

# La compra de los alimentos



- 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.



# 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



- Es importante conocer los métodos de congelación y descongelación.
- Conviene llevar el control de los 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.
- Evitar el desperdicio en la confección de un menú.



[www.aulahogar.com](http://www.aulahogar.com)