¿Cómo se debe comprar?

Para adquirir los alimentos de forma correcta es fundamental que elijamos los productos según las **necesidades que tengamos en nuestro hogar**, es decir, hacer una previsión acertada del consumo real. Antes de planificar la compra, hay que comprobar el estado de los alimentos (frescos o con fecha de consumo) que se tienen en casa. Tenemos que revisar nuestra despensa, nevera y congelador para ver de qué disponemos e ir anotando durante la semana todos los productos que se vayan gastando para la próxima compra. A continuación debemos **planificar los menús** (diarios o semanales) respecto a nuestras necesidades y saber de qué presupuesto partimos. Seguidamente, debe realizarse la organización de la **lista de la compra**, para no comprar “más de lo necesario”, de acuerdo con los menús que se van a elaborar.Todos sabemos que tirar comida es tirar dinero, y también, tiempo que perdemos en comprar alimentos que luego vamos a desperdiciar.

Recomendaciones a la hora de hacer la compra:

- ¡Ir sin prisa!.
- Comprar con el estómago lleno, ya que si vamos con hambre, compraremos más y seguramente más cosas que no son necesarias.
- Elegir envases o paquetes adecuados al número de personas que forman el hogar o que lo van a consumir. En ocasiones se pueden adquirir alimentos frescos sueltos (por ejemplo un calabacín, dos manzanas…) en lugar de envasados para no comprar más de lo necesario. De este modo también se consigue reducir la cantidad de envases y embalajes a utilizar.
- Valorar si realmente necesitamos comprar las promociones y ofertas que encontramos en el supermercado, ya que en ocasiones acabamos comprando más alimentos de los que realmente vamos a consumir y estaremos contribuyendo al desperdicio de los mismos.
- Comprar los alimentos frescos y congelados en último lugar para garantizar la cadena de frío. Una vez finalizada la compra debemos llevarla a su destino con la mayor brevedad posible, para evitar su deterioro.
- Consultar el etiquetado en el momento de la compra es fundamental para optimizar la adquisición de alimentos, fijándonos en las fechas de caducidad o de consumo preferente, además de la información nutricional.

https://www.youtube.com/embed/gLk1gX7bQdo?list=PL7F6D7365464E34E4

Revision #1
Created 2022-02-01 11:12:46 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:12:46 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026