

Consejos para poder „comprar bien, bueno y barato,“

- Escriba siempre una lista de compras.
- Compre sólo lo que de verdad necesite.
- Utilice los restos y conviértalos en menús completos.
- Nunca vaya de compras cuando tenga hambre!
- Cuidado: los carritos de compras grandes lo animan a comprar más de lo planeado.
- Compre productos de larga caducidad en paquetes grandes.
- Compre productos frescos o poco industrializados.
- Evite productos precocidos.
- Los productos poco o no industrializados de las marcas baratas pueden ser a veces una alternativa buena y económica.
- Absténgase de comprar comida cara y especial para niños.
- Almacene los alimentos en un lugar adecuado.
- Fíjese en los productos localizados muy arriba o muy abajo en los estantes : Ahí se encuentran normalmente los productos más económicos, a nivel de los ojos están los productos más caros.
- Observe el empaque: Compare siempre las informaciones de los precios netos pro kg, por 100 g o por litro.
- Cierre los paquetes ya abiertos muy bien o guarde el resto en un envase (no de aluminio). No conserve ningún resto en una lata de conservas ya abierta!
- No confunda la fecha de consumación con la fecha de caducidad!
La fecha de consumación indica hasta cuando puede comerse un producto. Estos productos frescos deben guardarse en refrigeración.
La fecha de caducidad informa hasta cuando mantiene el producto su aroma y calidad (es una especie de garantía del fabricante) Después de esta fecha se puede consumir el producto, a veces hasta meses después, sin ningún problema.

Mayores informaciones:

Para comprar y comer www.sge-ssn.ch

Para preguntas del consumidor www.konsumentenschutz.ch

Para preguntas sobre presupuesto www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Para comparar precios www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

Para preguntas sobre la promoción de la salud www.gesundheitsfoerderung.ch

Informaciones sobre la salud en varios idiomas www.migesplus.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch 