



## ASOCIACION DE BANCOS DE PUERTO RICO

### CONSEJOS PARA AHORRAR EN LAS COMPRAS DEL SUPERMERCADO

Uno de los principales retos de las familias puertorriqueñas en la actualidad es maximizar el presupuesto disponible para hacer la compra. Ir al [supermercado](#) puede convertirse en una tarea complicada, ya que nos presenta muchas tentaciones que pueden llevarnos a gastar más de lo necesario. Para ayudarte a estirar el peso, te ofrecemos las siguientes recomendaciones:

- ✚ Prepara una [lista](#) antes de ir al supermercado. Revisa tu alacena y la nevera para saber exactamente qué es lo que te hace falta comprar y así evitarás comprar productos duplicados que puedan echarse a perder.
- ✚ Ordena tu alacena. Coloca los productos más próximos a su fecha de expiración al frente para evitar pérdidas innecesarias. Además, haz el ejercicio de identificar los productos que utilizas con menos frecuencia y los que la familia prefiere consumir para que puedas ajustar las cantidades en tu lista.
- ✚ Prepara un [menú](#) de comidas (semanal, quincenal o mensual). Hacer un menú te ayuda a aprovechar lo que ya tienes disponible en casa y a comprar solo lo que necesitas. De esta forma evitarás la pérdida de alimentos y ahorras tiempo y dinero.
- ✚ Coteja los especiales. Con tu lista en mano, coteja las [ofertas](#) de los supermercados para identificar cuál te ofrece un mejor precio en el mayor número de artículos posible.
- ✚ Compara los productos en términos de cantidad. En ocasiones una marca ofrece un precio menor, sin embargo, también ofrece menos cantidad. Si un producto de 32 onzas cuesta \$2 y su contraparte cuesta \$1.89 pero contiene 20 onzas, ¿cuál te ofrece un mejor valor por tu dinero? En el caso de las carnes calcula el costo por porción y no por el peso, ya que este último incluye los huesos y la grasa.
- ✚ No te cases con una marca específica. Explora la variedad que te ofrecen otras marcas. Es posible que encuentres opciones de alta calidad, que tengan un gran sabor y te cuesten menos.
- ✚ Aprovecha los cupones de descuento. Utilizar [cupones](#) te puede ayudar a ahorrar en los productos y alimentos más utilizados por tu familia. Sin

embargo, ejerce cautela. No compres un artículo solo porque tengas un cupón para el mismo. Úsalos estratégicamente para ahorrar.

- ✚ No vayas al supermercado con hambre. Se ha confirmado mediante estudios que las personas que van al supermercado con hambre terminan haciendo compras impulsivas y gastando mucho más de lo presupuestado.
- ✚ Siempre que sea posible, ve sola/o al supermercado. Llevar a los niños o incluso a tu pareja puede significar la compra de artículos no presupuestados que puedan echar por la borda tus planes de ahorro.
- ✚ Cambia la forma en que miras las góndolas. Usualmente, los supermercados [colocan](#) los productos más vistosos - y también los más costosos- en las tablillas que quedan a la altura de los ojos. Haz el ejercicio de mirar hacia arriba y hacia abajo para encontrar productos más económicos.

Cada familia puede ir desarrollando sus propios trucos para ahorrar a la hora de hacer la compra en el supermercado. Lo importante es poder adquirir productos de calidad de alto valor nutricional de acuerdo al presupuesto asignado. Así podrán disfrutar de una buena salud física y financiera.