



*Cada día  
más cerca*

## *¿Cuáles son los consejos de ChatGPT para hacer una compra saludable?*

**Para Dia, impulsar una alimentación saludable y al alcance de todos es una prioridad que promueve a través de su programa “Comer mejor cada día” que tiene como principal objetivo mitigar las barreras alimentarias**

**En esta ocasión, la compañía ha querido hacer un guiño a ChatGPT y le ha retado a elaborar una cesta de la compra saludable**

**Las Rozas (Madrid), 17 de agosto de 2023.** Vamos a ser sinceros, elaborar una lista de la compra en base a nuestras necesidades, que sea saludable y sin que sea excesivamente cara muchas veces es misión imposible. Hoy retamos a ChatGPT y le preguntamos sobre sus recomendaciones para hacer una compra saludable.

Y es que para Grupo Dia impulsar una alimentación saludable y al alcance de todos es una prioridad. Prueba de ello es la puesta en marcha de su programa “Comer mejor cada día”, realizado de la mano de expertos y en colaboración con la Universidad de Zaragoza, que tiene como objetivo mitigar las barreras alimentarias a través de tres ejes: accesibilidad, garantizando que los alimentos estén al alcance de todos, geográfica y económicamente; el conocimiento, a través de la divulgación de consejos y recetas que ayuden a llevar una dieta equilibrada; y la frecuencia, es decir, ayudar a las personas a consolidar unos buenos hábitos alimenticios.

### **¿Qué consejos nos da ChatGPT para hacer una compra saludable?**

ChatGPT es el chat de inteligencia artificial de OpenAI que más impacto tiene en Internet actualmente. Esta herramienta ya ha dado resultados increíbles en cuanto a todo tipo de preguntas que se le plantean, desde organizar nuestro plan de viaje estas vacaciones hasta ayudarnos a crear nuestra playlist perfecta.



*Cada día  
más cerca*

Con estos antecedentes, vimos claro que esta potente herramienta podía ser de utilidad para dar respuesta a algo que cada vez preocupa a más personas: ¿cómo puedo hacer una compra saludable?

Lo primero que debemos tener en cuenta, según ChatGPT, es **“incluir alimentos esenciales variados para una dieta equilibrada y saludable, con un enfoque en la economía”**, también nos recuerda **“comparar los precios, buscar promociones y ajustar la lista según tus preferencias y necesidades personales”**.

Otra recomendación es **“evitar ir a hacer la compra con hambre”** y **“considerar la compra online para lograr una compra sana y asequible, ya que puede ayudarnos a comprar únicamente lo que necesitamos”**.

Y tú pensarás, ChatGPT me da los mismos consejos que me lleva dando mi madre durante toda mi vida. Así que, a partir de aquí, tenemos dos opciones: considerar que las madres son listísimas por darnos los mismos consejos que una Inteligencia Artificial, o pensar que ChatGPT es la mejor herramienta por darnos los mismos consejos que nos han dado siempre nuestras madres.

### **Dia te ayuda a comer mejor cada día**

Sin duda, los consejos de ChatGPT tienen puntos en común y complementan las recomendaciones que Dia hace en su programa “Comer mejor cada día” a través de su [decálogo](#), el cual promueve una alimentación consciente, manteniendo una dieta variada y equilibrada gracias a recomendaciones como:

1. **Incluye alimentos de origen vegetal en todas tus compras y no te olvides de consumir 5 porciones de frutas y verduras al día.** Este tipo de alimentos aportan muchos más beneficios a tu dieta que los de origen animal gracias a la cantidad de nutrientes, fibra y antioxidantes que tienen. Además, pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes.
2. **Beber agua en todas tus comidas contribuye al correcto funcionamiento de tu cuerpo.** En verano, el consumo abundante de agua es necesario para una correcta hidratación, así que no te olvides de incluirla siempre que puedas en tu dieta.



*Cada día  
más cerca*

3. **Apuesta por los cereales integrales (pan, pasta y arroz) en lugar de refinados.** Los alimentos que contienen estos cereales ayudan al tránsito intestinal y mejoran la flora.
4. **El aceite de oliva es tu mayor aliado a la hora de aliñar y cocinar.** El aceite de oliva ayuda a mejorar los niveles de “colesterol bueno” y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
5. **Si picas entre horas, elige snacks saludables.** Puedes optar por una fruta, un yogur natural o un puñado de frutos secos, en lugar de otros alimentos menos sanos.
6. **Planifica tus comidas y elige los productos de tu lista en función a tus necesidades.** Crea tu lista a partir de los productos necesarios en tu dieta, evitando así la compra en exceso. Piensa en una dieta variada y equilibrada y guíate por productos básicos (arroz, legumbres, pasta, etc.), frutos secos y cereales integrales.
7. **Los productos locales y de temporada contribuyen al desarrollo del territorio y reducen el impacto medioambiental.** En este tipo de productos encontramos un extra de frescura y sabor, además son los más respetuosos con el entorno.
8. **En Dia siempre tendrás cupones y descuentos para ayudarte con tu cesta.** Te lo podremos fácil, nuestros productos son seguros, más baratos y los podrás identificar fácilmente en los lineales. Además, con nuestros cupones y descuentos podrás reducir el gasto en tu compra, sin eliminar ningún producto clave en tu dieta equilibrada.

Así que, si buscas que tu consumo sea más saludable y sostenible y hacer la lista de la compra no es tu momento favorito de la semana, no dudes en seguir estas recomendaciones. Además, como el objetivo de Dia es que todos y cada uno de sus clientes puedan comer mejor cada día, en dia.es encontrarás [inspiración sobre recetas y alimentos](#) con los que componer un menú fácil, rápido y saludable.

### **Sobre Grupo Dia**

#### **Cada día más cerca**

Somos Grupo Dia, la red líder de tiendas de proximidad con cerca de 5.700 establecimientos en España, Argentina, Brasil y Portugal. Somos la tienda del barrio, la que facilita una



*Cada día  
más cerca*

experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto a través de nuestras tiendas físicas como de nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Día abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 33.400 personas que forman nuestro equipo en tienda, almacén y oficina, y las 19.500 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 7.286 millones en 2022.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros más de 14 millones de clientes fidelizados en el mundo una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y una marca Día renovada. Además, trabajamos para generar un impacto positivo allí donde operamos. Gracias a las oportunidades de empleo y autoempleo que fomentamos en cada barrio, generamos más de 151.000 puestos de trabajo directos e indirectos en 2021 y nuestra contribución al PIB de los cuatro países superó los 9.200 millones de euros.

[www.dia.es](http://www.dia.es)

[#CadaDiaMasCerca](https://twitter.com/CadaDiaMasCerca)

Linkedin: [Dia España](https://www.linkedin.com/company/dia-espana)

Twitter: [@Dia\\_Esp](https://twitter.com/Dia_Esp)

**Para más información:**

**Día España**

Ainhoa Murga  
[ainhoa.murga@diagroup.com](mailto:ainhoa.murga@diagroup.com)  
+34 608 710 511

**Agencia de Comunicación Roman**

Ana Población  
[a.poblacion@romanrm.com](mailto:a.poblacion@romanrm.com)  
+34 617 52 11 29  
Cristina Sánchez  
[c.sanchez@romanrm.com](mailto:c.sanchez@romanrm.com)  
+34 602 25 41 11