

Aprenda a ahorrar al comprar los alimentos

[Narrador: Alberto Hauffen:] La compra de comestibles en el supermercado resulta más económica y fácil si va preparada y sabe qué es lo que debe comprar.

[Patti Wooten Swanson, asesora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] El planificar antes de ir al supermercado puede ahorrarle bastante dinero. Y también le ahorra tiempo. Revise las ofertas de los supermercados y prepare su lista de compras. Luego revise lo que tiene en la alacena; le evitará comprar algo que ya tiene en casa. Ya con su lista de compras, en el supermercado apéguese a comprar sólo lo que tiene en la lista y resista la tentación de comprar algo por impulso. Eso le ayudará a ahorrar dinero.

[Narrador:] Planear la compra de alimentos es parte integral de las clases de nutrición que Extensión Cooperativa imparte gratuitamente; enseñan a familias de bajos ingresos a hacer rendir más su dinero en el supermercado.

[Wooten Swanson:] Es mejor ir al supermercado luego de haber comido. De preferencia, vaya sola, sin niños si le es posible porque se les antojan cosas que usted no tiene en su lista de compras. Yendo de compras sola, usted se concentra mejor en lo que tiene que hacer.

Narrador:] Como prestar atención a los precios de los productos y otros detalles del supermercado.

[Wooten Swanson:] Al hacer la compra, note que el supermercado coloca los productos que más le interesa vender en los estantes que están a nivel de los ojos. Típicamente, usted encontrará los productos menos caros, incluso los que tienen la marca del supermercado, en los estantes más altos, o en los de abajo. Y eso es porque los fabricantes de productos alimenticios pagan bastante dinero para colocarlos donde se vendan mejor. Así que los productos que tienen más publicidad van a estar a nivel de los ojos.

[Narrador:] Según Wooten Swanson, conviene saber dónde se encuentran en el supermercado los productos que usted necesita comprar, sin pérdida de tiempo.

[Wooten Swanson:] Sabemos que entre más tiempo esté una persona dentro del supermercado, y más veces vaya, más dinero gastará. Así que, teniendo su lista de compras, basada en lo que necesita comprar para su familia, a buen precio, le ayudará a controlar su presupuesto para la compra de alimentos.

[Cierre:] Encuentre más información en este sitio en español de la UC: <http://espanol.ucanr.org/>

###