

3 hábitos

servicios
de medicina
preventiva

Una empresa de RIO

Prevenir es amar la vida.



DE CONSUMO PARA INCORPORAR

+52 (33) 3648 5454

www.riosmp.com



Determina tus necesidades

Las empresas invierten grandes cantidades de dinero y de tiempo para identificar cuáles son las razones que te inclinan en comprar ciertos productos. Con esta información, crean campañas publicitarias para ganar tu preferencia.

Antes de comprar, hágase estas preguntas:

- ¿Por qué compro este producto?
- ¿Para qué lo compro?
- ¿Qué beneficios me aporta este producto si lo compro?

Quizá su respuestas son parecidas a estas:

- Es lo que suelo comprar
- Me identifico con la marca
- Está en promoción y me conviene aprovecharla
- Su precio me convence
- Es lo que está de moda
- Me gusta
- Me hacen sentir bien

Crea tu propia estrategia de consumo

Lista de alimentos:

Crea una lista de alimentos que necesites diariamente como podría ser: leche, huevo, pan blanco, cereal, jamón, queso, carnes, sal, botanas, verduras, frutas, tortillas, etc.

Clasificación:

Clasifica estos alimentos según el uso que le darás:

- **Desayuno:** Leche, huevo, café, jamón, carnes, yogurt, galletas, frutas, etc.
- **Comida:** Pastas, aceite, frijol arroz, carnes, verduras, tortillas, pizza, etc.
- **Cena:** Cereal, pan dulce, yogurt, tortilla, carnes, queso, jamón, etc.
- **Colaciones:** Botanas, frituras, semillas, galletas, refrescos, etc.

Considera los beneficios nutricionales:

- Fuentes de carbohidratos complejos.
- Fuentes de azúcares simples.
- Fuentes de proteína.
- Fuentes de vitaminas y minerales.
- Fuentes de grasas insaturadas.
- Fuentes de grasas saturadas.
- Fuentes de sales.

Con este ejercicio puedes determinar cuáles alimentos tienen un beneficio para tu salud y economía así como cuáles no, de esta forma podrás asegurarte de solo comprar aquellos que te convienen.



Planea tus compras

Con la lista anterior puedes planear lo que vas a comprar.

Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto debo comprar?
- ¿Dónde es mas conveniente comprar?
- ¿En qué momento debo comprar?

Compra sólo la cantidad necesaria de alimentos que necesitas, esto te ayudará a ahorrar dinero y a no comer de más.

Toma tu lista e identifica qué productos pueden ser comprados en mercados y cuales en supermercados toma en cuenta el tiempo en que vas a usarlos para poder conservarlos mejor.

- Compra productos de temporada que son más económicos.
- El momento adecuado desde el punto de vista de deseo en que debes comprarlos.



Compara características y beneficios

Cuando hayas decidido cuáles son los productos que necesitas y tengas bien definido tu plan para comprarlos, toca el turno al tercer hábito de consumo:

Revisa las etiquetas nutrimentales.

Toma como buenas opciones aquellas con cantidades:

- Altas de fibra.
- Altas de vitaminas y minerales.
- Bajas de azúcar.
- Bajas de grasas, sobre todo saturadas y trans.
- Bajas de sales.