

Recomiendan uso de “listas” al realizar las compras de supermercado



La compra de alimentos y otros insumos en el supermercado son una necesidad que las familias deben realizar al menos una vez al mes. En ese contexto expertos recomiendan planificar las compras, en donde las “listas” cumplen un importante rol.

Al menos una vez al mes las familias deben realizar compras en el supermercado, de alimentos y otros insumos básicos.

Al ser esta una actividad necesaria para el diario vivir, los expertos entregan algunas recomendaciones, sobre todo para quienes esperan ahorrar en estas compras.

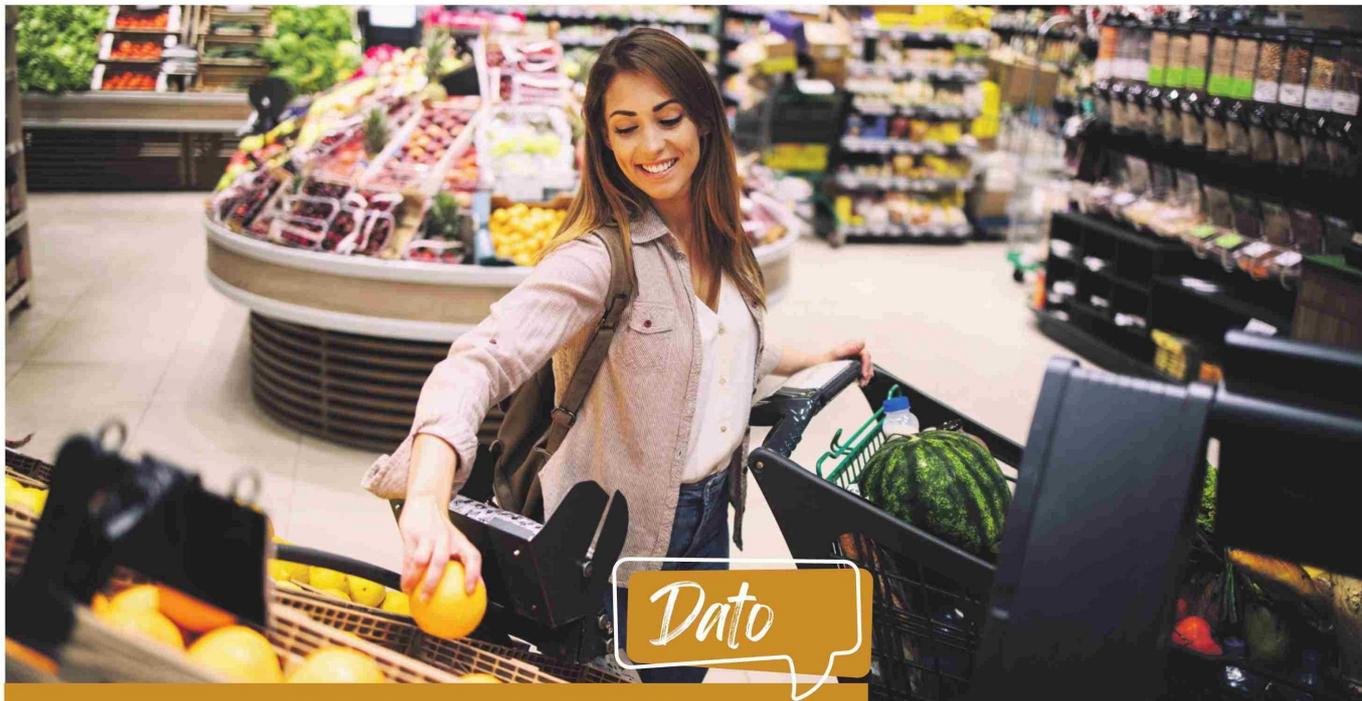
En este sentido, el economista y profesor titular de la Universidad Católica del Norte, Sergio Zúñiga, comienza destacando la importancia que cumplen las “listas de compra” para una buena planificación.

“Para que las familias puedan optimizar sus gastos en el supermercado, haciendo compras inteligentes, se pueden mencionar algunas reglas generales. Lo primero es planificar con tiempo las comidas de la semana, evitar las compras impulsivas en alimentos no necesarios. Hay familias que tienen una lista de compras con las mercaderías esenciales, es decir lo que no deben faltar en casa. Planificar con tiempo permite verificar los productos que ya se tiene en casa, evitando duplicar compras y reduciendo los desperdicios”, apuntó.

En ese sentido agrega algunos tips para evitar sentirse tentado en compras innecesarias, “realizar las compras sin acompañantes evita la tentación de comprar cosas innecesarias y salirse de la planificación. Comprar en momentos menos concurridos permite comparar precios con calma. Ir sumando el total de la compra (con una calculadora o aplicación en el celular) permite mantenerse dentro del presupuesto. se recomienda no comprar con hambre, porque eso lleva a gastar en alimentos innecesarios. También se ha mostrado que elegir un carrito pequeño ayuda a limitar el tamaño de las compras, centrándose en los productos realmente necesarios”, sostuvo.

Asimismo, para cerrar su intervención destaca que “los productos de marca suelen ser más caros, y entonces elegir opciones genéricas puede resultar en un ahorro significativo. Las promociones o descuentos pueden ser beneficiosos si son en productos que realmente se necesitan”.

El economista y académico de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad



Dato

TIPS PARA COMPRAR EN UN SUPERMERCADO

- *Planificarse con una lista de las compras del mes.*
- *Cotizar precios entre diferentes marcas de productos, así como entre diferentes supermercados.*
- *Acudir a supermercados mayoristas puede ser una buena alternativa para ahorrar.*



Andrés Bello, Gonzalo Escobar, también se refirió al tema, y por su parte enfatizó en la importancia de cotizar entre las diferentes opciones para ahorrar.

"La compra de supermercado es un gasto que uno puede considerar fijo y estable durante el año, y los patrones de consumo también se mantienen estables dentro de las familias. Al igual que cualquier otro gasto que realizan las personas, lo recomendable siempre es cotizar y buscar alternativas, por ejemplo, las frutas y verduras no hay que comprarlas en supermercados, sino aprovechar las ferias libres, que pueden tener un menor precio a los supermercados", apuntó.

En esa misma línea agrega que "en general las grandes cadenas de supermercado cuentan con sitios web, a pesar de que uno pueda encontrar diferencias en la sala con la web. Ahí uno puede ir cotizando antes de ir al supermercado y ganar tiempo".

Por último, destaca la alternativa de comprar en supermercados mayoristas, lo que puede permitir un mayor ahorro, "el otro aspecto a considerar es el número de integrantes que tenga cada familia. A mayor número de integrantes una alternativa viable son los supermercados mayoristas. Eso no implica que familias con un menor número de integrantes se junten en un grupo de familias y puedan hacer compras en conjunto para obtener un menor precio", concluyó.