

# Ideas para ahorrar en la compra de alimentos

*Consejos y trucos para el supermercado* Escrita por: Mateja Savoie Roskos y Amy Spielmaker

## 1 Seleccione productos en las orillas o pasillos exteriores del supermercado

Los alimentos frescos y menos procesados se encuentran en las orillas o pasillos exteriores 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 cuando tiene hambre, es más probable que compre productos no saludables. También evite comprar cuando no se siente bien. Las emociones siempre influyen en la selección de alimentos.

## 3 Vaya al supermercado en tiempos menos concurridos

Evite ir después de las 5 p.m. o en días festivos. Cuando hay mucha gente de compras, es más probable que usted pase menos tiempo viendo precios y leyendo las etiquetas de información nutricional.

## 4 Evite los alimentos muy procesados

Evite los alimentos que contienen muchos ingredientes, que son artificiales o que no se pueden pronunciar. Eso no quiere decir que esos alimentos no se deban consumir, pero deben comprarse con menos frecuencia que los alimentos naturales y no procesados.

## 5 Identifique que alimentos realmente necesita

Es difícil resistirse a los productos de panadería recién horneados o a las papitas fritas con sal. Para tratar de reducir la compra de productos menos nutritivos, separe las compras impulsivas dentro del carrito de compras. Antes de pagar, revise cada producto y pregúntese si es un antojo o si realmente lo necesita.

## 6 Compare siempre los precios

La marca genérica de la tienda no siempre es la más barata. Asegúrese de revisar el precio por unidad (generalmente calculado por onza) y no el precio por paquete. El precio por onza lo puede comparar con otras marcas del mismo producto y así calcular cuál cuesta menos por onza.

## 7 Revise los estantes de arriba a abajo

Los productos de mayor precio por lo general están en la sección central de los estantes, a nivel de los ojos. Busque en los estantes viendo de arriba hacia abajo para encontrar opciones más económicas.

## 8 Haga una lista de compras

Prepare su lista de compras durante la semana. Cuando se le termine algo, apúntelo inmediatamente y así evitará ir varias veces a la tienda por lo que olvidó. También escriba 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 durante su recorrido en el supermercado.

## 9 Haga un menú para la semana

Si planifica un menú, no tendrá que pensar qué va a cocinar de último momento y podrá evitar comprar demasiado o muy poco. Un menú reduce el estrés a la hora de preparar la comida. Consulte MiPlato al hacer su menú para asegurarse que está incorporando todos los grupos de alimentos. Ya con el menú y una lista de compras, usted podrá pasar menos tiempo en el supermercado y le será más fácil preparar comidas que planeó en su menú, también evitará la tentación de salir a comer fuera de casa o comer productos pre-envasados que son menos saludables.

## 10 Haga un presupuesto

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

## 11 Sea flexible

Aunque debe tener un plan cuando entra al supermercado, también debe ser flexible. Si acostumbra a comprar papas blancas, pero otra variedad está en oferta, considere hacer un cambio. Recuerde que la variedad es el sabor de la vida. No tenga miedo de probar nuevos alimentos, especialmente si están en oferta.

## 12 Obtenga los especiales de la tienda

Obtenga el periódico o lista de especiales de la tienda que generalmente está por la puerta de entrada. Estas publicaciones tienen los cupones y los especiales de la semana.

## 13 Use los cupones con cuidado

Busque cupones en las estanterías o en los productos. Los cupones a veces ofrecen descuentos en varios 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 en la compra de varios artículos (por ejemplo, compre 5 y obtenga 1 gratis). Sin embargo, tenga cuidado con estas ofertas especiales. Si el cupón se ajusta a su lista de compras, entonces úselo. Si el cupón requiere comprar más o diferentes alimentos de lo ya planeado, puede ser mejor evitarlo. Aplique las mismas reglas para cupones que haya recortado del periódico. Además, guarde los cupones que se imprimen con su recibo de pago. Estos cupones están generalmente relacionados con lo que usted habitualmente compra y pueden ser útiles la próxima vez que visite el supermercado.

## 14 Compre al por mayor cuando sea conveniente

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

## 15 Lea la letra pequeña

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

## 16 Tenga cuidado con los productos que se exhiben a la entrada de los pasillos

Los fabricantes de alimentos pagan extra para que sus productos se exhiban en la cabecera de los pasillos, donde hay poca variedad y resulta difícil comparar precios. Cualquier artículo a la entrada de los pasillos se puede encontrar en los estantes que están en medio del pasillo, donde es más fácil revisar las diferentes opciones.

## 17 Busque descuentos especiales

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

## 18 Obtenga una tarjeta de descuentos del supermercado

Muchas tiendas ofrecen descuentos en la compra 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 lo hacen elegible para algunos precios de oferta que se anuncian.

## 19 Infórmese sobre las ofertas de temporada

Muchas tiendas planifican sus mejores ofertas en ciertas épocas del año. Por lo general, los alimentos para hornear están en oferta a fin de año, cuando la gente hornea grandes cantidades para las festividades. Las especias, condimentos y ciertas carnes tienen los mejores precios en el verano, cuando la gente cocina en la parrilla o prepara asados.

