

COMPRAR Y PLANIFICAR



Antes de ir a comprar

Hacer una lista.

Adquirir solo aquello que realmente necesitamos para evitar comprar comida que posiblemente no nos de tiempo a consumir.

Comprobar la despensa y la nevera.

Mirar que hay en nuestra nevera y en los armarios de la cocina nos permite conocer que alimentos tenemos todavía almacenados.

Planificar las comidas.

Programar un menú semanal nos evita comprar comida que no necesitamos y nos permitirá diferenciar entre lo 'impulsivo' y lo 'necesario' al hacer la lista de la compra.



En la compra

Evitar comprar comida que no sea necesaria.

Asegurarse de no llenar el carro con productos innecesarios solo porque estén de oferta. Las ofertas pueden ser tentadoras, pero antes de adquirirlas hay que asegurarse que se puede consumir toda la cantidad comprada.

Seleccione la venta a granel.

Las compras a granel llevan menos cantidad de envases y representan una manera de adquirir solamente la cantidad de producto que necesitamos.

Leer las etiquetas del producto.

Se debe distinguir entre Fecha de Caducidad y Fecha de Consumo Preferente. Se encuentra más información en la ficha: Fecha de Caducidad/Fecha de Consumo Preferente.

Elegir el momento de ir a comprar.

Si vamos al supermercado con hambre, acabaremos comprando más comida de la necesaria. Tomar un tentempié antes de ir a comprar, puede ser una solución sencilla para evitar aquellas compras de comida innecesarias.



En casa

🐾 Organizar nuestras zonas de almacenaje de alimentos.

Revisar la distribución en los armarios de aquellos productos no perecederos y ordenar los estantes de la nevera.

🐾 Los productos más antiguos han de ser los más visibles.

Los alimentos que llevan más días deben estar colocados en primera línea de las estanterías y las sobras se deberían consumir antes de comprar nuevos alimentos. Esta rutina evitará que se desperdicie comida y nos ayudará a ahorrar dinero en la compra.

🐾 ¡No tenga miedo de consumir las sobras!

Podemos preparar deliciosos platos con las sobras de otras comidas.

