



CONSEJOS GENERALES PARA COMPRAR ALIMENTOS

CONSEJOS Y TRUCOS PARA EL SUPERMERCADO

Escrita por: Mateja Savoie Roskos y Amy Spielmaker



1 MANTENGASE EN LAS ESQUINAS (BORDES) DEL SUPERMERCADO

Los alimentos frescos y menos procesados se encuentran en las esquinas (bordes) del supermercado y los alimentos menos saludables y más procesados se encuentran en los pasillos interiores.

2 NO COMPRE CON HAMBRE

Si usted hace compras con hambre, es más propenso a comprar artículos no saludables. También evite comprar cansado o enojado. Las emociones siempre influyen en nuestra elección de alimentos.

3 VISITE EL SUPERMERCADO DURANTE TIEMPOS DE CALMA/QUIETUD

Evite ir justo después de las 5 p.m. o cuando se acerquen los principales días festivos. Cuando va de compras en un día ocupado, es más probable pasar menos tiempo buscando los precios y las etiquetas de nutrición.

4 EVITAR LOS ALIMENTOS EXCESIVAMENTE PROCESADOS

Evitar los alimentos que contienen más de cinco ingredientes, ingredientes artificiales, o ingredientes que no puede pronunciar. Eso no quiere decir que estos alimentos no son importantes, pero deben ser comprados con menos frecuencia que los alimentos más nutritivos.

5 IDENTIFICAR QUE ALIMENTOS REALMENTE NECESITA

Es difícil resistirse a las rosquillas (donuts) recién horneadas o papitas fritas saladitas. Para tratar de reducir la compra de artículos menos nutritivos, ponga las compras impulsivas en el asiento para niños del carrito de compras. Antes de pagar, escoja cada artículo y pregúntese si lo desea o realmente lo necesita.

6 COMPARAR SIEMPRE LOS PRECIOS

La marca genérica o de la tienda no es siempre la más barata (aunque generalmente si lo es). Además, asegúrese de que está comparando precio por unidad, no el precio por envase. El precio unitario es generalmente por onza y se lo puede encontrar en la impresión más pequeña en la parte inferior de la etiqueta del precio.

7 MIRAR ARRIBA Y ABAJO

Los artículos de mayor precio por lo general están en los estantes del medio a nivel de los ojos. Trate de buscar en los estantes superiores e inferiores para encontrar opciones más baratas.

8 HACER UNA LISTA DE COMPRAS

Mantenga una lista de compras durante la semana. Cuando se le termine algo, no lo deje solamente en su memoria. Apunte inmediatamente y así evitará ir y venir de la tienda por los artículos olvidados. También prepare su lista de compras de acuerdo a cada pasillo del supermercado. Si usted hace compras regularmente en las mismas tiendas, organice la lista de modo que pueda encontrar y marcar los artículos a medida que camina por los pasillos.

9 HACER UNA LISTA DE COMIDA PARA LA SEMANA

Consulte MyPlate a la hora de hacer su lista de comidas para asegurarse que está incorporando todos los grupos de alimentos. Planificar las comidas que se harán en la semana, evitará que trate de planear mientras se encuentra en un supermercado lleno de gente, o que entre en pánico y compre demasiado o muy poco. Una lista de comidas reduce el estrés a la hora de preparar la cena, especialmente cuando no se tiene idea que hacer, aunque tenga todos los ingredientes. La conveniencia es el factor número uno que la gente considera en la compra de alimentos. Una lista de comidas para la semana es más conveniente porque significa pasar menos tiempo en el supermercado y también porque facilita la preparación de las cenas. Si planifica las comidas, hay menos probabilidad de ser tentado a comer afuera, o comer una cena poco saludable de pre-ensavados. ¿Por qué? Puesto que ha comprado alimentos (algunos de los cuales son perecederos), nadie quiere perder dinero, especialmente si usted está dentro de un presupuesto.

10 HACER UN PRESUPUESTO

Tenga un presupuesto claro antes de ir al supermercado y manténgase dentro del límite. Si usted no sabe cuánto puede gastar, es probable que gaste mucho dinero. Para ayudar a mantenerse dentro de su presupuesto, lleve la cuenta del costo de los artículos en su carrito de compras.

11 SER FLEXIBLE

Aunque debe tener un plan cuando entra al supermercado, también debe ser flexible. Si suele comprar papas blancas, pero las papas dulces están en oferta, considere la posibilidad de realizar este remplazo. Recuerde que la variedad es el sabor de la vida. No tenga miedo de probar nuevos alimentos, especialmente si están en oferta.

12 ADQUIERA UN FOLLETO

Obtenga el anuncio o folleto de la tienda que generalmente está en la parte frontal (entrada) de la tienda. Estos anuncios tienen los especiales y cupones semanales.

13 USAR LOS CUPONES CON MUCHO CUIDADO

Busque cupones en las estanterías o en los productos. Estos a veces ofrecen descuentos en artículos cuando se compran juntos (por ejemplo, un descuento en la lechuga con la compra de un aderezo para ensaladas). Estos cupones también podrían ofrecer descuentos para compras de varios artículos (por ejemplo, compre 5 obtenga 1 gratis). Sin embargo, tenga cuidado con estas ofertas especiales. Si el cupón se ajusta bien a su lista de compras, entonces úselo. Si el cupón requiere comprar más o diferentes alimentos de lo planeado originalmente, es mejor mantenerse al margen. Aplique las mismas reglas a cupones recortados de anuncios o del periódico. Además, mantenga los cupones que se imprimen con su recibo. Estos cupones están generalmente relacionados con lo que usted habitualmente compra y pueden ser útiles la próxima vez que visite el supermercado.

14 COMPRAR AL POR MAYOR CUANDO SEA CONVENIENTE

Para ciertos artículos imperecederos (que no se dañan), comprar al por mayor puede ahorrarle dinero. Algunas tiendas ofrecen descuentos en la compra de artículos por caja. Los productos que son buenos para comprar al por mayor incluyen ciertos productos enlatados, productos para hornear (como la harina y el azúcar), algunos condimentos y otros alimentos que se utilizan con frecuencia.

15 LEER LA LETRA PEQUEÑA

Cuando los alimentos están marcados con ofertas como el 10 por \$10, no significa que debe comprar los 10 para obtener la oferta. Usted puede comprar dos o tres y aun así obtenerlos en \$ 1 cada uno.

16 ESTAR PENDIENTE DE LOS PRODUCTOS AL FINAL DE LOS PASILLOS

Los fabricantes de alimentos pagan una prima para tener sus alimentos que se muestran en este lugar. Debido a esto, hay poca variedad en los productos y por tanto es difícil comparar precios. Cualquier artículo al final de los pasillos se puede encontrar en los estantes donde es más fácil mirar las diferentes opciones.

17 SABER DE LOS DESCUENTOS ESPECIALES QUE SE OFRECEN

Por ejemplo, algunas tiendas ofrecen descuentos si utiliza bolsas reutilizables en lugar de bolsas plásticas.

18 IGUALAR PRECIO – IGUALAR OFERTA

Muchas tiendas como Wal-Mart, ofrecen ofertas que igualan los precios. Esto significa que si usted encuentra un artículo que está más barato en otra tienda diferente a donde está haciendo las compras, entonces puede traer el anuncio y la tienda igualará el precio.

19 OBTENGA UNA TARJETA DE RECOMPENSA DEL SUPERMERCADO

Muchas tiendas ofrecen descuentos de alimentos y gasolina para sus miembros. Estas tarjetas son sin compromiso (por lo general sólo requieren un nombre, número de teléfono y dirección) y le hacen elegible para precios de oferta que se anuncian.

20 SABER CUANDO CIERTOS PRODUCTOS SE PONEN EN OFERTA

Muchas tiendas planifican sus mejores ofertas en torno a ciertas épocas del año. Por lo general, los alimentos para hornear están en oferta a finales de año, cuando la gente hornea grandes cantidades para las festividades. Especias, condimentos, y ciertas carnes tienen los mejores precios en el verano, cuando la gente hace barbacoas, asados.

EXTENSION 
UtahStateUniversity

FOOD
\$ENSE