



*La realización de la compra  
es uno de los elementos  
fundamentales en la  
planificación de la dieta*

*Cómo hacer la compra*  
**Cómo hacer la compra**

---

2

# Cómo hacer la compra

## Cómo hacer la compra



### Antes de hacer la compra

Planifique sus necesidades y confeccione una lista antes de salir de casa para ahorrar tiempo, evitar adquirir productos innecesarios y no olvidar los que realmente hacen falta.

### Elección del establecimiento

Cuando vaya a elegir el establecimiento donde realizar su compra, tenga en cuenta lo siguiente:

- El local debe de dar una impresión de orden y limpieza, señal de que las condiciones higiénicas, siempre ligadas a una buena organización, son óptimas.
- Que las manipulaciones de los alimentos sean correctas, que el dependiente no coma, beba o fume durante su trabajo. Que se lave las manos y utilice utensilios limpios.
- El trato debe ser correcto. Nunca debe sentirse como parte indefensa en la transacción comercial.
- El horario laboral del consumidor influye en la elección de establecimientos con horario comercial continuado.

#### COMERCIO TRADICIONAL

Cercanía al domicilio, la compra se puede hacer andando.

Trato más humano.

La compra se suele realizar de manera más razonable, adquiriendo en cada comercio lo que previamente habíamos pensado según nuestras necesidades.

Menor variedad de productos, pero con tendencia cada vez mayor a la especialización y al asesoramiento directo al comprador. Se suele comprar el día a día.

#### GRANDES SUPERFICIES

Implica desplazamiento, casi siempre en coche.

Mayor despersonalización.

En líneas generales, precios más económicos. Debe prestar atención a las ofertas porque a veces actúan como reclamo y se compran más artículos, que en ocasiones no son necesarios e incluso con precios superiores a los de los comercios tradicionales.

Mayor variedad de productos.

Implican mayor capacidad de almacenamiento en el hogar.

## Dentro del establecimiento

Comprobar si el establecimiento admite tarjetas de crédito y si se encuentra adherido al Sistema Arbitral de Consumo, garantía de solución para posibles conflictos.

Verificar el folleto de ofertas para comprobar:

- La existencia real de los productos ofertados.
- Que coincide el precio anunciado en el folleto con el del producto (en etiqueta o en el anaquel) y con el marcado en la caja.
- Que no estén rebasadas las fechas de consumo.

La compra ha de hacerse de una manera ordenada, de forma que los alimentos que necesitan refrigeración o congelación permanezcan fuera de los frigoríficos el menor tiempo posible. Primero se elegirán los productos envasados, como las conservas, legumbres, pastas, café o galletas y se seguirá con los demás productos en el orden de compra.

### ORDEN DE COMPRA DE PRODUCTOS

#### 1º Productos no refrigerados

Productos envasados  
Frutas y verduras  
Huevos  
Pan

#### 2º Productos refrigerados

Charcutería  
Carne  
Pescado  
Otros productos refrigerados

#### 3º Congelados

Es importante llevar una bolsa isoterma desde casa o bien adquirirla en el establecimiento para no romper la cadena del frío

Al distribuir los productos en las bolsas no deben mezclarse los refrigerados con los demás. Evitar que los productos alimenticios vayan en la misma bolsa que los productos de limpieza. El transporte hasta casa debe hacerse lo más rápido posible.

Pida siempre la factura de compra o el ticket de caja. Repase la factura o el ticket antes de abandonar el establecimiento, pues siempre es más fácil reclamar en el momento.



## El etiquetado

Leer atentamente la etiqueta que acompaña a cada producto es el mejor medio para que el consumidor quede satisfecho de su compra. La información que proporciona permite saber con certeza lo que compramos y realizar las oportunas comparaciones con otros productos, ver si se encuentran justificados los diferentes precios en relación a la calidad y así practicar un consumo inteligente.

Cuando se comercializa en nuestro país un producto alimenticio envasado, es obligatorio que presente una etiqueta escrita en castellano, en la que se informe de los siguientes datos:

- Denominación del producto.
- Indicación del estado físico de la presentación (en polvo, liofilizado, congelado, concentrado, ahumado).
- La lista de ingredientes, en orden decreciente de sus masas en el momento en que se incorporen durante la fabricación del producto.
- Cantidad neta, expresada en litros, kilos, etc.
- Fecha de duración mínima (consumir preferentemente antes de...), o en su caso, fecha de caducidad.
- Precio de venta al público y precio de venta por unidad de medida.
- Condiciones para su correcta conservación.
- Modo de empleo.
- Identificación del nombre y domicilio de la empresa (fabricante o envasador, vendedor de la Unión Europea).
- Identificación del lote de fabricación, en su caso (no hace falta, si la fecha de caducidad dice el día y mes).
- Si el producto no proviene de la Unión Europea, debe indicar el lugar de origen.
- Los productos alimenticios de duración prolongada envasados mediante la utilización de gases de envasado autorizados, deberán indicarlo así, mediante la inclusión en su etiquetado de la mención "preparado en atmósfera protectora".



Cuando en la etiqueta, la presentación o la publicidad del producto alimenticio se mencionen propiedades nutritivas (por ejemplo: "bajo en calorías", "light", "ligero", "suave", "alimento hipocalórico", "de alto poder energético", etc.) obligatoriamente debe incorporar el **etiquetado nutricional**, en el que se debe informar sobre su contenido en:

- VALOR ENERGÉTICO, expresado en Kilojulios (Kj) y Kilocalorías (Kcal).
- NUTRIENTES, por este orden:
  - Proteínas, expresadas en gramos (g.)
  - Hidratos de carbono, expresados en gramos (g.)
  - Grasas, en gramos (g.), excepto el colesterol que debe expresarse en miligramos (mg.)
  - Fibra alimentaria, en gramos (g.)
  - Sodio, en miligramos (mg)
  - Vitaminas, en miligramos (mg.) o microgramos (ug.)
  - Sales minerales y vitaminas deben aparecer referidas al % de C.D.R. (Cantidad Diaria Recomendada).



Toda esta información nutricional debe aparecer referida a 100 g. ó 100 ml. de producto en las condiciones en que el mismo se vende. Aparecerá agrupada en forma de tabla o en línea y, si el espacio lo permite, con las cifras en columna. Figurará en lugar visible.

Asimismo, debemos recordar que está prohibido por norma legal que el etiquetado induzca a error al comprador sobre las características del producto alimenticio: que le atribuya efectos y propiedades que no posea de carácter preventivo, terapéutico o curativo o que sugiera que el producto alimenticio tiene características particulares cuando todos los productos similares posean esta mismas propiedades.

## Reclamaciones y denuncias

Si creemos que nuestros derechos como consumidores no han sido respetados o que los productos expuestos para la venta no reúnen las condiciones que exige la normativa, es nuestro derecho y obligación, como ciudadanos responsables comprometidos con la mejora de las condiciones del mercado, el denunciar o reclamar.

Para ello podemos dirigirnos a:

- Servicios de Consumo de las Delegaciones Provinciales de Sanidad de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha.
- Asociaciones de consumidores.
- Oficinas Municipales de Información al Consumidor (OMICS) dependientes de los Ayuntamientos.
- Llamando al teléfono gratuito del consumidor **900 501 089** en servicio las 24 horas del día.



Las direcciones y teléfonos de estos servicios figuran en el directorio de la página 94.

Finalmente, si las labores de asesoramiento, mediación y control de los servicios utilizados no han satisfecho la reclamación, recordar que cabe la posibilidad de acudir a la vía judicial.

## El sistema arbitral de consumo

Es un procedimiento que permite resolver los litigios relacionados con consumo, sin necesidad de recurrir a los tribunales. Un Juez Arbitro (que preside un Colegio Arbitral formado por representantes de los consumidores, de los empresarios y de la Administración) emite un laudo con valor similar a la sentencia de un Juez, con el que se resuelve el litigio.

Es voluntario para ambas partes y su aceptación ha de hacerse expresamente por escrito. Una vez que el consumidor haya solicitado el arbitraje, el comerciante puede aceptarlo o no, a no ser que esté adherido al Sistema Arbitral, en cuyo caso es obligatoria la aceptación de todas las solicitudes que se le presenten. Por eso es importante comprobar que en la entrada de los establecimientos figura el emblema de la Junta Arbitral.

Puede acogerse al arbitraje de consumo solicitándolo por escrito, personalmente o a través de las asociaciones de consumidores, ante la Junta Arbitral de Consumo. Las direcciones figuran en el directorio de la página 96.

El sistema de arbitraje de consumo es gratuito, no es necesario estar asistido o representado por abogados o procuradores y es más rápido que un proceso judicial, ya que el laudo ha de ser emitido en un plazo máximo de cuatro meses.



