

Consejos para poder „comprar bien, bueno y barato„

- Escriba una lista de la compra.
- Compre solo lo que de verdad necesite.
- Utilice los restos y conviértalos en menús completos.
- ¡No vaya de compras cuando tenga hambre!
- Cuidado: los carritos de la compra grandes lo animan a comprar más de lo planeado.
- Compre productos duraderos en paquetes grandes.
- Compre productos frescos o poco procesados.
- Los productos poco o no procesados 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 embalaje: Compare las informaciones de los precios netos por kilo, por 100 g o por litro.
- Cierre bien los paquetes abiertos o guarde el contenido en un recipiente que no sea de aluminio.

Más información:

Sobre cómo comprar y comer: www.sge-ssn.ch

Sobre preguntas de los consumidores: www.konsumentenschutz.ch

Sobre preguntas de presupuesto: www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Sobre comparaciones de precios: www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch
www.heschnocash.ch

Sobre preguntas relativas a la promoción de la salud: www.gesundheitsfoerderung.ch

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

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



Este folleto fue elaborado con la ayuda profesional y financiera de la Promoción para la Salud en Suiza, la Fundación para la Protección de los Consumidores, Femmes-Tische en Suiza así como migesplus.ch, información sobre cuestiones de salud en varios idiomas.

Bern/Zürich 2026

Spanisch