



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"/>	Lecuga		
<input type="checkbox"/>	Lechuga		
<input type="checkbox"/>	Calabacín		
<input type="checkbox"/>	Ajo		
<input type="checkbox"/>	Peperoncillo		
<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

## 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

## Criterios 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.



## 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.



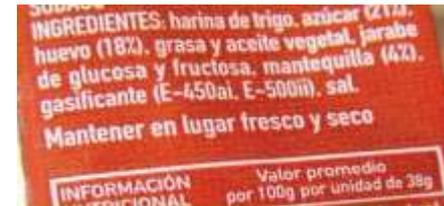
# COMPRA y DESPENSA SALUDABLE

## 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	
<b>Grasa total</b> 6 g	<b>10%</b>
Grasa saturada 3 g	17%
Acido graso <i>trans</i> 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 2 mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidrato total</b> 12 g	<b>4%</b>
Fibra dietética 2 g	8%
Azúcares 9 g	
<b>Proteína</b> 1 g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 16%
Calcio 26%	• Hierro 4%