Decàleg de les bones compres abans de Nadal.

+ Notícies | 17/12/2013 | 23:33

Es poden minimitzar els "excessos nadalencs" atacant les causes i combinant adequadament en quantitat i varietat diferents tipus de productes.

"Els supermercats publiquen un decàleg de les bones compres nadalenques" . És que l'ACES (Associació de Cadenes Espanyoles de Supermercats) davant l'arribada d'aquestes festes tan familiars i entranyables, ofereix una sèrie de consells i recomanacions per al consumidor, especialment pel que fa a l'alimentació. Tenint en compte que estem en uns moments de retrobament i concòrdia familiar moltes vegades al voltant d'una taula, és per això que una bona elecció i preparació dels sopars i dinars pot fer-los més agradables encara i a més optimitzar el pressupost familiar.

1. No deixar les compres per a última hora.Es pot estalviar entre un 15 i un 20 % si avances les compres, tant de productes envasats com de productes frescos que es poden guardar en fred i reservar. Això sí, seguir al peu de la lletra les normes de conservació dels aliments per garantir la seva màxima qualitat al moment de consumir-los.

2. Segueix una dieta equilibrada. Es poden minimitzar els "excessos nadalencs" atacant les causes i combinant adequadament en quantitat i varietat diferents tipus de productes. Fruites i verdures fresques han de ser presents en la dieta juntament amb peixos, carns i la resta dels productes propis d'aquestes festes.

3. Planifica els teus menús nadalencs.Pots estalviar diners, temps i complicacions si planifiques amb antelació els plats que serviràs en sopars i dinars familiars. No oblidis pensar especialment en els més petits i en la gent gran, així com en aquells familiars que tinguin alguna intolerància alimentària.

4. Cerca i compara entre formats i ensenyesper trobar el o els establiments que millor responguin a les necessitats de la teva llar. Les cadenes de supermercats fan un esforç molt especial en aquestes dates per oferir una variada selecció de productes i marques, amb solucions per a tots

els gustos i totes les butxaques.

5. Consumeix productes de temporada. Les fruites, verdures i peixos que podem trobar en el mes de desembre són deliciosos i, incloure'ls en les nostres compres, permet a més d'estalviar gaudir de productes frescos i de qualitat. Les cadenes associades a ACES, treballen des de fa molts anys per trobar els millors productes de la nostra terra i dels nostres mars.

6. Aprofita ofertes i promocions.En aquestes dates els supermercats dissenyen juntament amb els fabricants, ofertes i promocions que permetin al consumidor beneficiar-se d' unes condicions especials. Pel que fa als envasos, els de format estalvi i familiar també et permetran un estalvi d'entorn del 10%, però només si es corresponen amb les teves necessitats.

7. Gaudeix dels productes tradicionals.Hi ha especialitats gastronòmiques sense les quals "el Nadal no te el mateix gust". En les cadenes de supermercats podem trobar aquests productes especials, tant de cadascuna de les regions espanyoles com d'altres països i pobles que viuen tradicionalment aquestes festes.

8. Atreveix-te a innovar en la taula i en la llar. Amb una mica de creativitat pots combinar plats tradicionals amb nous ingredients o noves formes de presentació. Les cadenes de supermercats ofereixen a més una gran varietat de productes i plats preparats per facilitar les tasques de cuina i que poden suposar fins i tot un estalvi. També trobaràs en aquestes dates, en els lineals del supermercat, productes com estovalles, plats i adorns, que a més de reforçar el toc nadalenc de casa teva suposen en molts casos un estalvi i una solució molt pràctica.

9. Evita el malbaratament d'aliments.Seguint unes senzilles normes a l'hora de la compra i en la conservació i preparació dels aliments, pots reduir de manera significativa el que acaba a les escombraries.

10. Sigues solidari.Les cadenes de supermercats associades a ACES estan compromeses en tasques de suport social, col·laborant amb els Bancs d'Aliments i altres institucions solidàries. Tu també pots contribuir per mitjà de les facilitats que donen algunes companyies o a través de les institucions benèfiques que prefereixis.

Finalment el més important, recorda de viure i transmetre als que t'envolten el sentit profund del Nadal.

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/27703-decaleg-de-les-bones-compres-abans-de-nadal.htm