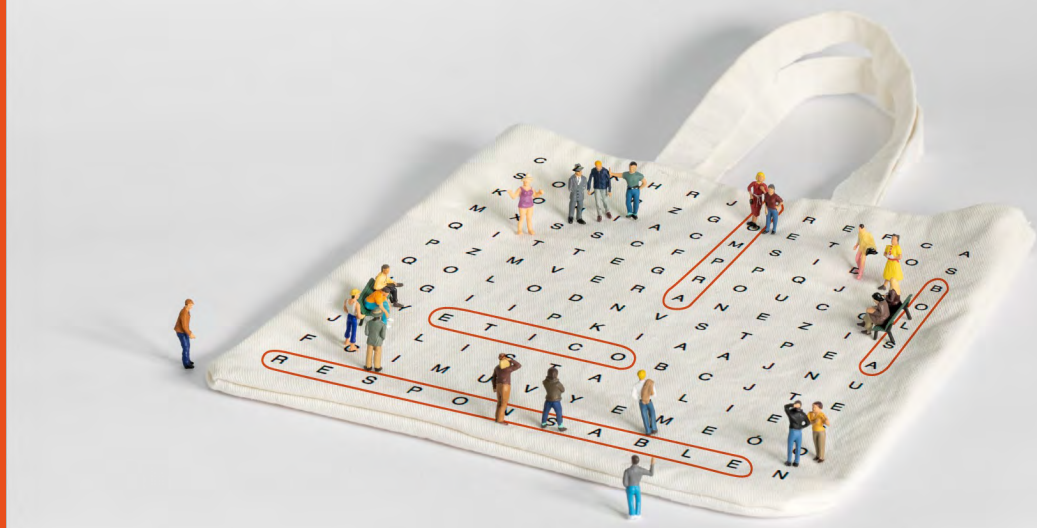


# RETO 4 COMPRA RESPONSABLE



## 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**

- ▶ El resto de alimentos indicarán una **fecha de consumo preferente**. Es la **fecha hasta la cual el alimento mantiene sus cualidades organolépticas en correcto estado**.

**PASADA LA FECHA DE CONSUMO PREFERENTE, EL ALIMENTO ES SEGURO Y SE PUEDE CONSUMIR**  
(siempre que se haya conservado en las condiciones recomendadas), aunque puede que sus cualidades organolépticas no sean las más óptimas.

**Verifica que vas a poder consumir el producto en las fechas indicadas.** No es necesario comprar un producto con una fecha de caducidad muy lejana si va a consumirse ese mismo día o en días muy próximos.

### LEE LA DENOMINACIÓN DEL ALIMENTO

Es importante para saber realmente qué estás comprando. No hay que confundirla con la marca comercial ni con una marca de fantasía. La denominación del alimento **será la denominación jurídica establecida por la legislación europea**, aunque no todos los alimentos la tienen. A falta de tal denominación, se facilitará una denominación descriptiva del alimento.

### SIGUE UN ORDEN DE COMPRA

Manteniendo la cadena de frío, evitarás un deterioro temprano de los alimentos.

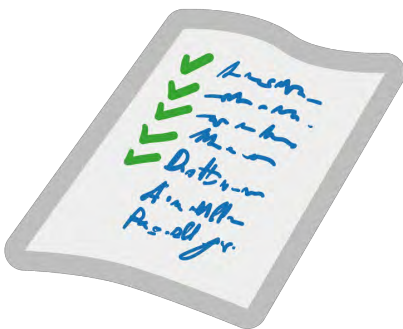
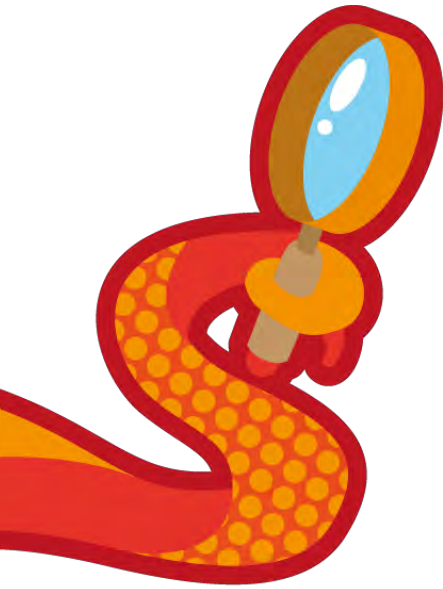
La secuencia lógica es:

- 1º Alimentos que estén a temperatura ambiente, como **conservas, pasta, panes, bebidas, leche, huevos...**
- 2º **Refrigerados**, los cuales estarán dispuestos en cámaras frigoríficas, como son los derivados cárnicos, carnes y pescados frescos envasados, semiconservas, productos lácteos,...
- 3º **Congelados**, productos dispuestos en cámaras congeladoras. Cuanto más tarde se cojan este tipo de productos, menor tiempo tienen para empezar a descongelarse. Recuerda que es aconsejable introducirlos en una bolsa térmica en la que las condiciones de congelación se mantienen durante más tiempo.

### ¡OJO CON LAS OFERTAS!

Es habitual ver más baratos determinados productos que se comercializan en paquetes 'cerrados' de varias unidades. Esto puede provocar el impulso de comprarlos, pero si no estás seguro de poder consumirlos en fecha, es mejor decantarse por un envase individual. Intenta no salirte de lo indicado en la lista de la compra.

Recuerda: **No te dejes llevar por impulsos.**





### SI ES 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.

## 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.

