

ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA CONSUMIDORES Y USUARIOS LUZÁN AYER CELEBRARON EL TRADICIONAL MENÚ NAVIDEÑO

Diez consejos para comprar con cabeza

EL DÍA
CUENCA

Un año más la Asociación de Amas de Casa, consumidores y usuarios Luzán, celebró, en el Hotel Alfonso VIII, su tradicional Menú Navideño para despedir un año de intensa actividad. Cuatro exquisitos platos elaborados por dos de los miembros de la Asociación fueron los indiscutibles protagonistas de la reunión.

Consejos de la Asociación Luzán ante las compras Navideñas

Durante el mes de diciembre y primeros días de enero, en que los ciudadanos compran más cantidad y variedad de productos que durante el resto del año, por ello la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios LUZAN da unas pautas para contribuir a una compra más racional y satisfactoria, recordando muy especialmente que en plena campaña navideña comenzará a circular el Euro.

1.- Distribuir equilibradamente el presupuesto para las fiestas navideñas, planifique el gasto y piense lo que realmente quiere comprar. Recuerde que además del capítulo alimenticio tendrá gastos en bienes, ocio y otros servicios.

2.- Comprar sólo lo que necesita, no se deje llevar ni por las prisas ni por la presión publicitaria o la "euforia" de las fiestas.

3.- Pensar y preparar los menús con anticipación. Le permitirá ajustar más el presupuesto y evitará errores de última hora. A la hora de preparar sus cenas o comidas opte por platos más económicos y saludables. Comer más no significa comer mejor.

4.- Elegir cenas y comidas alternativas a los platos típicos, que son los que más sufren el incremento de precio. Cordero y cochinillo, besugo y merluza, piña y uvas serán algunos de los productos que más subirán. Por el contrario, el pesca-

do azul y la ternera variarán poco sus precios.

5.- Informarse bien antes de comprar sus alimentos. ¿El producto más barato es el que tiene menos peso? ¿Se trata de un producto reconocido o un sucedáneo? Por ello debe leer con detenimiento las etiquetas. Vigile especialmente la fecha de caducidad y la identificación del producto. Por su interés y seguridad nunca compre a ciegas.

6.- No dejarse llevar por "ofertaganchos" que inducen a comprar productos más caros. Si puede, es mejor comprar en distintos establecimientos, eligiendo sólo los productos más interesantes en cada caso.

7.- Lo más recomendable es comprar con antelación, pues permite comparar precios en distintos establecimientos y encontrar más variedad de productos. Además se evita la subida casi generalizada de precios de los últimos días.



Tradicional Menú Navideño de la Asociación Luzán, ayer en el Alfonso VIII

8.- Si se compra anticipadamente productos perecederos hay que prestar atención a su conservación. Los pescados frescos no deben almacenarse más de tres días y los mariscos dos. Si opta por mantenerlos congelados, asegúrese que no se interrumpa la congelación. A la hora de descongelarlo debe dejarse el producto en la parte baja del frigorífico y no acelerar el proceso para que el producto no pierda sus propiedades.

9.- Por seguridad, vigilar la calidad, la higiene en la manipulación y el estado de conservación de los productos que se vaya a comprar, sobre todo en el caso de pescados y mariscos.

10.- Si en las compras se detecta alguna anomalía se debe reclamar. Exija sus derechos y denuncie los fraudes o irregularidades. Recuerde que el ticket de compra es el documento imprescindible para cualquier reclamación o devolución.

CENTROS DE CULTURA POPULAR



Para celebrar las Navidades

Los Centros de Cultura Popular, organizaron ayer una merienda para celebrar la llegada de la Navidad. Pastas, turrón, bollos y chocolate, sustituyeron por unas horas a los tibos, las pizarras y los lapiceros. Todas las mujeres que los martes y jueves, se dan cita en estos centros de enseñanza no quisieron perderse esta entrañable reunión, que ellas mismas se encargaron de amenizar con el canto de villancicos, y la escenificación de pequeños bailes y representaciones teatrales. En las imágenes podemos ver una de estas representaciones, y, al fondo, la gran tómbola (foto izquierda). La foto de la derecha muestra algunas de las asistentes a la chocolatada.



SORTEAMOS

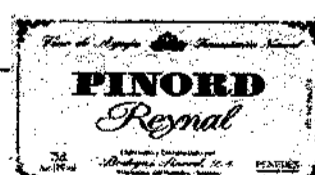
- 20 Cajas de Vino Blanco de Aguja PINORD REYNAL

- 20 Cajas de Vino Rosado de Aguja PINORD REYNAL

Bodegas
EL DÍA y PINORD
LE REGALAN EL VINO PARA NAVIDAD

Nombre _____
Apellidos _____
Calle o Plaza _____
Localidad _____
Provincia _____
Teléfono _____

Remite a EL DÍA, Polígono El Cantorral, 13 - 16004 CUENCA, Ref. PINORD



Las cajas de vino se sortearán entre los cupones recibidos en EL DÍA hasta el día 20 de diciembre de 2001.

La lista de ganadores aparecerá publicada en EL DÍA el 21, 22 y 23 de diciembre. El vino se recogerá por las mañanas, a partir del día 24 en el Dpto. de Publicidad, Polígono El Cantorral, 13 - 16004 CUENCA.