

¿VAS AL SÚPER Y COMPRAS DE MÁS?

Protege tu bolsillo, planea tus necesidades

Por fin vas sola o solo a surtir la despensa de la semana y al recorrer los pasillos del súper recuerdas cuando eras peque y los "no", que tus padres te decían al quererte llevar todas las galletas y golosinas que veías. Ahora tú manejas el dinero y compras lo que quieres. El problema es que al llegar a la caja terminas con una torre de productos que no necesitabas o que no estaban contemplados.



Esta situación es más común de lo que piensas y si no cambias de actitud, seguramente la seguirás repitiendo una y otra vez, y quien pagará las consecuencias será tu cartera, además de que tus finanzas se verán seriamente afectadas.

En este artículo te explicaremos la importancia de elaborar una lista de compras, cómo planificar tus comidas, comparar marcas y precios y cómo cambiar tus hábitos para mejorar tu relación con tus finanzas personales.

¿Cuáles son los problemas a la hora de realizar la despensa?

Si ya eres independiente, te habrás dado cuenta que hacer la despensa no es tarea sencilla, ya que al ir al supermercado se pueden cometer errores. Uno de ellos es no tener idea de lo que realmente hace falta, por lo que terminas gastando más dinero en una serie de productos o alimentos que al final se quedarán sin utilizar y terminarán caducando.

Debemos tomar en cuenta que los recientes golpes de inflación afectaron la canasta básica de la población mexicana, es decir, las familias perdieron más del 15% de su poder adquisitivo en este año y como ejemplo podemos citar que, antes, con 100 pesos, se podía comprar un kilo de carne, ahora, por la misma cantidad, solo alcanza para $\frac{3}{4}$, de acuerdo con el académico César Salazar, del Instituto de Investigaciones Económicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Por ello se hizo viral en redes sociales la imagen de una despensa en México, con la frase: "Así se ven 500 pesos de mandado", donde en forma irónica las personas jóvenes hacían énfasis de que, con dicha cantidad de dinero, ya no les alcanzaba para adquirir una despensa completa. Por eso es importante llevar a cabo una buena planeación.

Otro fenómeno en redes sociales presume una despensa organizada en contenedores y frascos de especias de vidrio con sus respectivas etiquetas, lo que se ha vuelto un símbolo de estatus moderno. Si bien, en teoría esta forma de organizar la despensa tiene el propósito funcional de: "ver lo que necesitas, cuando lo necesitas", lo cierto es que puede ser una forma peligrosa para el bolsillo, sobre todo para la llamada Generación Z, o *centennials*.

Este grupo poblacional se ha distinguido por ser consumidor influenciado por las redes sociales. Al menos el 65% de lo que adquieren, lo hacen basándose en las recomendaciones de algún *influencer*, según un estudio de *First Insight*, que realiza análisis predictivos determinados por el consumidor.

Conductips para ahorrar al comprar la despensa

De acuerdo con personas expertas en finanzas, existen medidas que pueden ayudar a contrarrestar el alza de precios y que tu dinero rinda más a la hora de hacer las compras. Algunas de ellas son:

1. Presupuesta y planifica tu despensa:

así como el pago de renta y de servicios son necesarios, las compras para la despensa no pueden faltar, por ello debes establecer un monto máximo para cada visita al súper.

Debes tener cuidado en la forma en que realizas tus compras, es decir, no es aconsejable ir al súper diario, salvo para adquirir productos que por sus características así lo ameritan (frutas, verduras, cernes, mariscos y derivados).

Si vas a surtir tu despensa de forma semanal, puedes aprovechar algunas variaciones de precios y ahorrar un poco, o bien, si vas de forma mensual, aprovecha las ofertas de temporada y las variaciones de precio.

2. Apégate a tu lista de compra: sin una lista acabarás por olvidar los productos que realmente necesitas y comprarás algo que no requieres y eso te hará gastar dinero extra.

Para hacer una lista inteligente debes tomar en cuenta los ingredientes del menú de tus comidas, además de revisar los productos que ya tienes en tu alacena. Asimismo, destina un apartado de tu lista para algún capricho que te quieras dar, ya que es mejor que gastes conscientemente en un chocolatito a comprar una o varias cajas.

3. Compara los precios en diferentes supermercados: no necesariamente debes de recorrer todos, puedes revisar los precios en línea, seguro encontrarás ofertas de temporada, por ello es importante no “casarse” con una sola tienda.

Además, no te debes cerrar a comprar solo en supermercados, también puedes encontrar precios bajos en mercados, tianguis o clubes de venta. De igual forma aplica en comparar los precios de diferentes marcas respecto a un producto.

4. Come antes de ir al súper: aunque parece broma, si vas con hambre al súper seguro terminarás comprando todos los antojitos que veas colocados estratégicamente en la tienda.

Y aunque parece poco gasto, si sumas el total de un tubo de galletas, un helado, refresco o papitas, terminarás gastando mucho más de lo que tenías contemplado en tu lista.

5. Aprovecha las ofertas o rebajas de forma eficiente: las tiendas siempre buscan la forma de convencerte para comprar más de lo planeado, de ahí que muchas de sus ofertas al final son un desperdicio, por ejemplo, si ves una oferta de 3 x 1 en yogures, y solo necesitabas uno, seguramente alguno terminará caducado. Lo ideal es aprovechar ofertas o rebajas si el producto no caduca en poco tiempo.

6. Cuida lo que ya compraste: nos ha pasado que al comprar algunos alimentos, con la idea de comer más sano, entre otros, verduras o carnes, los terminamos guardando de forma incorrecta, haciendo que su duración sea menor. Para evitarlo puedes guiarte con algunos videos en *TikTok* o *YouTube* sobre la forma correcta de envolver o guardar dichos productos.

Por último, debes tener cuidado con tu tarjeta de crédito. No pagues alimentos con ella, recuerda que esta es una herramienta para adquirir algo que no puedes pagar en su totalidad en ese momento o algo que su duración será mayor al de tu deuda, como un aparato electrónico o muebles, es por ello que la despensa o los pagos de los servicios básicos para tu hogar deben ser cubiertos con tu presupuesto mensual.

