

# Handout 3

## Compras com baixo custo

Na Tabela 3.5.2 listamos algumas dicas para você realizar as compras de uma maneira mais prática e com menor custo,

**Tabela 3.5.2** Algumas dicas para comprar de forma mais prática e com menor custo.

| Dica  | Definição  | Exemplo  |
|---|--|--|
| Compre a granel   | Compre exatamente o volume que deseja e ainda contribua para redução da quantidade de embalagens. Alguns estabelecimentos, inclusive, estimulam que os clientes utilizem seus próprios potes na compra   | Leguminosas, castanhas, cereais integrais, farinhas, frutas secas                              |
| Dê preferência aos alimentos da estação   | São mais acessíveis, saborosos, nutritivos e baratos. Comprar esses alimentos em locais onde há menos intermediários entre o agricultor e o consumidor final, como "sacolões". Ainda melhor é comprar diretamente dos produtores, seja em feiras locais ou grupos coletivos de compras | Encontre a lista dos alimentos da estação no <i>site</i> da CEASA da sua região                |
| Priorize a compra dos alimentos orgânicos que comumente contêm mais agrotóxicos   | Alguns alimentos são mais afetados pelos produtos químicos no Brasil e, portanto, valeria a pena o investimento em compras de orgânicos. Procure também em feiras e grupos coletivos de compras orgânicas, pois geralmente são mais acessíveis   | Pimentão, uva, pepino, morango, couve, abacaxi, mamão, alface, tomate, beterraba               |
| Evite o desperdício   | Cheque regularmente o conteúdo da geladeira e da despensa. Utilize sempre os alimentos que irão vencer primeiro  | Coloque na frente da sua despensa ou geladeira os produtos que estão mais próximos da validade |
| Não compre bebidas industrializadas   | A água é a bebida mais saudável para o nosso organismo. Se você deseja uma bebida, além da água, prepare em casa um suco de frutas natural ou um chá de ervas, sem adição de açúcares, corantes e aromatizantes  | Água aromatizada com limão, morango, abacaxi, pepino, hortelã ou gengibre                      |
| Evite compras por impulso   | Não vá com fome ao mercado, não compre nada perto do caixa, não passeie por corredores e organize sua lista de compras pelas seções do mercado (limpeza e higiene, refrigerados, secos etc.)   | Siga ao máximo a sua lista de compras planejada  |
| Cozinhar mais em casa e praticar suas habilidades culinárias. Quanto mais você cozinhar, melhor você irá comer e menos dinheiro irá gastar! |  |  |

Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.