



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



PLANIFICA LA COMPRA DE ALIMENTOS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDARIA

SALUDABLE



MÁS INFORMACIÓN
<http://ousis.uib.cat/>

PÁGINAS VERDES UIB

Direcció de l'Estratègia de Comunicació i Promoció Institucional de la UIB. <http://dircom.uib.cat>

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

Oficina
d'Universitat Saludable
i Sostenible





Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

PLANIFICA LA COMPRA DE ALIMENTOS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDARIA



RAZONES para ir al mercado o al súper de manera sostenible



RAZONES para ser solidario a la hora de ir a comprar

- 1 Porque los trabajadores y las trabajadoras reciben un sueldo digno.
- 2 Porque mujeres y hombres reciben el mismo sueldo por la misma tarea.
- 3 Porque no se tolera la explotación laboral de ningún tipo.
- 4 Porque se respeta la naturaleza y se apuesta por la sostenibilidad ecológica.
- 5 Porque las relaciones comerciales se mantienen a largo plazo.
- 6 Porque se pre-financia una parte de la producción.
- 7 Porque se respeta la diversidad cultural.
- 8 Porque las organizaciones implicadas funcionan de forma democrática.
- 9 Porque una parte de los beneficios son destinados a proyectos de desarrollo para toda la comunidad.
- 10 Porque se ofrecen artículos de calidad a un precio justo.

**Comercio
justo**

SALUDABLE

PLANIFICA LA COMPRA DE ALIMENTOS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDARIA



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

RAZONES para planificar la compra de alimentos



Ahorrarás tiempo

Ahorrarás dinero

Evitarás tirar comida

Comprarás más variedad



DEBES EVITAR



Ir con prisa y sin lista cerrada. Debes tener tiempo para observar y analizar las etiquetas, fechas de caducidad (escoge los alimentos que caduquen en una fecha prudente, que te dé tiempo a consumirlos), y poner más atención en los precios. Compras excesivas y con fechas de caducidad muy próximas nos hacen tirar alimentos. Es un coste para ti y para el planeta, dado que desaprovechas alimentos que suelen tener importantes costes de producción.

Ir cuando tienes hambre. Ir al mercado con hambre o sin haber comido en las últimas horas es la situación ideal para tomar malas decisiones. Autojustificaremos con más facilidad la compra de alimentos que sabemos que perjudican nuestra alimentación.

Ir con niños, especialmente si no sabemos decir que no o no tenemos tiempo de explicar por qué no. En el caso de que nos acompañen los niños, debemos evitar pasar por los pasillos de alimentos superfluos y aprovechar la ocasión como un momento educativo de buenos hábitos y elecciones correctas. Si vuestros hijos ven un carro con alimentos superfluos, por mucho que intentemos educarlos para que no los consuman, les enviamos un mensaje contradictorio. Los adultos tenemos la obligación de predicar con el ejemplo si queremos que los niños sigan una alimentación sana.

- 1
- 2
- 3

SALUDABLE



Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB

PLANIFICA LA COMPRA DE ALIMENTOS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDARIA



¿Qué nos puede
ayudar a

ELEGIR DE FORMA ACERTADA?

Planificar el menú
anticipadamente

Optar por el
producto de
temporada y local



Revisar la despensa
y la nevera

Confeccionar
una lista



DISEÑO DEL MENÚ para toda la semana

ALGUNAS RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA:

- 1 **Frutas:** 3 raciones/día (en desayunos, postres, ensaladas...)
- 2 **Vegetales:** 2 raciones/día (entrantes, guarniciones, ensaladas, batidos verdes...)
- 3 **Legumbres:** 2-4 veces/semana
- 4 Al menos la mitad del consumo de cereales: arroz, pasta, pan..., se recomienda que sea de cereales no refinados
- 5 Reducir las meriendas con embutidos (jamón serrano, dulce, paté...), y sustituirlos por pescado en lata, elaboraciones vegetales, frutos secos (avellanas, nueces...), fruta desecada (pasas, orejones, ciruelas...), fruta, yogur natural...
- 6 **Pescado:** 2-4 veces/semana (al menos una de las veces que sea pescado azul)
- 7 **Carne magra:** 2-3 veces/semana (no conviene consumir carne roja más de una vez por semana)
- 8 **Huevos:** 2-4 unidades/semana
- 9 Los **alimentos superfluos** no se deben consumir diariamente, sino solo en ocasiones puntuales: refrescos, bollería (galletas, magdalenas, croissants...), embutidos, snacks...

Nota: En el caso de seguir una dieta vegetariana, el consumo de frutos secos, semillas y legumbres es aún más importante. Los vegetales y frutas deberían seguir siendo la base de la alimentación, como en cualquier hábito alimentario, así como seguir una dieta variada, no abusar de los productos refinados y evitar el consumo de alimentos superfluos. Otras fuentes vegetales de proteínas alternativas serían: seitán, tempeh i tofu. Se recomienda que las "leches" vegetales sean enriquecidas en vitamina D, especialmente si no hay exposición solar, los lácteos consumidos son desnatados o simplemente no se consumen lácteos. Y es muy importante asegurar una suplementación correcta de B12.

SALUDABLE

PLANIFICA LA COMPRA DE ALIMENTOS






UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDARIA



Universitat
de les Illes Balears

MENÚ PARA TODA LA SEMANA



	 Desayuno	 Media mañana	 Comida	 Merienda	 Cena
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					



Universitat
de les Illes Balears

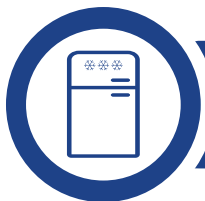
#SOM
UIB

PLANIFICA LA COMPRA DE ALIMENTOS

UNA COMPRA + SALUDABLE + SOSTENIBLE + SOLIDARIA



Elaborar la LISTA en función del MENÚ



REVISAR LA DESPENSA Y LA NEVERA

PARA PODER DESMARCAR DE LA LISTA ANTERIOR TODO ESO QUE YA TENGAS. Tener un pequeño bloc de notas enganchado a la nevera para poder ir anotando las cosas que vas consumiendo también ayuda.



Comprar de MANERA SOSTENIBLE

- 1 Lleva tu bolsa, o mejor una cesta. Una bolsa de plástico tarda en degradarse 400 años, y su vida media de uso es de 15 minutos.
- 2 Evita comprar productos excesivamente empaquetados y las bandejas de corcho blanco.
- 3 Siempre que puedas compra alimentos a granel o a peso.
- 4 Consume alimentos locales, de temporada y ecológicos, así evitamos la contaminación que se genera en el transporte, favorecemos la economía local y nos podemos beneficiar de la frescura de los productos.
- 5 Escoge productos que no sean de un solo uso. Por ejemplo, si usamos papel de cocina, que sea preferiblemente reciclado.



A la hora de comprar sigue el siguiente **ORDEN**

de esta manera los alimentos no se estropearán y minimizarás la ruptura de la cadena de frío:

- 1 Alimentos secos o no perecederos.
- 2 Alimentos frescos o perecederos (no deberían faltar en ninguna compra para la semana).
- 3 Alimentos que requieren refrigeración o congelación.

MÁS INFORMACIÓN
<http://ousis.uib.cat/>

PÁGINAS VERDES UIB

Direcció de l'Estratègia de Comunicació i Promoció Institucional de la UIB. <http://dircom.uib.cat>

SALUDABLE