



TE ACONSEJO SOBRE TU COMPRA: fíjate en cómo lo haces tu y mejóralo!

Malos hábitos

Buenos hábitos

<i>Comprar por comprar</i>	Compra en base a una lista de la compra, la que prepararás después de organizar el menú semanal.
<i>Comprar cuando tengas la despensa vacía</i>	Escoge 2 días a la semana para comprar y destina un tiempo para ello.
<i>Comprar por impulso</i>	Antes de comprar piensa si realmente lo necesitas.
<i>Comprar todos los alimentos en una gran superficie</i>	Escoge las tiendas donde comprar tus alimentos. Que sean de calidad, de proximidad, de agricultura ecológica y los elaborados artesanos.
<i>Comprar sin ganas</i>	Comprar es una acción dentro del proceso de alimentarte. Es un arte. Hacerlo con mimo, cuidado y atención hará que el alimento que escojas sea el más adecuado para ti.
<i>Cargarte tú con todas las compras</i>	Comprar es cosa de todos. Implica a toda la familia en todo el proceso. Si te acompañan a comprar calabaza para la crema, ¡esa crema la encontrarán rica seguro!
<i>Escoger lo más barato</i>	Fíjate en el precio, pero no solo en eso. Si es más barato analiza el porqué.
<i>Escoger lo que te entre por la vista (envoltorio más sugerente, envoltorio más atractivo, lo que anuncian por la televisión...)</i>	La compra debe ser consciente. Té debes saber qué quieres y no la industria venderte lo que ella quiere.
<i>Comprar lo que te apetezca según el momento, sin orden ni coherencia</i>	Para y valora cómo te estás alimentando. Seguro que tienes mucho por mejorar.

