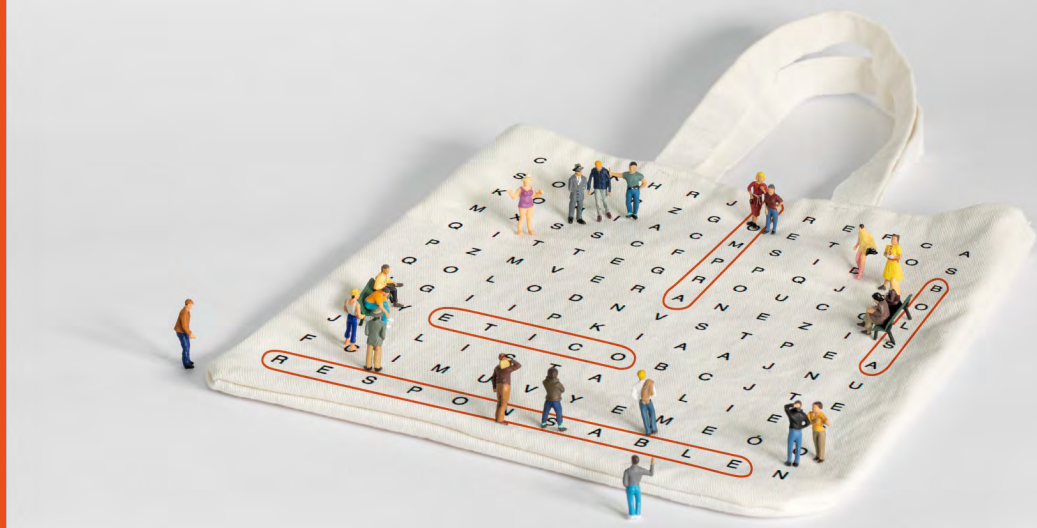


# RETO 4 COMPRA RESPONSABLE



## ANTES DE IR A LA COMPRA



Antes de ir a comprar recuerda coger la **LISTA DE LA COMPRA**, previamente elaborada. Para ello, previamente habremos planificado nuestro menú semanal y revisado las existencias que tenemos almacenadas en casa. Todos los alimentos que nos falten para poder elaborar ese menú, habrán pasado a nuestra lista de la compra.

Más información sobre cómo planificar la compra:

<https://www.zerodespilfarro.es/12-retos-te-atreves/reto-1/>

Además, es recomendable llevar **BOLSAS REUTILIZABLES** para el transporte de nuestra compra hasta casa. Con este gesto, evitamos las bolsas de plástico de un solo uso y contribuimos a cuidar nuestro medio ambiente. Si vas a comprar productos congelados, utiliza las bolsas específicas para este tipo de productos, las cuales previenen que los alimentos se descongelen demasiado rápido.

Procura **IR A LA COMPRA SIN HAMBRE**. Hacer la compra con hambre o con el estómago vacío hace que compremos más “caprichos” y productos innecesarios. Hay que intentar no salirse de los productos incluidos en la lista de la compra.

## DURANTE LA COMPRA



**LEE LAS ETIQUETAS.** Puede que te lleve algo más de tiempo (poco más), pero sabrás exactamente qué estás comprando y evitarás sorpresas y tener que tirarlo.

Muy importante. Aprende a diferenciar entre **FECHA DE CADUCIDAD** y **FECHA DE CONSUMO PREFERENTE**. Ambas fechas nos indican la duración mínima de un producto, es decir, la fecha hasta la que el alimento mantiene sus propiedades en perfecto estado. Sin embargo:

- ▶ Los alimentos perecederos, vendrán con **fecha de caducidad**. Esta fecha nos indica la **fecha límite hasta la cual un alimento se puede consumir con seguridad**.

**EL ALIMENTO NO ES SEGURO UNA VEZ PASADA LA FECHA DE CADUCIDAD**





### SIES POSIBLE, COMPRA 'A GRANEL'

Consumirás la cantidad de **alimentos que realmente necesitas** y te ayudará a **no despilfarrar**. Además, contribuirás a cuidar el medio ambiente limitando la utilización de plásticos.

Si no fuera posible comprar a granel, habrá que fijarse en la **CANTIDAD NETA** indicada en la etiqueta, así sabremos cuánta cantidad de producto o qué número de envases individuales son necesarios.

### ALIMENTOS LOCALES A LA MESA

Recuerda consumir **alimentos locales**, son muchos los beneficios de consumirlos:

<https://www.zerodespilfarro.eus/12-retos-te-atreves/reto-3/>

## UNA VEZ FINALIZADA LA COMPRA

### LLEVA LA COMPRA A CASA CUANTO ANTES

Por ejemplo, **evita dejar la comida en el maletero del coche**. Lleva tu compra directamente a casa, y recuerda **almacenar inmediatamente los productos congelados y refrigerados**.

## SUMA TUS PROPIAS EXPERIENCIAS

En la web [www.zerodespilfarro.eus](http://www.zerodespilfarro.eus) iremos publicando mes a mes las herramientas, talleres, etc. y cualquier otra iniciativa para pasar a la acción contra el despilfarro alimentario que nos hagáis llegar.

En la web de Nirea [www.nirea.eus](http://www.nirea.eus) pondremos el foco en el valor de los alimentos y de nuestro sector primario: publicaremos información sobre nuestros baserritarras, alimentos de temporada, mercados locales, experiencias en el medio rural...¡Forma parte!

### #0despilfarrourtea

Sigue todo lo que pase alrededor del reto con el hashtag **#0despilfarrourtea** y específico que elijas; y utilízalos tu también para visibilizar tus iniciativas a través de las Redes Sociales.

