzo	Fresa, Naranja, Limón, Mandarina, Chirimoya, Aguacate
Abril	Fresa, Naranja, Limón, Aguacate, Nispero, Albaricoque
Mayo	Fresa, Nispero, Albaricoque, Cerezas, Melocotón, Ciruela
Junio	Melocotón, Ciruela, Albaricoque, Sandía, Melón, Cereza
Julio	Melón, Sandía, Higo, Melocotón, Ciruela, Pera
Agosto	Melón, Sandía, Higo, Uva, Pera, Melocotón, Ciruela
Septiembre	Uva, Higo, Pera, Ciruela, Membrillo, Manzana
Octubre	Caqui, Membrillo, Granadas, Uva, Manzana, Pera
Noviembre	Caqui, Chirimoya, Granada, Naranja, Mandarina, Limón
Diciembre	Naranja, Mandarina, Limón, Chirimoya, Granada, Pomelo