



GUÍA DE PRODUCTOS ESENCIALES PARA UNA CESTA DE LA COMPRA NUTRICIONALMENTE DE CALIDAD, SALUDABLE Y SOSTENIBLE

En este documento se presenta una propuesta de productos esenciales saludables, frescos y procesados, para conformar una cesta de la compra nutricionalmente de calidad, saludable y sostenible. La lista de productos seleccionados se recoge en el **Anexo I**.

Para la elaboración de esta propuesta se ha tenido en cuenta:

- Informe del Comité Científico de AESAN sobre Recomendaciones dietéticas sostenibles y las particularidades de la dieta mediterránea.
- Trabajos previos de esta Agencia con otros organismos, en relación con el suministro de alimentos a personas desfavorecidas.
- Trabajos previos sobre fiscalidad saludable.

En la selección se han tenido en cuenta estas recomendaciones y trabajos, tanto para la distribución de los productos en las tres comidas diarias -desayuno, comida y cena, contemplando también la posibilidad de emplear alguno de ellos como tentempié-, como en el modo de consumo, para completar una ingesta diaria nutricionalmente equilibrada por grupos de alimentos saludables.

Por tanto, la propuesta de productos esenciales en la lista de la compra incluye recomendaciones para los siguientes grupos de alimentos (en **negrita** los grupos de alimentos cuya producción tiene menor impacto ambiental):

1. **Hortalizas y frutas**, que deben constituir la principal ingesta diaria en las tres comidas, y también como tentempié saludable. Son preferibles las de temporada, y las hortalizas, tanto frescas como congeladas.
2. **Cereales** (pan, arroz, pasta...), que se consumen a diario y se recomienda que sean **integrales**, teniendo en cuenta que suponen un aporte importante de energía.
3. Las **patatas y otros tubérculos** se pueden consumir a diario, pero su aportación nutricional es muy limitada, por lo que se recomienda que se limite, dado que su principal aportación es calórica.
4. Respecto a las fuentes de proteínas, tanto animales como vegetales, hay una amplia gama de alimentos a contemplar, que pueden combinarse tanto diaria como semanalmente para asegurar la aportación de proteínas de forma variada y asequible.
 - a. Las **legumbres** destacan por ser una fuente de proteínas asequible, con bajo impacto ambiental, que se pueden consumir a diario, y en distintas preparaciones, por lo que resultan muy versátiles.



- b. Los **frutos secos** tienen la particularidad de un alto aporte calórico, por lo que su consumo, que puede ser diario, debe ajustarse al gasto calórico.
- c. El pescado es una fuente de proteínas en el marco de la dieta mediterránea; específicamente, el pescado azul rico en grasas saludables. Pueden incluirse presentaciones en conserva, preferentemente al natural o con aceite de oliva o girasol.
- d. Los huevos, preferiblemente de gallinas camperas, como criterio de bienestar animal.
- e. La carne, siendo las más saludables la de ave y de conejo. Pueden incluirse productos congelados o en conserva magros y con bajo contenido en sal.

5. Platos preparados: han de tener una presencia reducida en la cesta de la compra y deben estar elaborados con los productos indicados anteriormente, mínimamente transformados y con muy bajo contenido de grasas saturadas, sal o azúcares añadidos.

El **agua corriente** es la bebida de elección. De ahí que no se recomienden bebidas en la cesta básica.

Para una alimentación saludable, se recomienda la siguiente distribución en la dieta de las categorías anteriormente enumeradas:

- 50 % de frutas y vegetales.
- 25 % de cereales, preferentemente integrales.
- 25 % de proteínas, recordando que las legumbres y los frutos secos son fuente de proteínas saludables.

Como complemento y recomendación que pudiera acompañar a esta medida de promoción del catálogo de productos básicos de la compra, en línea con la situación actual de alto coste de la energía, se puede completar con recomendaciones para la elaboración de estos productos. Así, es preferible la preparación mediante cocción o al vapor y el uso de microondas y olla desde el punto de vista de consumo de energía de los electrodomésticos. También es recomendable, en este sentido, elaborar cantidades grandes que se congelen y consuman posteriormente. Pueden incluirse también presentaciones que minimicen el consumo energético en el hogar (por ejemplo, legumbres ya cocidas).



ANEXO I

GRUPO DE ALIMENTOS	EJEMPLOS	CONSIDERACIONES	OCASIÓN DE CONSUMO			
			DESAYUNO	COMIDA	CENA	TENTEMPÍE
HORTALIZAS Y FRUTAS	Incluir una variedad tan amplia como sea posible. Elegir entre productos de temporada.	Frescas, congeladas o en conserva, y en ese caso con bajo contenido en sal y azúcar.	✓	✓	✓	✓
CEREALES	Pan, arroz, pasta alimenticia, con preferencia de variedades integrales . En caso de incluir cereales de desayuno o galletas deberían ser presentaciones con bajo contenido en azúcar y sal y las galletas sin relleno ni coberturas.	Bajo contenido en sal. Preferencia por productos integrales . De ser necesario, incluir variedades aptas para personas con celiaquía.	✓	✓	✓	-
PATATAS	-	Consumir preferentemente cocidas o al vapor. Máximo 1 vez/día.	-	✓	✓	-
ACEITES VEGETALES	Preferentemente oliva. Girasol alto oleico.	-	-	✓	✓	-

**ANEXO I** (continuación)

GRUPO DE ALIMENTOS	EJEMPLOS	CONSIDERACIONES	OCASIÓN DE CONSUMO				
			DESAYUNO	COMIDA	CENA	TENTEMPÍE	
PROTEÍNAS	Legumbres	Garbanzos, lentejas, alubias. Incluir presentaciones cocidas.	Frescas o en conserva.	-	✓	✓	✓
	Frutos secos	Almendras, nueces, Avellanas, cacahuetes.	Elaborados al natural o tostados (sin sal o grasas añadidas).	✓	✓	✓	✓
	Pescado	Blanco (ejemplo: bacalao, bacaladillas) y azul (ejemplo: sardinas, caballa, salmón). También presentaciones en conserva.	Frescos, congelados o en conserva, preferiblemente al natural o en aceite de oliva o girasol, con bajo contenido en sal.	-	✓	✓	
	Huevos				✓	✓	
	Leche y productos lácteos	Leche. Yogur sin azúcar añadido. Queso (excluidos los de alto contenido en sal).	Productos sin azúcares añadidos y bajo contenido en sal.	✓	✓	✓	
	Carne	Ave o conejo. Posibilidad de incluir carnes magras en conserva.	-	-	✓	✓	-
	PLATOS PREPARADOS	Consumo ocasional. Contenido reducido en azúcar, sal y grasas saturadas.					
Ejemplos:	Tomate triturado	Preparación al natural. Bajo en azúcar y sal.					
	Crema de verduras	Bajos en sal, sin azúcar ni grasas añadidas.					
	Alimentos infantiles (tarritos) de pollo y de verduras	Contenido reducido en sal, azúcares y grasa.					