

GUÍA DE BOAS PRÁCTICAS PARA FACER A COMPRA

- 1. Non merques por impulsos**, organízate cunha lista da compra.
- 2. As promocións, packs e agasallos** poden facerte mercar produtos innecesarios ou cantidades excesivas.
- 3. Compara o prezo por unidade**, litro ou peso dos produtos, non o que indica a etiqueta.
- 4. Comproba a etiqueta e revisa os ingredientes** para saber exactamente o que estás a mercar.
- 5. Calcula a pegada de carbono dos produtos que adquires** comprobando a procedencia, procesado e frescura dos mesmos.
- 6. Non vaías con fame a facer a compra**, xa que te pode levar a tomar decisións impulsivas e non baseadas nas túas necesidades.
- 7. Planifica o teu menú semanal** antes de ir á compra e adquire só os produtos necesarios para preparalo.
- 8. Non escollas os produtos frescos** baseándote na súa aparencia estética. Selecciónaos seguindo o calendario de produtos de temporada e a súa proximidade.
- 9. A orde na que debemos facer a lista da compra** para garantir a correcta conservación dos produtos é: primeiro non perecedeiros, despois frescos e por último, os conxelados.
- 10. Mercar en comercio local garante un trato moito máis próximo**, o impulso da economía da nosa contorna e o consello persoal do profesional no punto de venda.

