



# Compra inteligente

Si comprar alimentos es una actividad de la que no podemos prescindir, entonces ¿qué podemos hacer los consumidores? ¿Cómo podemos, a través de nuestra compra, marcar la diferencia? ¿Qué podemos hacer para que nuestra compra nos permita hacer elecciones más responsables, saludables e inteligentes?

## ¿Cómo hacer una compra INTELIGENTE?



**Una compra inteligente empieza con una buena planificación y organización de nuestras comidas, así como poniendo en práctica ciertos hábitos que nos ayuden a comprar lo que realmente necesitamos.**

**Organízate.** La planificación del menú semanal y la planificación de la compra son dos hábitos que facilitan la tarea de ir al mercado o al supermercado. Se ahorra tiempo (vamos directamente a por lo que necesitamos) y se ahorra dinero (se compra únicamente lo que se necesita, evitando gastos superfluos).

**Lee el etiquetado.** El etiquetado de alimentos ofrece información sobre las características del producto que compramos: ingredientes, peso, origen, información sobre la duración del producto (fecha de caducidad o de consumo preferente) o forma de conservación, entre otros. La lectura de la etiqueta también facilita la tarea de comparación de productos similares, permitiendo elegir la mejor relación calidad/precio.

**El orden sí importa.** Una de las ventajas de planificar la compra es que permite ordenar los alimentos de acuerdo a la cantidad de frío que necesitan. Esto ayudará a organizar la compra, de tal manera que aquellos productos que necesiten más frío, pasen menos tiempo a temperatura ambiente. Mantener la cadena de frío permitirá una mejor conservación de los alimentos, evitando así el desperdicio. Por ello, se recomienda poner primero en el carrito de la compra los alimentos que se encuentran a temperatura ambiente, a continuación los refrigerados y, por último, los congelados.

### Bolsas Isotérmicas

Para conservar los alimentos congelados a una temperatura óptima entre el establecimiento y tu casa, puedes usar bolsas isotérmicas, las cuales están diseñadas para mantener la cadena de frío en trayectos cortos.

Compra aquello que sabes cocinar. Si te gusta experimentar nuevos sabores, antes de comprar un alimento que no conoces, investiga una receta para saber cómo prepararlo. Eso evitará que se eche a perder en tu nevera o despensa.



**Sé crítico con la publicidad.** La publicidad de alimentos tiene como finalidad persuadir nuestras decisiones de compra. Una mirada crítica a la publicidad es necesaria para evitar la compra de productos con propiedades que no poseen o cuya formulación promete obtener determinados nutrientes que se obtendrían igualmente si se sigue una dieta variada, ahorrando el sobre precio de estos productos. Comprar con sentido común es fundamental.

**Atención con las ofertas.** Las ofertas son habituales en los supermercados, sobre todo las del tipo 3x2. Antes de adquirirlas, es importante verificar si forma parte de nuestra lista de la compra, revisar la fecha de caducidad o consumo preferente para evitar que se eche a perder antes de que pueda consumirse y pensar si el alimento en cuestión forma parte de nuestros gustos y necesidades.

**Nunca vayas a la compra con hambre.** Cuando compramos con hambre solemos hacerlo de forma más impulsiva y, en la mayoría de los casos, eligiendo opciones menos saludables.

**Dedica tiempo.** Aunque el tiempo es un bien escaso, dedicar tiempo a la planificación, compra y preparación de alimentos repercute de forma positiva en nuestro presupuesto, tiempo y salud. Recordemos que somos lo que comemos y la calidad de nuestra alimentación influye en algo esencial para nosotros: nuestro estado de salud.

