

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



Servicio Inspección
Sanitaria

Área Unidad Técnica

Compra y despensa saludable; trucos y hábitos

COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Crterios y pautas de comportamiento



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

1. Planifica tu menú.

Antes de ir a la compra, es conveniente hacer una programación previa al menú, en función de los comensales y de las comidas que se van a hacer en casa.



Para ello debe tenerse en cuenta:

- . Presupuesto destinado a la alimentación y número de comensales
- . La frecuencia recomendada de consumo de los diferentes alimentos
- . La estacionalidad de los productos
- . La capacidad de conservación de alimentos en la casa
- . Las preferencias personales y tiempo disponible



COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Criterios y pautas de comportamiento

2. Haz la lista de la compra

teniendo en cuenta la programación del menú y el número de comensales

Lista de la compra		Fecha:	
¿Hecho?	Frutas y verduras	Cantidad	Marca
<input type="checkbox"/>	Naranja		
<input type="checkbox"/>	Mandarina		
<input type="checkbox"/>	Bonito		
<input type="checkbox"/>	Lacuga		
<input type="checkbox"/>	Luzuriaga		
<input type="checkbox"/>	Colaboracion		
<input type="checkbox"/>	Ajollo		
<input type="checkbox"/>	Peperonc		
<input type="checkbox"/>	Seta		
¿Hecho?	Lácteos	Cantidad	Marca
<input type="checkbox"/>	Leche		
<input type="checkbox"/>	Queso		
<input type="checkbox"/>	Huevo		
<input type="checkbox"/>	Yogur		
<input type="checkbox"/>	Mantequilla		
<input type="checkbox"/>	Paleta		

3. Revisa la despensa

para evitar comprar productos que tenemos en cantidades suficientes



COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Crterios y pautas de comportamiento

4. Elige el establecimiento teniendo en cuenta:

- La higiene general de sus instalaciones y la correcta manipulación de los alimentos.
- Las correctas condiciones de exposición, venta y conservación de cada producto.
- La buena relación calidad/precio.
- La variedad de la oferta.



Foto: Secret Terrellis



COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Criterios y pautas de comportamiento

5. Realiza la compra con tiempo, sin hambre y de forma ordenada

- Los productos no perecederos deben adquirirse en primer lugar.



- Después los alimentos frescos



- Finalmente los congelados debiendo ser transportados en una bolsa isotérmica.



COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Crterios y pautas de comportamiento



6. Selecciona los alimentos correctamente:

- Reconoce la frescura de las carnes, pescado, verduras, frutas....



- Consume alimentos frescos de temporada.



- Lee e interpreta el etiquetado



COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Criterios y pautas de comportamiento

- Comprueba que el envase del producto esté en perfectas condiciones, y desecha los abollados, abombados, oxidados o deteriorados.



- Coloca los productos más pesados en el fondo de la cesta.



- Nunca mezcles los alimentos con productos de limpieza y desinfección, que pueden ser tóxicos.



COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Criterios y pautas de comportamiento

7. La etiqueta: una información esencial

La etiqueta es una garantía de seguridad porque proporciona datos útiles sobre el alimento y, por ley, debe ser clara y veraz.

Tiene que indicar:

Siempre:

1. Nombre y denominación del producto.
2. Nombre y domicilio del fabricante, envasador o de un vendedor establecido dentro de la Unión Europea.

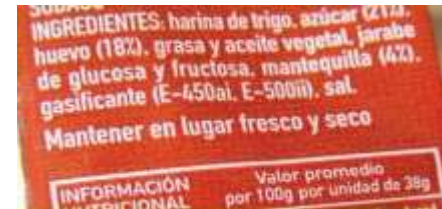


COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Criterios y pautas de comportamiento

En la mayoría de los casos:

3. Lista de ingredientes:
materia prima y aditivos en orden decreciente.



4. Contenido neto (volumen o peso):
cantidad de alimento una vez escurrido.



5. Fecha de consumo preferente o de caducidad:
“consumir preferentemente antes del...”
“fecha de caducidad...”



COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

Criterios y pautas de comportamiento

6. Condiciones especiales de conservación: sólo en ciertos alimentos.

7. Lote de fabricación. Indica el conjunto de unidades de un producto fabricado y envasado en condiciones homogéneas.



8. Información nutricional: indica sus propiedades nutritivas. Esta información cada vez es más frecuente.

9. Código de barras: permite obtener la referencia y precio del producto.



Datos nutricionales	
Tamaño de la porción 22 g	
Cantidad por porción	
Calorías 104	Calorías de grasa 58
% Valor diario	
Grasa total 6 g	10%
Grasa saturada 3 g	17%
Acido graso <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 2 mg	0%
Carbohidrato total 12 g	4%
Fibra dietética 2 g	8%
Azúcares 9 g	
Proteína 1 g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 16%
Calcio 26%	• Hierro 4%