



# Coma saludable, ahorre dinero y gane vida

15 MAY 2009



La profesora Tatiana Martínez, de la Escuela de Nutrición, recomienda utilizar condimentos naturales tales como el culantro, el apio y el ajo ( foto: Luis Alvarado Castro)

Si usted es de las personas que creen que alimentarse bien sale más caro, puede que esté equivocado, los alimentos saludables en muchos casos resultan más económicos.

Como parte de la Semana Nacional de la Nutrición, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica prepara una serie de actividades. Una de ellas fue la conferencia que brindó la profesora Tatiana Martínez Jaikel, titulada "Coma saludable, ahorre dinero y gane vida", en la que desmintió que la alimentación saludable sale más cara.

La especialista ofreció diez consejos para una dieta sana. El primero fue organizar sus compras. Vigilar la frecuencia con la que visita los supermercados o centros donde realiza

las compras. Dijo que muchas veces regresar a estos lugares implica adquirir más productos de los que en realidad necesita, y recomendó que si puede vaya caminando.

No está mal que se fije en las ofertas, pero sea consciente de que aunque haya productos muy baratos es posible que le sean necesarios. Además esté atento a las fechas de vencimiento, pues en muchas ocasiones los productos que están ubicados en esta sección es porque están prontos a llegar al fin de su vida útil.

Cuando vaya de compras lleve la cantidad justa de lo que necesite. Para lograr esto puede planear durante el fin de semana lo que va a cocinar la semana próxima, así puede maximizar la utilidad de los productos naturales que compró y saber con exactitud qué otros le hacen falta y debe comprar.



Diga sí a todo lo natural, siempre es mejor cualquier cosa natural que alimentos que contiene preservantes y químicos que pueden afectar la salud y que además son más caros. (Foto Luis Alvarado Castro)

---

Prefiera siempre los alimentos naturales, por ejemplo una naranja durante esta semana tiene un costo aproximado de 30 colones, mientras que un jugo en caja puede costarle hasta 500 colones.

Compre productos de temporada, son más baratos, en estos momentos por ejemplo están las fresas y el repollo. Para conocer cuáles son los alimentos de temporada puede ingresar al sitio web: [www.pima.go.cr](http://www.pima.go.cr).

Evite las comidas fritas y los empanizados, además de ser dañinas son de altos costos. Los azúcares como confites, galletas y helados son cosas que las personas comprar con frecuencia, y no necesitan.

Recuerde que cocinar en casa siempre es ventajoso, usted puede asegurarse de que sus alimentos están balanceados, conoce la cantidad de grasas con la que fueron preparados y además puede estar segura respecto a la manipulación higiénica de los alimentos.

Una buena noticia: el famoso gallo pinto tico es una de los mejores alimentos. Aproveche los beneficios de los frijoles, son altos en fibra, lo que significa que tendrá una mayor sensación de llenura, son bajos en grasas y son relativamente económicos.

Finalmente la profesora Tatiana Martínez durante la conferencia sugirió que empiece a notar sus buenos hábitos, note tus esfuerzos y los resultados, no sólo en el peso, sino en la energía que tiene para realizar actividades, en la disminución de enfermedades y en muchas ventajas más.

[Giannina Correa Cantón.](#)

**Periodista Oficina de Divulgación e Información**

[odi.prensa@ucr.ac.cr](mailto:odi.prensa@ucr.ac.cr)