

Planificación de la compra

1/2

¿Por qué planificar la compra?

La Unión Europea estima que en España se tiran a la basura alrededor de 7,7 millones de toneladas de alimentos aptos para el consumo. De ellos 3,2 millones (41%) provienen de los hogares. En términos económicos, hay estudios que estiman que cada ciudadano español tira a la basura alimentos por un valor medio de 250€/año¹. Si multiplicamos esa cantidad por los miembros de una familia, la cantidad de dinero que "tiramos" al año bien podría utilizarse para cubrir otras necesidades en el hogar.

En el Estudio preparatorio sobre desperdicio de alimentos en la Unión Europea de los 27, publicado en octubre de 2010, se indica que una de las causas por las que se desperdician tantos alimentos en los hogares europeos es la falta de la planificación, tanto de la compra como del menú semanal de comidas. Dicho estudio señala que si los consumidores pusieran en práctica ambas tareas se reduciría el desperdicio de alimentos. Esto tendría un impacto positivo en la economía de los hogares, además de ser una actitud de consumo responsable y medioambientalmente positiva.

Cuando compramos sin planificación es más fácil adquirir alimentos que no necesitamos (aumentando nuestro gasto), comprar en cantidades que no tenemos capacidad de consumir o almacenar adecuadamente (lo que muchas veces nos lleva a tirar los alimentos) o comprar productos que no se ajustan a una dieta saludable y acorde a nuestras necesidades. En pocas palabras, planificar la compra nos ahorra tiempo, dinero y favorece nuestra salud.



Presupuesto familiar para la compra de alimentos

Lo primero es establecer cuánto dinero se tiene disponible (por semana, quincena o mes) para la compra de alimentos. Saber cuánto dinero podemos destinar a la alimentación nos permite escoger los alimentos que ayuden a dar a nuestra familia una alimentación equilibrada, variada y saludable².

¿Cómo puedo planificar la compra?



El hábito de planificar la compra empieza con el ejercicio de apuntar a lo largo de la semana (si hacemos la compra semanalmente) todas aquellas cosas que se nos han ido acabando o que tenemos previsto utilizar para la semana siguiente y de las cuales no tenemos en casa.

Revisar la despensa. Ver las existencias que tenemos en casa es muy importante antes de ir a la compra. Nos ayudará a evitar acumular alimentos, con el riesgo de que caduquen; nos permitirá, además, saber qué tenemos en casa y en base a eso planificar las comidas de la semana siguiente o detectar qué nos hace falta para anotarlo en la lista.

Revisar el congelador. Si eres de los que saca partido al congelador, no olvides echar un vistazo al congelador para revisar qué alimentos tienes o necesitarás durante la semana.

¿Compra semanal, quincenal o diaria?

Dependerá tanto de nuestro tiempo como de nuestra capacidad de almacenamiento. Debemos ser realistas con respecto al espacio del que disponemos para almacenar adecuadamente los alimentos y garantizar que están en óptimas condiciones cuando deseemos consumirlos.

Planificación de la compra

¿Cómo organizar la lista de la compra?

La mejor manera de organizar la lista, para que sea útil en el momento de hacer la compra, es agrupar los alimentos en tres categorías en función de su forma de conservación (temperatura ambiente, refrigerado o congelado). Recuerda que la mejor forma de hacer la compra es escoger primero los alimentos frescos, a continuación los refrigerados y, por último, los congelados. De esta forma evitarás romper la cadena del frío por mucho tiempo, permitiendo que los alimentos lleguen a casa en óptimas condiciones.



Ejemplo de Lista de la compra

Alimentos frescos que encuentro a temperatura ambiente	
Cantidad	Alimento
	Pastas, Arroz, Cereales
	Huevos
	Leche
	Frutas y verduras
	Bebidas
	Conservas
	Aceite
	Azúcar

Alimentos refrigerados	
Cantidad	Alimento
	Yogures
	Mantequilla
	Postres fríos
	Jamón
	Algunos alimentos listos para calentar y consumir
	Leche fresca
	Quesos
	Alimentos IV gama (ensaladas...)

Alimentos congelados	
Cantidad	Alimento
	Verduras congeladas
	Helados
	Algunos alimentos listos para calentar y consumir

¹Estudio SAVE FOOD. Albal

²INCAP / OPS. Planificación de la alimentación familiar. Cadena 21. Módulo IV. Consultado en línea [18 de agosto de 2013] <http://www.educacionincap.org/wp-content/uploads/CADENA-21-Planificación-de-la-Alimentación-Familiar.pdf>