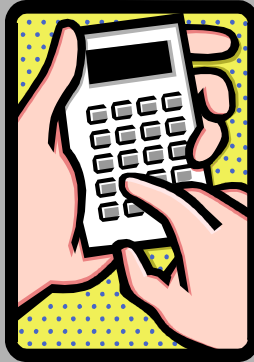


La compra de los alimentos

www.aulahogar.com





Saber comprar es un arte indispensable para la economía del hogar, la salud de la familia y el aprovechamiento del tiempo.





- Las compras bien hechas se hacen con la lista en la mano.
- Lista preparada con antelación, teniendo en cuenta los menús, las provisiones disponibles y las cantidades necesarias para cada comida y por cada persona.

Recomendaciones para una buena compra:



- Elegir calidad ***“ lo barato es caro ”***.
- Comprar sólo la cantidad acorde con nuestro presupuesto y necesidades.
- Tener en cuenta el espacio que tenemos disponible para almacenar.





- Escoger las verduras y frutas frescas de temporada, pues siempre son más nutritivas.
- Pensar en los productos de oferta cuyos precios y calidad pueden ser interesantes.





- Comprar en establecimientos conocidos y solventes.
- Cambiar el menú si es necesario cuando se encuentra un género bueno y barato.



- Exigir peso correcto y buena calidad. Hacer cuentas y determinar el precio.
- No comprar cosas inútiles sólo porque tienen un aspecto bonito.



Evitar la pérdida de tiempo que supone ir con demasiada frecuencia a comprar cuando por falta de previsión nos falta algún ingrediente.

El ahorro no está sólo en la compra.....



- Erróneamente se piensa que la medida de ahorro o pérdida radica exclusivamente en la compra.
- A continuación veremos otras etapas que, de no realizarse correctamente, significan una importante pérdida.

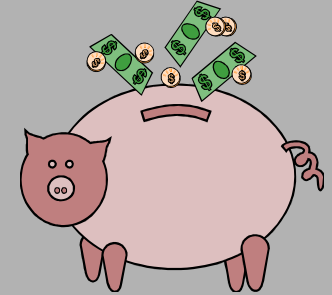
El almacenamiento

Antes de guardar los alimentos, tomar las siguientes precauciones:

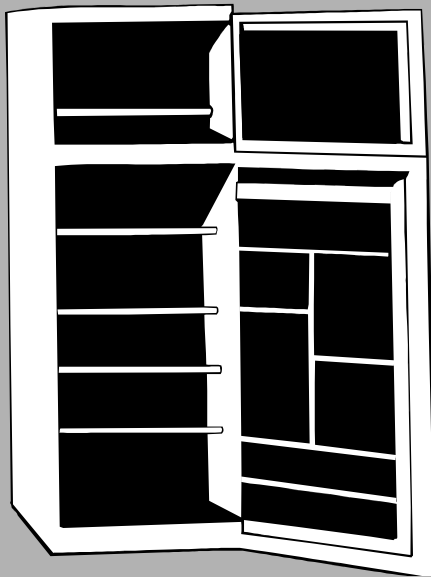


- Examinar los productos antes de almacenarlos.
- Clasificar y colocar artículos dándoles rotación (lo recién comprado atrás y lo que ya teníamos delante, para usarse antes).
- Conocer la duración de los alimentos.
- Verificar la caducidad de ciertos productos.

La despensa



- Tener en la despensa divisiones clasificadas.
- Cuidar las normas de conservación en la despensa o almacén: **seco, limpio, fresco, ventilado y ordenado.**

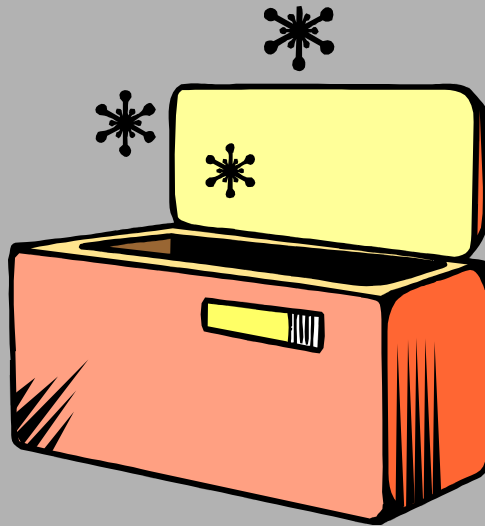


El frigorífico



- Seguir técnicas de refrigeración y conservación
- Conocer la duración en buen estado, de un alimento.
- Evitar mezclar sobrantes distintos en el mismo recipiente.
- Evitar la contaminación de olores.
- Revisar diariamente los sobrantes.

El congelador



- Conocer los métodos de congelación y descongelación.
- Llevar control de alimentos congelados, con fecha de caducidad.

La elaboración



- Revisar el menú del día e ingredientes.
- Verificar recetas antes de guisar.
- Preparar sólo la cantidad requerida.
- Cuidar que la cocción no sea excesiva o insuficiente.
- Aprovechar sobrantes en buen estado.

El servicio

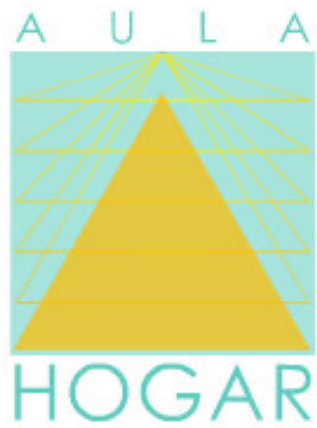


- Servir la ración suficiente, no demasiado.
- Evitar el desperdicio.

El control



- Registrar en cada receta si es costosa o económica.
- Estandarizar rendimientos y porciones de recetas.



www.aulahogar.com
