

A lista da compra



PENSA

Facer unha listaxe da compra axúdache a comprar aquilo que precisas e a non facer compras superfluas e compulsivas, influído polos reclamos do comercio ou do supermercado, ou polo teu estado de ánimo (fame, tristeza, frustración).

SABÍAS QUE...

- Fai unha lista coas cousas que vas necesitar comprar.
- Valora as cousas realmente necesarias e aquelas que adoitas comprar só por capricho.
- Elabora un menú semanal e unha listaxe dos produtos non alimenticios que necesitas repoñer no fogar.
- Revisa o frigorífico e os armarios para saber que produtos faltan e cales non.
- E por último, non deixes que as promocións do supermercado alteren moito a lista que elaboraras.

A falta de previsión e a présa non son boas á hora de comprar porque:



- Adquírense produtos innecesarios
- Non se presta atención á etiqueta



referente

- Non se comparan os prezos

QUE PODO FACER EU...?

- **Planifica o gasto** que realmente desexas facer; parte dun orzamento e tenta aterte a el.
- **Non improvises.** É recomendable que teñas unha idea clara daquelas cousas que realmente necesitas.
- **Non por máis ser barato é mellor.** Lembra que o produto máis rebaixado, incluso o máis barato, pode chegar a ser máis caro e inútil se tras compralo nunca o utilizas.
- **Compara prezos e calidades,** tanto no establecemento como en distintas tendas. Lembra que nas ofertas, as persoas consumidoras seguen tendo os mesmos dereitos que en tempada normal
- **Tiquet de compra ou comprobante da compra,** debe pedirse e gardarse ata que consumísemos os produtos comprados, pois é a garantía do consumidor respecto dos produtos adquiridos. É imprescindible en caso de ter que reclamar. • Compra
- **Comprar fóra das horas punta.** Evita ir ao supermercado cando este estea máis cheo: entre as 5-7 da tarde, cando se termina o horario laboral, ou os fins de semana pola mañá.

Á HORA DE COMPRAR ALIMENTOS:

Non debemos confundirnos coas mensaxes comerciais que aparecen nos produtos. Así, mensaxes como «todo natural» son insignificantes desde o punto de vista da saúde; «baixo en graxas» non ten por que significar lixeiro; e «sen azucre» significa que non contén azucre engadido, pero non evita que o produto conteña un nivel natural de azucre ou edulcorantes artificiais.

- Mirar, ler e comprender a etiqueta. Ver ficha A publicidade e ficha As marcas e a publicidade.
- Comprobar que as latas que compramos teñan bo aspecto, é dicir, que non estean oxidadas, nin inchadas nin, por suposto, abertas.
- Transportar os produtos conxelados en bolsas adecuadas (isotérmicas ou illantes) e compralos en último lugar, de maneira que cheguen a casa o máis rápido posible. Evitaremos a súa desconxelación.
- Entender a información que se facilita polo comerciante sobre o prezo de venda ao público e no seu caso sobre o prezo por unidade de medida.

[Ver ficha Dieta equilibrada.](#)

[Ver ficha Aditivos alimentarios.](#)

[Ver ficha Etiqueta.](#)

[Ver ficha Consumo sostible.](#)

[Ver ficha Comercio xusto.](#)

[Ver ficha Alimentos ecolóxicos.](#)

[Ver ficha Alimentación e deporte.](#)

[Ver ficha Cinco comidas.](#)

PARA SABER MÁIS...

- A neveira debe estar a unha temperatura de entre 3 e 5 graos, tendo en conta que non en todas as zonas da neveira se manterá a mesma temperatura.

- Na zona máis fría da neveira (caixóns inferiores) débense colocar as froitas e verduras; na seguinte balda débense gardar os peixes e as carnes frescas; no centro da neveira almacenaremos os lácteos e por último, na parte superior, irán os produtos xa cociñados. Na porta colocaremos a auga e refrescos, así como as marmeladas, manteigas e ovos.
- Cando chegamos con novos produtos a casa, debemos colocalos sempre detrás dos que xa temos dentro do frigorífico.
- Ver fichas Desbaratamento alimentario, ReciclaXe e Prevención de residuos.

