

APRENDE A IR A LA COMPRA

1. **PLANIFICAR:** Debes planificar los menús con antelación para saber lo que hay que comprar. El orden es fundamental en la alimentación. La planificación nos ayudará a hacer una dieta variada y más saludable.
2. **LISTA DE COMPRA:** Hacer siempre la lista de compra antes de salir de casa. Compre alimentos de temporada. Con ello se evitan compras innecesarias, se ahorra en dinero, no se tiran alimentos y no se come de más.
3. **COMPRAR DESPUES DE HABER COMIDO:** No ir a la compra con hambre. Ir siempre después de comer. Si vas con hambre comprarás alimentos calóricos que NO necesitas o que no debes tomar.
4. **NO COMPRE DE MAS:** Comprar sólo lo necesario para cada día. Si compra en exceso comerá en exceso. Ayuda a no tener alimentos en casa que nos incitan al picoteo.
5. **NO ALMACENE:** No almacenar comida en casa, sobre todo alimentos fáciles de comer (chocolates, fritos de bolsa, frutos secos, bollería industrial, etc.)
6. **COCINE TODO DE UNA VEZ,** y congele en raciones pequeñas lo que no se vaya a consumir. Es una forma de mantener la seguridad alimentaria y tener orden en las comidas.
7. **EVITE TENTACIONES:** Evitar pasar por los pasillos de snacks y bollería, así se evitarán tentaciones de alimentos que suelen aportar muchas calorías y no nos beneficia.
8. **IR CON EL DINERO JUSTO,** Así comprará sólo lo que hay en la lista y evitará comprar en exceso y ahorrará dinero.
9. **LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS:** Leer el etiquetado de los alimentos, así se conocerá la composición de los alimentos y podrá elegir mejor, también nos informarán de la caducidad y las normas de conservación de los mismos.
10. **NO UTILICE CARROS GRANDES.** En grandes superficies, hacer la compra con una cesta en lugar de un carro, así cogeremos sólo lo imprescindible.