

# Guía para una compra inteligente y saludable

**Día**



**SENC**  
SOCIEDAD  
ESPAÑOLA  
NUTRICION  
COMUNITARIA



**Comer mejor cada día** es el programa de Día para contribuir a mitigar las barreras alimentarias y facilitar la adopción de hábitos saludables. Con más de 2.300 tiendas y una cobertura online del 84% de la población en España, Día apuesta por facilitar el acceso a productos frescos, variados y asequibles. Además, colabora con expertos en nutrición para desarrollar actividades y contenidos de divulgación que subrayan la importancia de la alimentación para el bienestar de una persona.

Para facilitar la adopción de hábitos saludables, el programa se apoya en los canales digitales de Día para compartir recetas, consejos e información de utilidad, además de impulsar acciones gamificadas con premios y descuentos en alimentos saludables. Este programa forma parte del **Plan de Sostenibilidad 2024-25, 'Cada día cuenta'**, de Grupo Día y contribuye a cumplir las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 cuyo objetivo es crear un mundo libre de hambre para 2030.

La **Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)** es una asociación científica sin ánimo de lucro fundada en 1989. Su objetivo principal es mejorar los hábitos alimentarios y promover la evaluación del estado nutricional de la población española mediante métodos estandarizados.



# Guía para una compra inteligente y saludable

Una alimentación saludable es aquella que promueve todas las dimensiones de la salud y bienestar de una persona. Se sustenta en dos pilares:

Es accesible, asequible, segura y equitativa, además de reflejar los hábitos culturales de un lugar.

Permite obtener los nutrientes y energía necesarios, de manera equilibrada y variada.

Una **alimentación variada y equilibrada** garantiza que nuestro organismo obtenga los nutrientes clave que necesita para funcionar correctamente, como son los hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales y fibra, entre otros. Supone, además, **priorizar el consumo de alimentos frescos y naturales**, combinando crudos y cocinados mediante preparaciones suaves, y moderar el consumo de procesados altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sal, como muestra la Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Cocinar en casa es un gran aliado para lograr una alimentación saludable, sabrosa y satisfactoria que fortalezca tu salud y repercuta en tu bienestar general. Por eso, si quieres establecer hábitos saludables, **recuerda estos seis consejos** para comer mejor cada día:



# Guía en **3 pasos**

Las decisiones para comer mejor cada día se toman mucho antes de sentarse a la mesa. La clave para lograr una alimentación variada, equilibrada y asequible está en **cómo compras, conservas, cocinas y disfrutas de los alimentos**. Tomar decisiones conscientes en cada paso, desde la lista de la compra hasta el plato, marca la diferencia.

Además de los consejos para mantener buenos hábitos de alimentación, desde Dia te proponemos una **guía en tres pasos** para facilitar que realices una compra inteligente y saludable:

## **1. Planificar tu cesta de la compra: decide bien, ahorra mejor**

La planificación es tu aliada a la hora de seguir una alimentación saludable y hacer la compra de manera eficiente y sin gastar de más. Para lograrlo, te damos tres claves:

- Lista de la compra estratégica: revisa la despensa, nevera y congelador y elabora un menú semanal, añade a tu lista solo lo que falte para realizar los menús y reponer lo que necesites. Una buena rotación de alimentos te ayudará a evitar compras innecesarias y desperdicio de alimentos.
- Prioriza los alimentos saludables en tu planificación, así será más sencillo mantener buenos hábitos de alimentación.
- La tienda de barrio es tu aliado para hacer la compra, su proximidad te permite planificar la visita para no acudir con hambre, prisa o sin tener claro qué tienes que comprar.



## **2. Comprar: llena tu cesta de forma consciente y saludable**

Una vez en la tienda, sigue tu planificación y estos tres consejos:

- Prioriza productos locales y de temporada. Deja para el final del recorrido los alimentos refrigerados y congelados para evitar pérdidas de frío.
- Lee la información nutricional de las etiquetas y prioriza productos sencillos, con pocos ingredientes, sin azúcares añadidos ni grasas poco saludables.
- Aprovecha las ofertas de forma consciente, apostando por la calidad, y evita la compra por impulso.

### 3. Hogar: organiza, conserva y evita el desperdicio

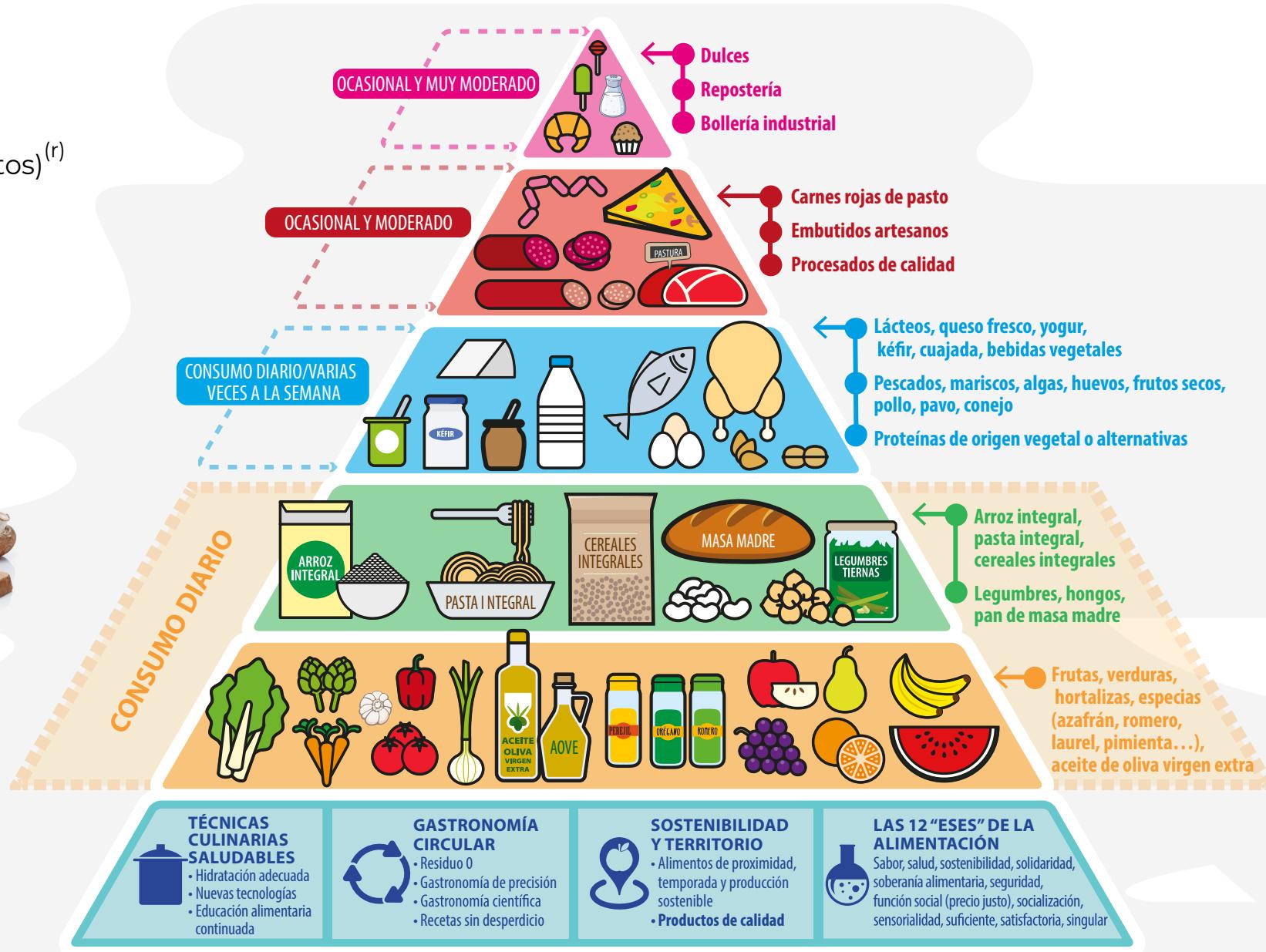
Cómo organizas los alimentos en tu hogar también te ayuda a mantener su frescura y a evitar el desperdicio. Para que sea fácil, ten en cuenta estas cinco claves:

- En tu nevera: organiza los alimentos por orden de consumo, colocando delante los que caducan antes. Además, separa alimentos crudos de los ya cocinados y congela los alimentos frescos si no los consumirás pronto.
- Aplica la regla “primero en entrar, primero en salir”: revisa la caducidad y fecha de consumo preferente y planifica recetas con alimentos próximos a su fecha de vencimiento para aprovecharlos y ahorrar.
- Cuida la limpieza de utensilios y superficies a la hora de cocinar en casa para mantener las propiedades de los alimentos y proteger tu salud.
- Apuesta por la gastronomía circular: cocina las porciones que vayas a consumir, congela o reutiliza las sobras en recetas de aprovechamiento.
- Para ahorrar tiempo y energía al cocinar, cuenta en tu despensa con alimentos en presentaciones prácticas como las conservas, congelados, verduras troceadas, etc.



# Pirámide de la alimentación y gastronomía

Saludable y Sostenible (adultos)<sup>(r)</sup>  
de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



- Equilibrio emocional
- Convivialidad
- Compra consciente
- Educación del gusto
- Balance energético
- Actividad física

- Dieta mediterránea
- Fermentados
- Alimentos especiales\*
- Nutracéuticos\*
- Alimentos orgánicos
- Hidratación saludable

\* Bajo la supervisión de un profesional de la salud



Con la  
colaboración  
de:

**SENC**  
SOCIEDAD  
ESPAÑOLA  
NUTRICIÓN  
COMUNITARIA



Disfruta de nuestras recetas  
y trucos en [dia.es](https://www.dia.es)



*Cada día  
más cerca*



@dia\_esp



DIAespana