

# 16 Consejos para Ahorrar Dinero en el Supermercado

## 1) MANTENGA UNA LISTA DE COMPRAS

Si mantiene una lista de la compra, es menos probable que compre cosas que no necesita. Las listas de compras también pueden ayudarlo a ahorrar dinero en gasolina, ya que obtendrá todo lo que necesita en un solo viaje.



## 2) REVISE SU BASURA

¿Alguna vez tira la comida? Trate de asegurarse de comer alimentos antes de que se echen a perder. ¿Tiene bananos demasiado maduros? Úselo en pan de banana o batidos en lugar de tirarlos.



## 3) EVITE IR DE COMPRAS CUANDO TENGA HAMBRE

¡Todo se ve bien cuando tiene el estómago vacío! Coma un bocadillo antes de ir de compras para evitar comprar más de lo que necesita.



## 4) EMPAQUE SU ALMUERZO

Trate de llevar su almuerzo al trabajo o la escuela la mayoría de los días de la semana. Un almuerzo nutritivo en bolsas puede ser tan simple como un sándwich de mantequilla de maní y mermelada y una porción de fruta, o sobras de la noche anterior.



## 5) SEA INTELIGENTE CON LOS CUPONES

Busque cupones en periódicos, revistas y en línea. Utilice cupones solo si es un alimento que come normalmente o si está dispuesto a probar.



## 6) VERIFIQUE LAS FECHAS DE VENCIMIENTO

Evite comprar alimentos que hayan pasado su fecha de vencimiento. Los alimentos en oferta suelen estar cerca de la fecha de vencimiento y pueden ser una buena compra si se usan a tiempo.



## 7) LOS ALIMENTOS PREPARADOS CUESTAN MÁS

Considere cuánto tiempo realmente está ahorrando al comprar ciertos alimentos. Las frutas y verduras enteras cuestan menos y también duran más que las frutas y verduras precortadas.



## 8) EXPERIMENTOS A PEQUEÑA ESCALA

La primera vez que pruebe un alimento nuevo, compre el paquete más pequeño en caso de que no le guste.



¡Vea más consejos en la parte posterior!



### 9) COMPRE MÁS ALIMENTOS BÁSICOS

Almacene alimentos básicos no perecederos como atún, pasta y verduras enlatadas cuando estén en oferta.



### 10) COMPRE POR MAYOR CUANDO EL PRECIO SEA ADECUADO

Haga los cálculos y verifique si realmente ahorrará dinero con el paquete más grande. ¿Podrá comer toda la comida antes de que se eche a perder?



### 11) AHORRE CON LAS MARCAS DEL SUPERMERCADO

Las marcas de las tiendas son similares en nutrición a las marcas reconocidas, pero a menudo cuestan menos. En muchos casos, ¡es posible que ni siquiera pueda notar la diferencia!



### 12) EVITA LAS CAÍDAS DE COMIDA

Cuando intente cocinar con un alimento nuevo, busque métodos de cocción y recetas antes de comprar. El personal del supermercado puede ayudarlo con nuevos alimentos o cortes de carne.



### 13) LLEVE UN REGISTRO DE LOS BOCADILLOS

Muchos bocadillos pueden ser muy costosos. En su lugar, elija refrigerios nutritivos y de bajo costo, como frutas y verduras cortadas con galletas saladas o mantequilla de nueces.



### 14) COMPRE LAS OFERTAS ESPECIALES

Planifique sus menús en torno a los artículos en oferta, especialmente con artículos más caros como la carne. Cuando vea una gran oferta, compre más y congele el extra.



### 15) PIENSE ANTES DE BEBER

Compre una botella de agua reusable en lugar de comprar agua embotellada. Esto no solo es bueno para el medio ambiente, sino que también es bueno para su bolsillo. Limite los refrescos y los cafés de lujo para ayudar a ahorrar dinero.



### 16) ESTÉ ATENTO A LAS TENTACIONES

El pasillo de la caja es la última parada en la tienda de comestibles y, a menudo, está lleno de diferentes dulces, refrescos y barras de granola azucaradas. Piénselo dos veces y pregúntese si realmente necesita el artículo antes de comprarlo.