Haz tu compra con ayuda del ChatGTP

Vamos a ser sinceros, afirman desde Grupo Dia, 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 ChatGTP 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.

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.

GRUPO 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.

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 Grupo 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.