

Consejos para **abarat**ar la cesta de la compra, **sin renunciar** **a la calidad**

Recuerda:

Ahorrar en la cesta de la compra no significa tener que renunciar a la calidad.

Cuanto mayor sea la capacidad de elección que ofrezcan los establecimientos, más posibilidades tendremos de economizar.

Además, aprovechar las ofertas de productos no perecederos y comparar las cantidades de los diferentes envases, nos ayudan a realizar una compra inteligente.



En la situación económica actual, la mayor parte de los ciudadanos ha comenzado a analizar sus gastos y a buscar formas de ajustar su **economía doméstica**, para adaptarse mejor a la nueva coyuntura.

Uno de los principales **gastos** que deben afrontar los ciudadanos es el destinado a la **cesta de la compra**. Según algunos estudios, una familia media española gasta alrededor de 4.500€ anuales en sus compras de productos de alimentación, bebidas, droguería y perfumería. Se trata sin duda de una cifra importante, que podemos **reducir sin renunciar a la calidad** mediante pequeños cambios en nuestros hábitos de compra y consumo, logrando un ahorro real en nuestra compra habitual.

Decálogo para **abaratar** la cesta de la compra, **sin renunciar a la calidad**

- **1 Ahorrar en la cesta de la compra no debe significar renunciar a la calidad de nuestra alimentación.** Analice cuidadosamente la etiqueta de los productos: debe incluir con claridad y transparencia todos los detalles sobre el origen de los productos, ingredientes, la categoría de producto, composición, peso, etc.
- **2 Aproveche las promociones y ofertas, y valórelas antes de comprar.** Aproveche los 3x2, los descuentos sobre segundas o terceras unidades, o la mayor cantidad de producto al mismo precio que ofrecen muchas marcas. No obstante, antes de la compra valore personalmente el precio de la oferta atendiendo a la unidad o por kilogramo / litro. En su mayoría esta información está indicada en los propios lineales de los establecimientos y de esta forma podrá comprobar si la oferta es realmente atractiva.
- **3 Fíjese bien en las cantidades** que ofrecen los distintos productos de una misma categoría. A veces, un producto es aparentemente más barato, pero también contiene una menor cantidad.
- **4 A mayor competencia, mejores condiciones económicas y mayor calidad.** Existen establecimientos en los que pueda encontrar una gama amplia de productos de una misma categoría: cuanto más variedad, mayor será su capacidad de elección y más posibilidades tendrá de comprar el producto que más se adapte a sus necesidades y a su bolsillo, y de calidad.
- **5 En productos no perecederos,** procure aprovechar las ofertas o promociones y comprarlos cuando estén más baratos
- **6 En productos frescos,** compre productos de temporada, porque son más económicos.
- **7 Compre productos concentrados:** su fórmula permite utilizar menor cantidad de producto y, por tanto, duran más.
- **8 Pague preferentemente en efectivo:** el pago con tarjeta hace que seamos menos conscientes de los que hemos gastado.
- **9 Planifique sus compras.** Lleve siempre preparada una lista de la compra y procure no salirse de ella. Además, procure no hacer la compra con el estómago vacío, porque tendrá más riesgo de comprar productos que no necesita.
- **10 Procure llevar un control de los gastos** realizados, para conocer los ahorros generados y la desviación económica de su lista inicial.