

3

Confección de la lista de la compra

La elaboración adecuada de la **lista de la compra** es una herramienta fundamental en la gestión del hogar, especialmente cuando se atiende a una persona dependiente con necesidades nutricionales específicas. Lejos de ser una tarea mecánica, confeccionar una buena lista de la compra implica **organización, conocimiento dietético, planificación previa de menús y adaptación a las condiciones del usuario**. Una lista bien estructurada evita desperdicios y compras innecesarias y contribuye directamente al bienestar, salud y autonomía de la persona atendida.



3.1 PLANIFICACIÓN DE MENÚS SEMANALES ADAPTADOS A LAS NECESIDADES DIETÉTICAS DEL USUARIO

La **planificación de menús semanales** es el punto de partida imprescindible para confeccionar una lista de la compra eficaz. A través de ella se define qué alimentos serán necesarios, en qué cantidad, y cómo se integrarán en una alimentación equilibrada y adecuada a la situación concreta de la persona dependiente.

La alimentación domiciliaria debe contemplar, además del equilibrio nutricional, factores como la **facilidad de preparación**, la **textura** de los alimentos, la **variedad**, y la **aceptación personal o cultural** del usuario.

Al diseñar un menú semanal, deben respetarse los principios fundamentales de una alimentación equilibrada:

- **Variedad de grupos alimentarios:** cereales, legumbres, verduras, frutas, carnes magras, pescados, huevos y lácteos.
- **Adaptación a la edad y estado de salud:** considerando limitaciones como disfagia, diabetes, hipertensión, estreñimiento, sobrepeso o desnutrición.
- **Un ejemplo de frecuencia adecuada podría ser:**
 - Verduras y hortalizas: 2 veces al día.
 - Frutas: mínimo 3 raciones diarias.
 - Legumbres: 4-7 veces por semana.
 - Pescado: 3-4 veces por semana.
 - Carnes magras: 2-3 veces por semana.
 - Huevos: hasta 3-4 por semana.
 - Hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patata): orientados al nivel de actividad del individuo.
 - Grasas saludables (AOVE, aguacate, frutos secos sin sal): en cantidades ajustadas.

Un ejemplo de un menú básico adaptado para cinco días podría ser el siguiente:

Día	Comida	Cena
Lunes	Lentejas estofadas + fruta	Ensalada + tortilla francesa + yogur
Martes	Arroz con pollo + manzana	Puré de verduras + pescado al horno
Miércoles	Guiso de patata y pescado con judías verdes + plátano	Sopa + pechuga a la plancha + fruta
Jueves	Garbanzos con verduras + naranja	Crema de calabaza + tortilla de verduras
Viernes	Merluza con arroz integral + pera	Ensalada + huevos cocidos + yogur

No obstante, existen numerosos aspectos a considerar según el perfil del usuario. La siguiente tabla muestra algunos de ellos con sus respectivas adaptaciones:

Condición del usuario	Adaptaciones en el menú
Diabetes	Evitar azúcares simples y controlar la ingesta de carbohidratos.
Hipertensión	Reducir la sal y alimentos procesados; potenciar hierbas y especias naturales.
Disfagia	Texturas suaves o trituradas, alimentos fáciles de tragar.
Estreñimiento	Aumentar fibra (frutas, legumbres, cereales integrales) y líquidos.
Anemia	Introducir alimentos ricos en hierro y vitamina C (legumbres, carnes rojas, cítricos).
Pérdida de apetito/ desnutrición	Platos atractivos, energéticos, con buena presentación y fraccionamiento de comidas.

Planificar el menú antes de hacer la compra tiene varias ventajas:

- **Evita desperdicio de alimentos.**
- **Reduce gastos innecesarios**, ajustando la compra a lo que realmente se necesita.
- **Facilita el seguimiento de una dieta terapéutica** (diabética, baja en sal, etc.).
- **Ahorrar tiempo** durante la semana al tener previsto qué cocinar.
- **Favorece una alimentación más saludable y organizada.**

3.2 FACTORES QUE DETERMINAN LA LISTA DE LA COMPRA (PREFERENCIAS DEL USUARIO, DIETA PRESCRITA, PRESUPUESTO DISPONIBLE)

La **lista de la compra** no debe elaborarse de manera improvisada ni únicamente en función de lo que falta en la despensa. En el contexto de la atención domiciliaria, donde existe una persona dependiente, la confección de la lista debe responder a criterios múltiples que combinan salud, economía, practicidad y bienestar emocional. A continuación, se analizan los principales **factores que determinan el contenido y la estructura de la lista de la compra**.

3.2.1 Preferencias del usuario

Respetar los **gustos personales, hábitos culturales y costumbres alimentarias** del usuario es esencial para fomentar una buena relación con la comida, prevenir el rechazo a determinados platos y mantener su autonomía y bienestar.

- **Ejemplo:** si a una persona mayor no le gustan los guisos, conviene buscar alternativas nutricionalmente similares que sí tolere (por ejemplo, cremas o sopas suaves).

- **Factor cultural:** algunos usuarios pueden tener restricciones por religión (ej. alimentación halal, kosher) o por tradición (ayunos, preferencias regionales).
- **Participación:** siempre que sea posible, se debe implicar al usuario en la planificación de menús y compras, adaptando lo necesario sin eliminar completamente sus preferencias.



Recuerda

La alimentación no es solo nutrición; también es placer, rutina y vínculo emocional con la vida cotidiana.

3.2.2 Dieta prescrita o recomendaciones médicas

Muchos usuarios dependientes deben seguir dietas específicas según su estado de salud. Estas recomendaciones influyen directamente en los productos que se incluyen o excluyen de la lista.

Algunos ejemplos de dietas frecuentes son:

- **Hiposódica:** restringe la sal, evitando productos procesados y embutidos.
- **Hipocalórica:** limita alimentos con alta densidad energética (grasas, dulces).
- **Diabética:** evita azúcares simples y controla el tipo y cantidad de carbohidratos.
- **Astringente:** reduce el consumo de fibra y grasas, útil en episodios de diarrea.
- **Textura modificada:** para personas con disfagia, requiere alimentos triturables o específicos.



3.2.3 Presupuesto económico disponible

El **presupuesto del hogar** condiciona qué productos pueden adquirirse, en qué cantidad y con qué frecuencia. La lista de la compra debe ajustarse siempre a los recursos disponibles sin comprometer la calidad nutricional de la alimentación.

Algunas estrategias de ahorro son:

- Priorizar alimentos de temporada.
- Elegir productos a granel o en formatos familiares.
- Sustituir productos caros por equivalentes nutricionales más económicos (por ejemplo, sardinas en conserva en vez de pescado fresco).
- Aprovechar ofertas reales sin caer en compras innecesarias.

Ejemplo

Si el presupuesto es limitado, conviene priorizar alimentos básicos como legumbres, arroz, huevos, frutas locales y verduras frescas frente a preparados elaborados o productos de marca.

3.3 CORRESPONDENCIA DE LA LISTA DE LA COMPRA CON EL PRESUPUESTO FAMILIAR ESTABLECIDO

Para que la compra semanal o mensual sea sostenible, debe existir una **coherencia realista entre la lista de productos a adquirir y los recursos económicos disponibles**. Esta correspondencia garantiza que las necesidades alimentarias estén cubiertas sin que se desestabilice la economía del hogar.

¿Cómo ajustar la lista de la compra al presupuesto?

1. Definir el presupuesto mensual disponible para alimentación:

Este cálculo debe realizarse tras deducir los gastos fijos del hogar. Por ejemplo:

- Ingresos mensuales: 1.400 €
- Gastos fijos (vivienda, suministros, medicación): 950 €
- **Presupuesto para alimentación e higiene: 450 €**

2. Calcular un presupuesto semanal de compra:

Dividir el presupuesto mensual según el número de semanas ayuda a controlar mejor el gasto.

Ejemplo: $450 \text{ €} \div 4 \text{ semanas} = 112,50 \text{ € semanales}$.

3. Organizar la lista por categorías y precio estimado:

Esto permite visualizar el impacto económico de cada grupo de alimentos.

Categoría	Producto	Precio estimado
Verduras y frutas	Brócoli, zanahoria, manzanas, plátanos	25 €
Proteínas animales	Huevos, pollo, pescado blanco (congelado)	30 €
Proteínas vegetales	Lentejas, garbanzos, tofu	10 €
Lácteos	Yogur natural, leche	12 €
Hidratos de carbono	Arroz integral, pan, pasta	10 €
Otros básicos	Aceite de oliva, sal sin sodio, infusiones	15 €
Total estimado		102 €

4. Priorizar según necesidades y reajustar si es necesario:

Si el total estimado supera el presupuesto disponible, se puede:

- Reducir la cantidad o frecuencia de compra de productos no esenciales.
- Sustituir alimentos más caros por alternativas más asequibles.
- Posponer compras no urgentes (ej. repostería, bebidas, snacks).



Algunas herramientas recomendadas para facilitar la correspondencia lista-presupuesto son las siguientes:

- **Apps de gestión de compras:** permiten controlar el gasto en tiempo real (ej. Listonic, Bring!, Out of Milk).
- **Plantillas semanales en papel o Excel** con espacio para:
 - Productos por categoría.
 - Cantidad estimada.
 - Precio orientativo.
 - Precio final (tras la compra).

3.4 CONSULTA Y CONSENSO CON EL USUARIO Y LA FAMILIA SOBRE LAS NECESIDADES DE COMPRA

La compra de alimentos y productos esenciales en un hogar con personas dependientes no debe realizarse de forma unilateral. Es fundamental que exista **un proceso de consulta y consenso** entre el cuidador, la persona usuaria y, cuando corresponda, su entorno familiar. Esta coordinación garantiza que las decisiones estén bien fundamentadas, que se respeten las preferencias individuales y que se aprovechen adecuadamente los recursos económicos y materiales disponibles.

¿Por qué es importante consultar al usuario y a la familia?

- **Favorece la autonomía y el respeto** hacia la persona dependiente, permitiéndole participar activamente en decisiones relacionadas con su alimentación y cuidados.
- **Mejora la satisfacción personal** y evita el rechazo a determinados productos o platos.
- **Facilita la colaboración familiar**, evitando duplicidades, olvidos o tensiones sobre las responsabilidades de compra.
- **Permite identificar necesidades no cubiertas**, que el cuidador o el entorno pueden pasar por alto si no hay comunicación directa.

Algunas estrategias para una consulta efectiva pueden ser:

- **Diálogo informal estructurado:** establecer una conversación previa a la planificación del menú o la salida de compras, preguntando por preferencias, intolerancias, productos deseados o necesidades puntuales.

Ejemplo

Ejemplo de preguntas útiles:

“¿Qué te gustaría comer esta semana?”

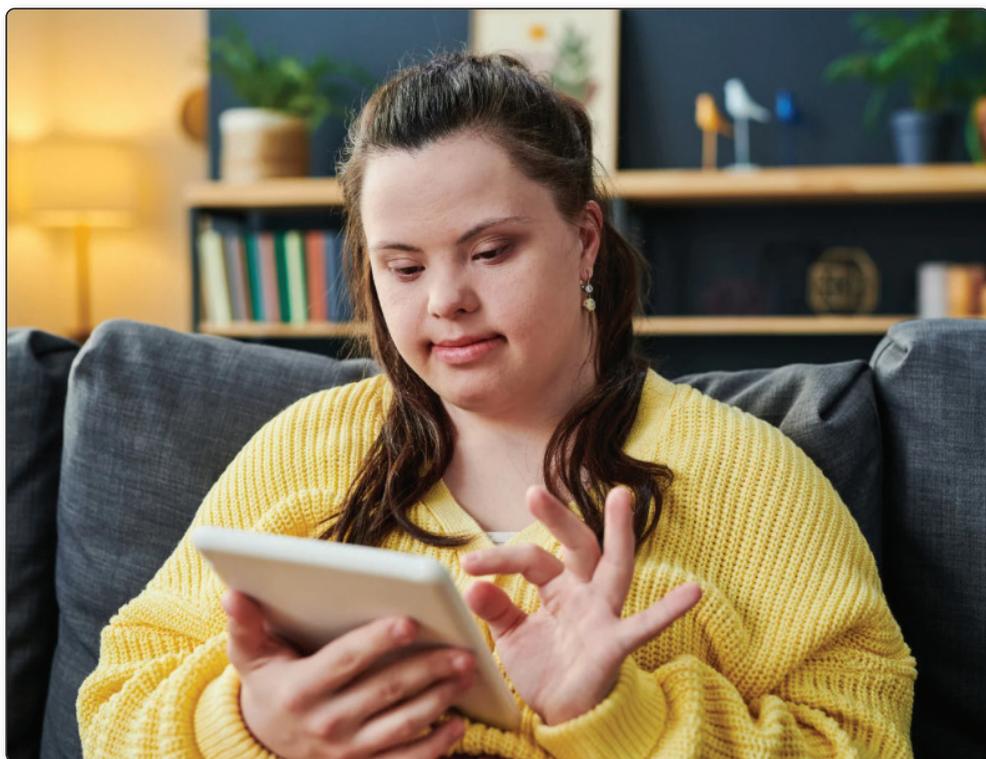
“¿Notas que falta algo en la despensa?”

“¿Te apetece alguna fruta o plato especial?”

-
- **Utilizar plantillas de revisión:** hojas o listas visuales con los productos más habituales, donde el usuario pueda marcar o tachar según su necesidad o preferencia.
 - **Involucrar a la familia en la priorización de compras:** si los recursos son limitados, es importante discutir conjuntamente qué se considera prioritario (alimentación, higiene, productos terapéuticos) y qué puede esperar.
 - **Consultar el calendario médico o terapéutico:** si hay visitas, tratamientos o viajes programados, se debe adaptar la lista a esas circunstancias (por ejemplo, incluir comida transportable o productos más fáciles de preparar).

Algunos casos especiales son:

- En usuarios con **discapacidad cognitiva**, es recomendable usar **soportes visuales** (fotografías, pictogramas) o realizar la consulta de forma adaptada, con preguntas cerradas o con ayuda de familiares mediadores.



- En contextos familiares con **responsabilidades compartidas**, es útil establecer **un turno rotativo de consulta y revisión** de la lista, integrando sugerencias de cada miembro.

Una **lista de la compra consensuada** mejora la calidad de vida de la persona dependiente y también **refuerza los vínculos familiares y el sentimiento de control personal**, aspectos clave en el ámbito sociosanitario y emocional.

3.5 ELABORACIÓN EFICAZ DE LA LISTA: CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS POR CATEGORÍAS, CANTIDADES Y PRIORIDADES

La forma en que se redacta la lista de la compra puede marcar una gran diferencia en la organización, la rapidez y la eficiencia del proceso de compra. Una **lista eficaz** no solo debe contener los productos necesarios, sino que debe estar **estructurada, cuantificada y ordenada por prioridad**.

Organizar la lista por **categorías alimentarias** permite:

- Evitar olvidos o repeticiones.
- Facilitar la compra en tienda (agrupando productos del mismo pasillo o sección).
- Ver de un vistazo qué grupos nutricionales predominan o faltan.

Los ejemplos de categorías habituales son:

Categoría	Ejemplos de productos
Verduras y hortalizas	Espinacas, zanahorias, calabacines, pimientos.
Frutas	Plátanos, manzanas, naranjas, peras.
Lácteos	Leche semidesnatada, yogures naturales, queso bajo en sal.
Proteínas animales	Huevos, pollo, pescado blanco.
Legumbres y cereales	Lentejas, arroz integral, pasta, pan.
Grasas saludables	Aceite de oliva virgen extra, aguacate.
Productos de higiene	Gel, papel higiénico, compresas, pañales.
Limpieza del hogar	Lavavajillas, detergente, estropajos.

Es clave establecer **cantidades aproximadas** para evitar desperdicios o quedarse corto:

- Preferir medidas estándar: litros, unidades, kilos.
- Calcular en función del número de personas y las raciones semanales.
- Tener en cuenta si se congela o conserva para más de una semana.

En caso de presupuesto ajustado, conviene marcar en la lista qué productos son:

- **Imprescindibles:** aquellos vinculados directamente con la dieta y cuidados del usuario (ej. pañales, verduras frescas, medicación).
- **Importantes pero aplazables:** se pueden adquirir en menor cantidad o en otra semana (ej. galletas, conservas).
- **Complementarios o prescindibles:** extras que solo se adquieren si hay margen (ej. dulces, bebidas especiales).