

Guía

para hacer bien la compra



Índice

¿Por qué hacemos esta guía?	página 3 de 36
Consejos antes de ir a comprar	página 4 de 36
Consejos sobre alimentos	página 6 de 36
Frutas y verduras de temporada	página 10 de 36
Otros productos que se consumen mucho	página 14 de 36
Otros productos que puedes necesitar en casa	página 20 de 36
Consejos para saber si los productos están bien	página 21 de 36
Consejos sobre descuentos y ofertas	página 27 de 36
Consejos para organizar la compra	página 29 de 36
Resumen de los consejos más importantes	página 32 de 36

¿Por qué hacemos esta guía?

Hacer la compra a veces es más complicado de lo que nos parece. Por eso hemos hecho esta guía con consejos útiles que te ayudan a sentirte más seguro y autónomo cuando vayas a comprar.

Esta guía te da consejos para saber cómo comprar de forma organizada, sin gastar mucho dinero y para saber si un producto es fresco o no.

Te ayuda también a entender las etiquetas y las fechas de caducidad.

Además, quiere ayudarte a saber si una oferta es buena o no.

También te explica qué productos son mejores en cada época del año.

Y te ayuda a organizar la compra en las bolsas. Por ejemplo, a separar los productos de limpieza de la comida, y a organizarlos luego en tu casa.





Consejos antes de ir a **Comprar**

■ Escribe una lista con lo que necesitas comprar

Antes de ir al supermercado escribe lo que quieres comprar en tres columnas.

- En la **primera columna** escribe los alimentos y productos que no necesitan frigorífico.
- En la **segunda columna** escribe los alimentos que necesitan frigorífico.
- En la **tercera columna** escribe los alimentos que son congelados.

Para que no se te olvide nada, sigue el orden de las columnas cuando compres. Compra primero los de la primera columna, luego los de la segunda y, al final, los de la tercera columna.





■ Bolsas y carros

Recuerda que en la mayoría de las tiendas ya no dan bolsas de la compra gratis. Puedes llevar tus propias bolsas o un carro para meter la compra.

Si después de hacer la compra quieres volver a utilizar la bolsa, comprueba que está limpia antes de guardarla en casa.



Consejos sobre alimentos

■ Consejos para comprar carne

No es bueno consumir mucha carne roja. Algunos ejemplos de carne roja son: ternera, buey, caballo, perdiz, etcétera. La carne roja tiene más calorías y grasas y puede hacer que engordes.

Es mejor comprar carnes blancas. Como por ejemplo: pollo, conejo y pavo. Son mejores para la salud, tienen menos grasa y engordan menos.

Carnes como el cerdo y el cordero son blancas cuando el animal es joven. Por ejemplo, el cordero lechal, ternasco y chuletillas de leche. También son carnes blancas el cochinitillo y los filetes de lomo.



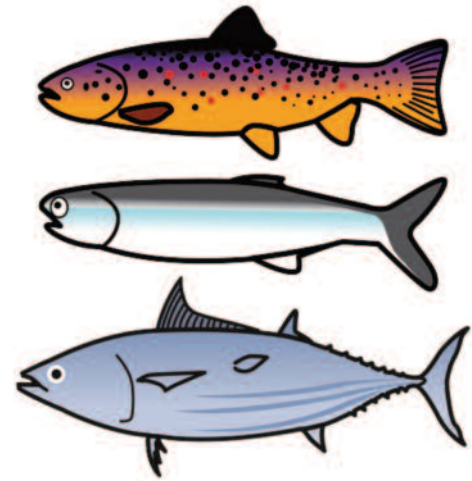
■ Consejos para comprar pescado

El pescado puede ser blanco o azul.

El pescado blanco es más digestivo, es decir, mejor para el estómago. Además tiene menos grasas y más proteínas. Es decir, engorda menos, es mejor para la tensión y los huesos y hace que estés más fuerte.

Algunos ejemplos de pescado blanco son: gallo, lenguado, merluza, bacalao, cabracho, pescadilla, rape, etcétera.

El pescado azul te ayuda a tener menos **colesterol** y a tener menos problemas de corazón. Algunos ejemplos de pescado azul son: atún, salmón, trucha, bonito, anchoa, boquerón, etcétera.



Colesterol:

Es grasa que hace que la sangre pase peor por las venas.

Puede hacer que tengas problemas de corazón.

■ Consejos para comprar frutas y verduras

Comer cinco raciones de fruta o verdura es bueno para una dieta sana.

En invierno necesitas tomar más vitamina C para no coger catarros.

La vitamina C está en naranjas, mandarinas, coliflor, kiwis, pimientos, etcétera.

En verano necesitas alimentos que tengan más agua porque hace más calor.

Por ejemplo: sandía, melón, pera, etcétera.

Es mejor comer frutas y verduras de temporada.

Las frutas y verduras **típicas** de cada estación del año se llaman de temporada.

La naturaleza te ofrece en cada época del año lo que tu cuerpo necesita.

Por ejemplo, en primavera hay muchas alcachofas y en verano buenos tomates de ensalada.

Además, las verduras y las frutas de temporada tienen muchas vitaminas

y son necesarias para la salud.

Te protegen de enfermedades y

si estás a dieta te ayudan a perder peso.

Las frutas y verduras de temporada tienen mejor olor y mejor sabor.

Como hay más cantidad suelen ser más baratas.



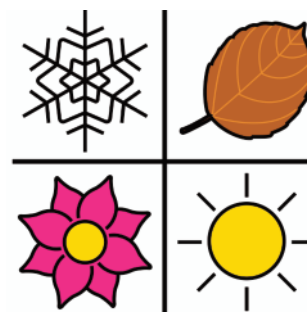
Típico:

Es algo representativo de cada época del año, de una cultura o de una ciudad.

Por ejemplo:

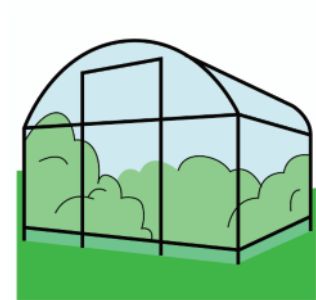
El turrón es típico en Navidad.

El vino es típico de La Rioja.



Puedes comprar frutas y verduras aunque no sea su época del año, porque las traen de otros lugares.

Algunas de estas frutas y verduras son de invernadero. Un invernadero es un espacio cerrado con plásticos que dejan pasar la luz y mantienen la temperatura adecuada para cultivar frutas y verduras.



La fruta y verdura de invernadero puede ser más cara porque hay que traerla de otros lugares y el transporte sube el precio.

Si es posible, compra fruta y verdura de temporada porque tiene mejor sabor y más olor y suele ser más barata.

En las páginas 10 y 12 puedes encontrar las frutas y verduras que hay en cada época del año.



Frutas y verduras de temporada

■ Frutas típicas de cada época del año

Enero	kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja, plátano, pomelo.
Febrero	kiwi, limón, mandarina, naranja, plátano, pomelo, fresa.
Marzo	kiwi, limón, mandarina, naranja, plátano, pomelo, fresa.
Abril	Limón, naranja, plátano, pomelo, fresa, kiwi.
Mayo	Nectarina, melocotón, limón, cereza, níspero, albaricoque, plátano y fresa.
Junio	Aguacate, sandía, melón, nectarina, breva, pera, frambuesa, melocotón, cereza, níspero, ciruela, albaricoque y plátano.
Julio	Aguacate, sandía, melón, nectarina, breva, pera, frambuesa, melocotón, cereza, níspero, ciruela, albaricoque, plátano, paraguayo e higo.

Agosto	Membrillo, manzana, aguacate, sandía, melón, nectarina, breva, pera, mango, paraguayo, frambuesa, melocotón, ciruela, albaricoque, plátano e higo.
Septiembre	Aguacate, uva, membrillo, melón, nectarina, manzana, pera, mango, melocotón, granada, plátano e higo.
Octubre	Aguacate, uva, caqui, manzana, pera, mango, chirimoya, cereza, plátano, higo, granada y kiwi.
Noviembre	Uva, caqui, naranja, manzana, pera, mango, chirimoya, limón, cereza, mandarina, plátano, granada y kiwi.
Diciembre	Uva, caqui, naranja, manzana, chirimoya, limón, cereza, mandarina, pomelo, plátano, kiwi.

Esta información sobre frutas y verduras es de la **OCU**.
 La OCU es la Organización de Consumidores y Usuarios
 y se encarga de defender los derechos de los consumidores.

■ Verduras típicas de cada época del año

Enero	Zanahoria, lechuga, repollo, acelga, pimiento, pepino, ajo, judía verde, puerro, remolacha, alcachofa, guisante, espinaca, coliflor, haba, berenjena, endibia, rábano, brócoli, tomate, escarola, calabacín, col lombarda, apio y cardo.
Febrero	Lechuga, repollo, acelga, pimiento, pepino, ajo, judía verde, puerro, remolacha, alcachofa, guisante, espinaca, coliflor, haba, berenjena, endibia, rábano, brócoli, tomate, escarola, calabacín, col lombarda, apio.
Marzo	Lechuga, repollo, acelga, pimiento, pepino, ajo, judía verde, puerro, espárrago verde, remolacha, alcachofa, guisante, espinaca, coliflor, haba, berenjena, endibia, rábano, brócoli, tomate, calabacín, col lombarda, apio.
Abril	Lechuga, repollo, acelga, pimiento, pepino, ajo, judía verde, puerro, espárrago verde, remolacha, nabo, espinaca, coliflor, berenjena, rábano, brócoli, tomate, calabacín, calabaza, cebolla.
Mayo	Zanahoria, lechuga, repollo, nabo, pimiento, pepino, ajo, judía verde, puerro, espárrago verde, remolacha, espinaca, berenjena, rábano, tomate, calabacín, calabaza, cebolla.

Junio	Zanahoria, lechuga, nabo, pimiento, pepino, ajo, judía verde, remolacha, berenjena, rábano, tomate, calabacín, calabaza, cebolla.
Julio	Zanahoria, lechuga, nabo, pimiento, pepino, ajo, judía verde, remolacha, berenjena, rábano, tomate, calabacín, calabaza, cebolla.
Septiembre	Zanahoria, lechuga, repollo, nabo, pepino, ajo, judía verde, puerro, remolacha, espinaca, berenjena, rábano, tomate, calabacín, calabaza, cebolla.
Octubre	Zanahoria, lechuga, repollo, nabo, acelga, pimiento, pepino, ajo, judía verde, puerro, remolacha, espinaca, berenjena, endibia, rábano, tomate, calabacín y calabaza.
Noviembre	Zanahoria, lechuga, repollo, nabo, acelga, pimiento, pepino, ajo, judía verde, puerro, remolacha, alcachofa, guisante, espinaca, coliflor berenjena, endibia, rábano, brócoli, tomate, escarola, calabacín, calabaza, col lombarda, apio y cardo.
Diciembre	Lechuga, repollo, nabo, acelga, pimiento, pepino, ajo, judía verde, puerro, remolacha, alcachofa, guisante, espinaca, coliflor, berenjena, endibia, rábano, brócoli, tomate, escarola, calabacín, col lombarda, apio y cardo.

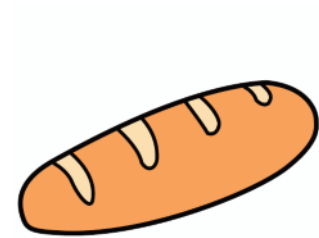


Otros productos que se consumen mucho

■ Pan

Hay muchos tipos de pan.
Los que más se conocen son el pan hueco y el sobado.
Son los panes de toda la vida y
están hechos de harina de trigo.
Algunos panes que se compran mucho son:
baguete, hogaza, chapata, etcétera.

Ahora se hacen panes con harinas diferentes.
Hay panes con **cereales**, frutos secos, chocolates,
fruta, etcétera.



Cereal:

Es el fruto que sale de algunas plantas
y que sirve para hacer harinas.
Por ejemplo:
El trigo, el arroz, maíz, cebada, etcétera.

Hay pan integral.
Este pan te ayuda a ir al baño.

Hay pan sin sal.
Este pan te ayuda a tener menos colesterol
y a tener menos problemas de corazón.

También hay pan de molde.
Se utiliza sobre todo para hacer sandwiches.



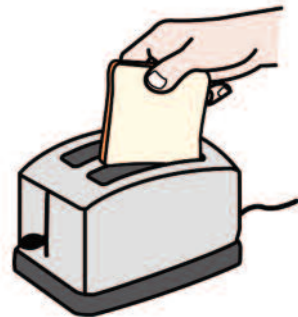
Algunos consejos útiles

Si has comprado pan y lo has metido en una bolsa de plástico,
acuérdate de sacarlo al llegar a casa
para que no se quede blando.

Si te ha sobrado pan,
puedes congelarlo para comerlo otro día.

El pan que no te comas en el día
puedes tostarlo para comerlo al día siguiente.

Si el pan se queda duro
puedes aprovecharlo para hacer algunas recetas,
como por ejemplo, sopa de ajo, sopa castellana o migas.
También puedes hacer pan rallado.



■ Leche

Hay diferentes tipos de leche.

Las que más se conocen son:

leche entera, leche semidesnatada y leche desnatada.

- La leche entera es la más natural y la que da más energía.
Es la más recomendada para niños y personas mayores, que necesitan **calcio** para sus huesos.
- La leche semidesnatada tiene menos grasa que la leche entera.
- La leche desnatada es la leche que menos grasa tiene y se toma si quieres adelgazar.



Otros tipos de leche que puedes encontrar:

- **Leche enriquecida con calcio**

Esta leche tiene más calcio que otras y es buena para quienes necesitan fortalecer sus huesos, como niños, embarazadas y personas mayores.

Esta leche también puede ser entera, semidesnatada o desnatada.

- **Leche especial para el colesterol**

Ayuda a tener menos colesterol y a tener menos problemas de corazón. Esta leche es buena para todo el mundo.

- **Leche con fibra**

Ayuda a ir al baño.

Calcio:

Está en algunos alimentos y es bueno para que los huesos estén fuertes y sanos.



- **Leche de soja**

Es una leche vegetal, es decir, que se saca de las plantas. La leche de soja es fácil de digerir y tiene un sabor suave.

Los vegetarianos beben mucho esta leche. Una persona vegetariana es la que come productos vegetales y no come carne y pescado.

Esta leche es buena si no te sientan bien otras leches.



- **Leche sin lactosa**

Es buena para personas con intolerancia a la **lactosa**. Intolerancia a la lactosa es cuando la leche no te sienta bien y te duele la tripa, o para quien tiene problemas de digestión.

Lactosa:
Es el azúcar que tiene la leche de forma natural.

- **Otras leches**

También puedes encontrar leches de almendra, de arroz, de avena, etcétera. La avena es un tipo de cereal. Si te gusta su sabor puedes utilizarla como cualquier otra leche.

■ Aceite

El aceite se utiliza para cocinar o en crudo, es decir, sin freír. Es bueno para la salud. Los tipos de aceite más usados son: el aceite de oliva y el aceite de girasol. Cuando compres aceite guárdalo en un armario.



Aceite de oliva

Es el más sano y el de más calidad. Da más sabor y es mejor usarlo en crudo, es decir, sin freír. Por ejemplo, en una ensalada, en verduras, pasta, etcétera.

Es más caro que el aceite de girasol, pero puedes usarlo para cocinar otra vez.

Hay tres tipos de aceite de oliva:

- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de oliva virgen
- Aceite de oliva

El mejor es el aceite de oliva virgen extra.

El aceite de oliva es bueno porque:

- Ayuda a tener calcio en los huesos.
El calcio hace que los huesos estén fuertes.
- Protege la piel.
- Ayuda a tener menos colesterol.
- También es bueno para las personas diabéticas.
Una persona diabética tiene mucha azúcar en la sangre.



Aceite de girasol:

Es más barato que el aceite de oliva.
Tiene menos calidad que el aceite de oliva.

Es mejor consumirlo en crudo, sin freír.
Si lo fríes, es mejor no volver a utilizarlo.

Es el mejor aceite para hacer mayonesa,
ali olí y otras salsas,
y para hacer bizcochos y tartas.



Aceite de girasol es bueno porque:

- Ayuda a que no tengas enfermedades del corazón.
- Tiene mucha vitamina E, que es la que protege del cáncer.



Otros productos que puedes necesitar en casa

Antes de ir a la compra,
comprueba si te hace falta comprar también
productos para casa.

Por ejemplo:

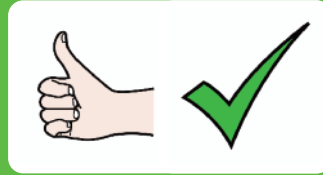
papel higiénico, detergente para la lavadora,
jabón para la vajilla, bolsas de basura,
productos para limpiar el baño,
productos para limpiar el suelo, bayetas, etcétera.

Recuerda que tienes que escribirlos en la lista de la
compra antes de ir a comprar.

Es importante que leas bien las etiquetas de estos
productos.

Algunos de ellos pueden ser peligrosos
y hay que tener cuidado a la hora de utilizarlos.
Pregunta a alguien si tienes dudas sobre cómo
utilizarlos.





Consejos para saber si los productos están bien

Antes de comprar es importante ver que el producto no está caducado. Debes leer bien las etiquetas de los envases y fijarte en que lo que vas a comprar está en buen estado. También es importante comprobar que el producto está fresco, no está golpeado, ni roto, etcétera.

■ Etiquetas

Para saber si los productos están en buen estado, mira siempre las etiquetas.

En las etiquetas viene la fecha de caducidad, la fecha de consumo preferente, y la información sobre cómo guardar estos productos en casa.

Fecha de caducidad

Todos los productos de alimentación tienen fecha de caducidad o de consumo preferente. La fecha de caducidad te dice hasta qué día puedes comer el alimento. A partir de esa fecha, el alimento puede que no esté en buen estado y puede sentarte mal.





Consumo preferente

La fecha de consumo preferente quiere decir que es mejor que comas el producto antes de esa fecha. Pero puedes comerlo un poco después de esa fecha, aunque el producto no estará en su mejor estado.

La fecha de consumo preferente está en las etiquetas de alimentos como el aceite, los cereales, las sopas, los purés, las latas, etcétera.

Esta fecha suele venir escrita con una frase que dice:

Consumir preferentemente antes de... y la fecha.

Por ejemplo: Consumir preferentemente antes del 12/04/2019.

O con la frase: Consumir preferentemente antes del fin de...

Y después el año o el mes.

Por ejemplo: Consumir preferentemente antes del fin de 2018.

■ Otros consejos cuando compres **productos frescos**

Cuando compres productos frescos, como carne, pescado, frutas y verduras, es muy importante que compruebes si están en buen estado.



Cuando compres carne

Comprueba que no pierde líquido.
Si está envasada, asegúrate de que el envase está limpio y no gotea.
Lee también la información de sus etiquetas, donde aparece la fecha de caducidad.
Puedes comprar la carne fresca o congelada.

Cuando compres pescado

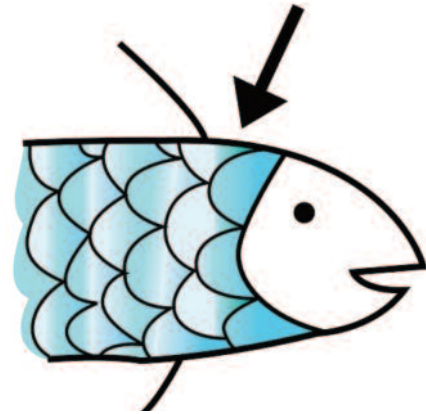
Comprueba que tiene un color brillante.
Que los ojos están negros y brillan.

Comprueba que el pescado
tiene las **escamas** pegadas
y que no se caen
y que las **branquias**
son de color vivo y rojizo.

Tiene que oler a mar,
si huele mal, no lo compres.
Puedes preguntar a la persona que lo vende
qué te recomienda.

Si está envasado, mira las etiquetas
y la fecha de caducidad.

Puedes comprar el pescado fresco o
congelado.

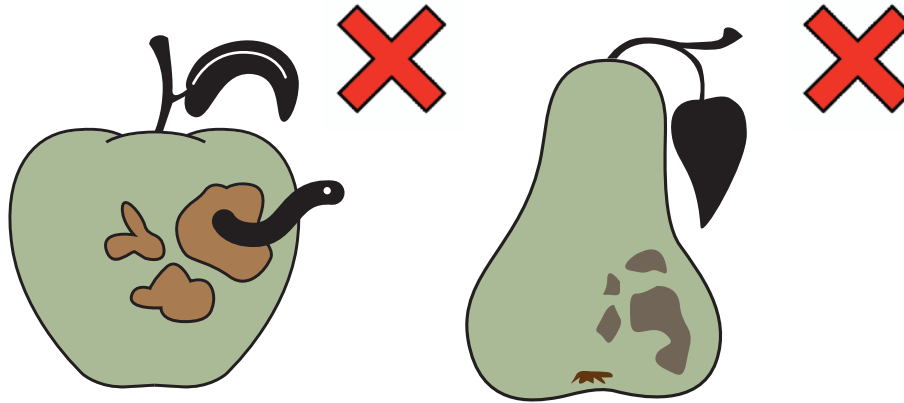


Escamas:

Es la capa que cubre la piel
de los peces.
Las escamas son finas y
transparentes.

Branquias:

Es el aparato que tienen
los peces para poder
respirar.
Está a los dos lados de la
cabeza del pez y son de
color rojo.
También se llaman agallas.



Quando compres frutas y verduras

Comprueba que su piel está limpia y que no están muy blandas ni golpeadas, porque podrían estar en mal estado.

Si están envasadas, mira las etiquetas y la fecha de caducidad.

Algunas verduras puedes comprarlas frescas o congeladas.

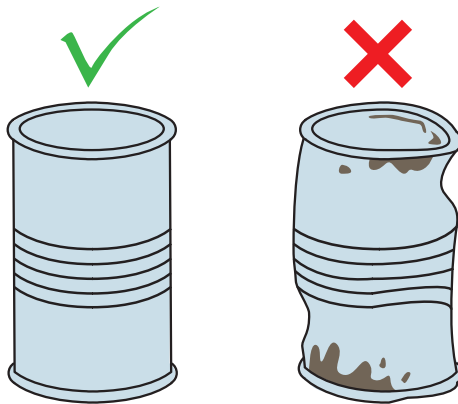
■ Consejos para comprar **productos congelados y latas**

Cuando compres productos congelados

Evita comprar los que tienen escarcha.

La escarcha es cuando el producto tiene trocitos de hielo por encima.

Comprueba que el envase está perfectamente cerrado.



Cuando compres productos en lata

Comprueba que la lata no está oxidada ni hinchada.

Evita comprar las latas que están deformadas por golpes.

Comprueba que la lata está perfectamente cerrada.

Mira la fecha de caducidad.

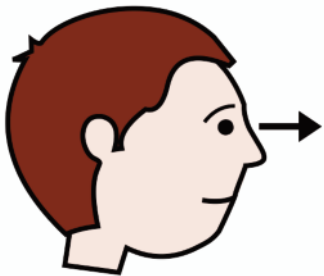


Consejos sobre descuentos y ofertas

■ Cuidado con los **descuentos y las ofertas**

Con los descuentos, las promociones, y las ofertas puedes comprar productos más baratos del precio que suelen tener.

Hay que leer bien la oferta.
A veces los descuentos te pueden confundir y acabas pagando más dinero o comprando más productos de los que necesitas.



Hay que leer la letra pequeña que aparece en los carteles de las ofertas

A veces el cartel de la oferta está colocado sobre un producto parecido pero no sobre el que está de oferta. Y, sin darte cuenta, compras el producto que no está de oferta y que es más caro.

También tienes que tener cuidado con la fecha de las ofertas

A veces, la oferta es sólo para unas fechas, pero el cartel sigue puesto después.

Por ejemplo, si la oferta es sólo para el mes de mayo, pero en junio el cartel sigue puesto.

Si no te das cuenta

puede que compres el producto pensando que está de oferta cuando en realidad ya no está y tiene un precio más alto.

Ten cuidado con las ofertas que dicen formato familiar y formato ahorro

Debes comprobar la cantidad que tiene el formato de la oferta, por ejemplo gramos o litros, con la cantidad que tiene el mismo producto que no tiene formato ahorro, así sabes si es más barato o no.

Un consejo muy importante es que pienses bien antes de comprar un producto, si te hace falta o no.

Si lo compras solo porque está de oferta pero no lo necesitas, vas a gastar más dinero en algo que no te hace falta.



Consejos para organizar la compra

■ Coloca bien los alimentos en las **bolsas** o en el **carro**

Es importante organizar bien la compra en las bolsas o en el carro para no mezclar alimentos con productos de limpieza, para que no se rompan los productos y las bolsas no se ensucien.
Y para repartir bien el peso en las bolsas.

Coloca los alimentos separados de los productos de limpieza.

Coloca la carne y el pescado separados de otros alimentos, porque la carne y el pescado pueden perder líquidos y ensuciar otros alimentos.

Pon lo que más pesa en el fondo de la bolsa, y lo que menos pesa o se pueda romper en la parte de arriba.
Por ejemplo, si pones cajas de leche encima de un cartón de huevos los huevos se pueden romper.



■ Lleva la compra a casa lo antes posible

Es importante que lleves la compra a casa pronto. Los alimentos que necesitan refrigeración o congelación pueden estar fuera del refrigerador mucho tiempo, porque se pueden poner malos y pueden sentarte mal.

Si es posible, utiliza **bolsas isotérmicas** para llevar los alimentos que necesitan refrigeración a casa. Estas bolsas las puedes volver a utilizar.

Nunca dejes la compra al sol. Se puede derretir o se puede poner mala.



Bolsa isotérmica:

Es una bolsa, que mantiene los alimentos frescos, hasta que llegas a casa.



■ Ordena bien los alimentos cuando llegues a casa

Guarda primero los alimentos congelados y los que necesitan frigorífico. Coloca los alimentos que acabas de comprar detrás de los que ya tienes. Así consumes antes los que tienes en los armarios o en la nevera desde hace más tiempo.

Puedes congelar algunos productos como carne, pescado, pan o verdura si no los vas a comer pronto.

Si sacas el producto del envase en el que viene debes guardarlo en recipientes que cierren bien. Por ejemplo, azúcar, arroz, pasta, galletas, etcétera. Si lo vas a dejar en el envase en el que viene procura cerrarlo bien después de usarlo. Por ejemplo, con una pinza.

Comprueba que la temperatura del frigorífico es la adecuada. El congelador debe estar a -18 grados y el frigorífico entre 3 y 5 grados. Si la temperatura no está bien, puedes cambiarla tú mismo desde el propio frigorífico. Suelen tener una rueda en el interior o un reloj digital en la parte de fuera.

Ordena los alimentos en el frigorífico de esta manera:

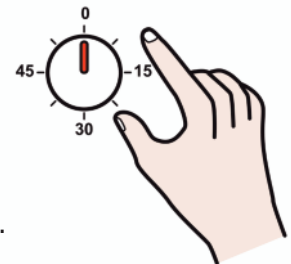
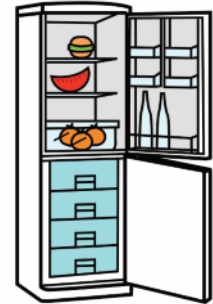
En los **cajones**, pon las frutas y verduras.

En la **zona más baja**, que es la más fría, pon el pescado y la carne.

En la **zona media**, guarda el queso, la leche, los yogures y los embutidos.

En la **zona más alta**, pon los huevos y los alimentos envasados.

En las **estanterías de la puerta**, pon las bebidas, las mermeladas y la mantequilla.





Resumen de los consejos más importantes

En esta guía hemos aprendido muchos consejos útiles para hacer bien la compra, ahorrar, organizarla bien, etcétera.

Este es un resumen de los consejos más importantes:

- Haz una lista ordenada de lo que quieres comprar.
- Hay diferentes tipos de carne y de pescado. Piensa bien cuáles quieres comprar.
- Hay diferentes tipos de frutas y verduras. Piensa bien cuáles quieres comprar. Recuerda que hay fruta y verdura de temporada, que tiene mejor sabor, olor y suele ser más barata.



- Los tipos de pan que más se conocen son el hueco y el sobado, pero hay muchos más tipos de pan en la tienda.
- La leche puede ser entera, semidesnatada o desnatada. Elige la que mejor te venga.
- El aceite puede ser de oliva y de girasol. El aceite de oliva es el más sano y el de más calidad.
- Al hacer la lista de la compra acuérdate de apuntar también productos como papel higiénico, lejía, bolsas de basura, etcétera.
- Comprueba que los alimentos están bien. Mira las etiquetas y la fecha de caducidad y comprueba que los envases están bien cerrados.



- Recuerda que hay que tener cuidado con las ofertas.
El mejor consejo es que, antes de comprar un producto, pienses bien si te hace falta o no.
- Es importante organizar bien la compra en bolsas o en el carro.
- Lleva la compra a casa lo antes posible y mete los productos frescos al frigorífico y los congelados al congelador.
- Coloca los alimentos que acabas de comprar detrás de los que ya tienes.
Así consumes antes los que tienes en los armarios o en la nevera desde hace más tiempo.





© Logo Europeo de lectura fácil: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu/es/

“Los símbolos pictográficos utilizados de ARASAAC (<http://arasaac.org>) son parte de una obra colectiva propiedad de la Diputación General de Aragón y han sido creados bajo licencia Creative Commons”.

Edita:

Plena Inclusión La Rioja

Dirección:

Calle La Cigüeña 27 bajo.
26004 Logroño (LA RIOJA)

Teléfono:

941 24 66 64

Página Web:

www.plenainclusionlarioja.org

Diseño y maquetación:

Calle Mayor

Página Web:

www.callemayor.es

Depósito legal:

LR-1437-2018



Edita:



Subvenciona:



Gobierno  de La Rioja