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 innece
- Non se presta atención á et eferente



- 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.

