

La lista de la compra



PIENSA

Hacer una lista de la compra te ayuda a comprar aquello que necesitas, y no hacer compras superfluas, y por impulsos, influidos por los reclamos del comercio o supermercado, o nuestro estado de ánimo (hambre, tristeza, frustración).

SABÍAS QUE...

- Haz una lista con las cosas que vas a necesitar comprar.
- Valora las cosas realmente necesarias y aquellas que sueles comprar sólo por capricho.
- Elabora un menú semanal y un listado de los productos no alimenticios que necesitas reponer en el hogar.
- Revisa el frigorífico y los armarios para saber qué productos faltan y cuáles no.
- Y por último, no dejes que las promociones del supermercado alteren mucho la lista que habías elaborado.

La falta



a la hora de comprar

porque:

- Se adquieren productos innecesarios

- No se presta atención al etiquetado y a las fechas de consumo preferente
- No se comparan los precios

¿QUÉ PUEDO HACER YO...?

- **Planifica el gasto** que realmente deseas hacer; parte de un presupuesto e intenta atenerte a él.
- **No improvises.** Es recomendable que tengas una idea clara de aquellas cosas que realmente necesitas.
- **No por más ser barato es mejor.** Recuerda que el producto más rebajado, incluso el más barato, puede llegar a ser más caro e inútil si tras comprarlo nunca lo utilizas.
- **Compara** precios y calidades, tanto en el establecimiento como en distintas



s, las personas consumidoras siguen en temporada normal.

- **Tiquet de compra.** o comprobante de la

compra, debe pedirse y guardarse hasta que hayamos consumido los productos comprados, pues es la garantía del consumidor respecto a los productos adquiridos. Es imprescindible en caso de tener que reclamar.

- **Comprar fuera de las horas punta.** Evita ir al supermercado cuando este esté más lleno: entre las 5-7 de la tarde, cuando se termina el horario laboral, o los fines de semana por la mañana.

A LA HORA DE COMPRAR ALIMENTOS:

No debemos confundirnos con los mensajes comerciales que aparecen en los productos. Así, mensajes como «todo natural» son insignificantes desde el punto de vista de la salud; «bajo en grasas» no tiene por qué significar *light*; y «sin azúcar» significa que no contiene azúcar añadida, pero no evita que el producto contenga un nivel natural de azúcar o edulcorantes artificiales.

- Mirar, leer y comprender la etiqueta. **Ver ficha La publicidad y ficha Las marcas y la publicidad**
- Comprobar que las latas que compramos tengan buen aspecto, es decir, que no estén oxidadas, ni hinchadas ni, por supuesto, abiertas.
- Transportar los productos congelados en bolsas adecuadas (isotérmicas o aislantes) y comprarlos en último lugar, de manera que lleguen a casa lo más rápido posible. Evitaremos su descongelación.
- Entender la información que se facilita por el comerciante sobre el precio de venta al público y en su caso sobre el precio por unidad de medida.

Ver ficha dieta equilibrada.

Ver ficha aditivos alimentarios

Ver ficha etiqueta

Ver ficha consumo sostenible.

Ver ficha comercio Justo.

Ver ficha alimentos ecológicos.

Ver ficha alimentación y deporte.

Ver ficha cinco comidas.

PARA SABER MÁS...

- La nevera debe estar a una temperatura de entre 3 y 5 grados, teniendo en cuenta que no en todas las zonas de la nevera se mantendrá la misma la misma temperatura.
- En la zona más fría de la nevera (cajones inferiores) se deben colocar las frutas y verduras; en la siguiente balda se deben guardar los pescados y las carnes frescas; en el centro de la nevera almacenaremos los lácteos y por último, en la parte superior, irán los productos ya cocinados. En la puerta colocaremos el agua y refrescos, así como las mermeladas, mantequillas y huevos.
- Cuando llegamos con nuevos productos a casa, debemos colocarlos siempre detrás de los que ya tenemos dentro del frigorífico.
- Ver fichas despilfarro alimentario, reciclado y prevención de residuos.

