

Ahorre dinero en la tienda de comestibles¹

Glenda L. Warren²

1. Para estirar sus dólares y ahorrar dinero en la tienda lo mejor es una buena lista de compras. Planee previamente para tener una buena lista y sigala.
2. Una buena lista se basa en...
3. Su presupuesto: Sepa cuánto puede gastar en alimentos.
4. Su plan de comidas: ¿Sabe qué come su familia cuando va a comprar?
5. Necesidades nutricionales de su familia.
6. Planee con tiempo. Haga una lista de las cosas que se están acabando, para evitar regresar a la tienda. Estos viajes pueden arruinar su presupuesto por las tentaciones que hay en la tienda.
7. Planee con tiempo para tener todo lo necesario para las comidas y meriendas antes de salir a comprar comestibles.
8. Sus planes deberían incluir suficientes alimentos de cada grupo para ofrecer una comida saludable a su familia.
9. Planee con tiempo y coma antes de ir a comprar. Nunca vaya a la tienda cuando este hambriento. Si está hambriento, probablemente comprará demasiado. Compradores hambrientos compran más y hacen malas elecciones.
10. Si es posible vaya solo. Si tienen que ir con los niños o aún con un adulto, asegúrese de que han comido antes de ir a comprar. Además, hágalos sus compañeros permitiéndoles seleccionar dentro de lo programado. Por ejemplo, si las manzanas

están en la lista y el precio es el mismo para la cantidad que usted planea comprar, ellos podrían decidir que variedad de manzanas comprar.



11. Asegúrese que sus acompañantes le ayuden a mantenerse dentro del presupuesto. Enséñeles a comparar precios:
 - a. Lea los anuncios de la tienda
 - b. Use el precio por unidad
 - c. Compare marcas de la tienda con marcas nacionales
 - d. Use los cupones
 - e. Lea la etiqueta de los alimentos
12. Siempre lea los anuncios de la tienda. Muchas veces lo que necesita o un sustituto está en rebaja. Si usted puede comprar y usar lo que tiene antes de que se dañe, este es un buen momento para comprar extra y almacenar.
13. Use el precio por unidad. El precio por unidad es el precio por una "cantidad" del producto. Por ejemplo, este puede ser el precio por libra o por onza. Muchas tiendas tienen el precio por unidad en una etiqueta en el estante justo debajo del producto. Haga comparaciones cuidadosas. Encontrará a veces que contenedores más grandes tienen mejor precio por unidad, pero también algunas veces los contenedores más pequeños tienen mejor precio. Si el contenedor más grande tiene mejor precio cómprelo, siempre y cuando usted pueda almacenarlo y lo pueda usar antes de que se dañe.
14. Compare marcas de la tienda o marcas no muy conocidas con marcas bien conocidas

1. Este documento, FCS8851-Span es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado en Inglés en diciembre de 2008. Traducido por Claudia Peñuela en 2010. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Glenda L. Warren, M.S., R.D., CFCS, Profesora Asociada, Nutritonista del Servicio de Extensión – EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

- nacionalmente. Estas marcas casi siempre son más baratas que las marcas conocidas.
15. Use cupones si realmente le ahorran dinero para algo que usted necesita comprar. Aún con un cupón, algunas veces las marcas nacionales siguen siendo más costosas que las marcas de la tienda.
 16. Cuando compare algunos alimentos, necesita comparar el costo por porción o el costo por comida. Por ejemplo, algunas carnes tienen muchos huesos. Aunque puede que el precio por libra sea más bajo, esto no es una buena compra porque el hueso no se puede comer.
 17. Use la etiqueta del alimento, específicamente los datos nutricionales. La etiqueta de alimentos permite hacer comparaciones de diferentes alimentos y hacer elecciones más saludables como:
 18. Revise el tamaño por porción y el número de porciones
 19. Compare el número de calorías por porción
 20. Determine si un alimento es alto o bajo en un nutriente
 21. Considere siempre la seguridad de los alimentos cuando compre. Compre los alimentos que requieren refrigeración y congelación al final para que permanezcan a una temperatura segura hasta llegar a casa. Si la temperatura ambiente es muy alta o si no puede ir inmediatamente a casa, utilice una nevera portátil con hielo en el carro, de manera que pueda mantener los alimentos a una temperatura segura.
 22. Coloque cualquier carne que pueda escurrir separada de los otros alimentos para evitar la contaminación cruzada. En otras palabras mantenga separados los alimentos para que no se contaminen.
 23. Vale la pena conocer los precios para decir si hizo o no una buena compra. Mantenga una lista del costo de los productos que usted usualmente compra. Puede anotar los precios de las cosas mientras está en la tienda o puede revisar sus recibos y anotar en su cuaderno de planeación en casa. Quizás uno de los niños pueda ayudarle.
 24. Tenga cuidado con los alimentos que son conocidos como productos impulsivos. Siga la lista de compra y límitese o evite extras como sodas, bebidas alcohólicas, dulces y bocaditos fritos. Estos normalmente son altos en precio, calorías y bajos en valor nutricional.
 25. Tenga cuidado a la hora de pagar. Muchos productos están localizados estratégicamente antes de la registradora para que usted gaste más dinero. Los dulces, chicles, magazines y otros, son tentaciones no esenciales. Los dulces están a la vista de los niños en los carritos de la tienda. Algunas tiendas tienen líneas para pagar "libres de dulces." Tómese ventaja a estas líneas. Si uno no está ahí, tal vez no lo pide.
 26. Finalmente, ponga mucha atención a la hora de pagar. Mire los precios en la registradora y revise los recibos para saber si hay errores. Asegúrese de tener a mano cualquier cupón o descuento que haya ganado.
 27. Planee siempre con tiempo y aproveche las cosas que puede hacer para ahorrar dinero en la tienda.