



Compra de forma inteligente y ahorra

Comprar de forma inteligente con un presupuesto determinado significa saber qué comprar y cuándo hacerlo.

En casa



Comprende las necesidades alimentarias y el presupuesto de tu hogar.

Piensa en los siguientes aspectos: ¿Para cuántas personas haré las compras? ¿Tienen necesidades especiales como alergias alimentarias? ¿Cuánto tiempo necesito que dure la comida? ¿De cuánto dinero dispongo para gastar en alimentos?



Ten claro lo que tienes. Antes de ir a comprar comestibles, revisa tu despensa, refrigerador, congelador y huerto, si tienes uno, para ver los alimentos que tienes disponible. Usar primero los artículos más antiguos (primero en comprar, primero en usar) ayuda a ahorrar dinero y a disminuir el desperdicio de alimentos.



Planifica tus comidas. Revisa las aplicaciones y los sitios web de comestibles y cupones para adquirir artículos que están en oferta o que son especiales en tu plan de alimentación. **Consejo:** Mantener las recetas y los planes de alimentación anteriores en un solo lugar hace que la planificación de comidas sea más sencilla.



Haz una lista de compras. Anota lo que necesitas, incluidos los detalles y las cantidades. Toma nota de los descuentos que esperas. Prepárate para reemplazar artículos si algunos no están disponibles o si encuentras opciones más económicas.

En la tienda de comestibles



Compara los precios. Mira las etiquetas con los precios que están en los estantes y que correspondan a los alimentos que piensas comprar. Cuando compares diferentes tamaños y marcas de productos similares, consulta el precio unitario en lugar del precio total para encontrar el mejor valor. Aprovecha las marcas propias de la tienda, las cuales suelen ser más asequibles y similares desde el punto de vista nutricional.



Considera las ofertas y los cupones, pero también la información nutricional. Un cupón no siempre representa la mejor oferta ni la opción más saludable. Revisa la lista de ingredientes y la etiqueta nutricional a fin de identificar los alimentos con la mayor cantidad de nutrientes para una dieta saludable.



Compra a granel. Antes de aprovechar las ofertas de las compras a granel, asegúrate de que puedes usar o almacenar lo que vas a comprar. Los productos enlatados, congelados y deshidratados que no contienen sodio ni azúcares añadidos son opciones nutritivas que tienen una mayor duración que los productos frescos, lo que reduce el riesgo de deterioro antes del consumo.



Ahorra con productos de temporada. Si compras productos de temporada, ahorrarás dinero. Considera guardarlos en conserva o congelarlos para poder utilizarlos durante todo el año.



No pagues de más en la caja. Presta atención en el momento de pagar o comprueba el recibo antes de irte de la tienda para asegurarte de que obtuviste todos los descuentos y ahorros previstos. Guarda los recibos para que puedas comparar lo que gastaste con lo que tenías presupuestado; en caso de que sea necesario, adapta tu planificación de comidas y el presupuesto.

Si deseas obtener más consejos para comprar de forma inteligente, visita heart.org/healthyforgood (sitio web en inglés)