

# LA COMPRA

## LA LISTA DE LA COMPRA

El proceso de la compra se inicia con la decisión sobre los productos que tenemos que comprar, es decir, la **planificación de la compra**.

Deberemos analizar las necesidades de la unidad de convivencia, atendiendo los requerimientos nutricionales de sus miembros y el presupuesto del que disponemos. También contabilizaremos los productos de los que ya disponemos.

Con toda esta información, podremos elaborar la **lista de la compra**.

# LA LISTA DE LA COMPRA

Un buen sistema para hacerlo es organizar los productos por grupos (limpieza, congelados, bebidas, etc.). Así tendremos menos posibilidades de dejarnos algo y, además, se nos facilitará el proceso de la compra.

En la planificación de las necesidades y la elaboración de la lista será muy útil implicar, en la medida de sus posibilidades, a la persona usuaria.

## HAZ PARTÍCIPE A LA PERSONA USUARIA DEL PROCESO DE COMPRA

- Promueve su participación en la confección de la lista y en la propia compra.
- Debatid acerca de las necesidades de ciertos productos en pro de otros. Hablad sobre la conveniencia o no de la compra, por razones de nutrición, económicas, de necesidad, etc.
- Si es posible, que sea ella quien efectúe el pago y recoja el ticket y el cambio.
- Verificad conjuntamente que lo comprado corresponde a lo pagado.



# LA DECISIÓN DE COMPRA

En el momento de la compra de alimentos hay una serie de pautas que nos ayudarán a realizar una compra más racional:

- **Mirar la caducidad**
- **El orden de la compra**
- **Relación calidad-precio**
- **Fijarse en las ofertas**
- **Racionalizar la compra**



# LA FRECUENCIA DE LAS COMPRAS

Consideramos diferentes tipos de compras según la frecuencia con la que la realizamos:

- **Compras periódicas**
- **Compras diarias**
- **Compras urgentes**
- **Compras ocasionales**



## COMPRAS PERIÓDICAS

Se acostumbran a realizar semanalmente, quincenalmente o mensualmente según la organización del domicilio.

Son las **compras habituales de alimentos y productos para el hogar** como leche y huevos, lácteos, bebidas, envasados, congelados, legumbres, productos de higiene personal y del hogar, etc.



## LA COMPRA DIARIA

Siempre que sea posible se recomienda comprar los **productos frescos y perecederos** (pan, carne, pescado, fruta y verdura) diariamente o cada dos días para aprovechar su frescura.

Si eso no es posible, se pueden adquirir de forma periódica y congelarse.



## LA COMPRA URGENTE

Ocurre a menudo por un error en la planificación o para repostar **productos de primera necesidad** como el azúcar, la sal, el aceite, huevos, café, etc.



# LA COMPRA OCASIONAL

Es la que **se realiza de forma esporádica** para satisfacer alguna necesidad concreta de productos, que normalmente suelen ser **prescindibles** como la ropa, calzado, artículos del hogar, restauración, etc.

