



Comprando inteligentemente en el supermercado

Febrero y marzo son dos de los meses más difíciles del año para tomar buenas decisiones en el supermercado. Es el fin del invierno, pero las cosechas primaverales todavía están a unos cuantos meses. En FFEF sabemos que una gran porción del presupuesto mensual de la casa está destinado para ir a comprar la despensa, por lo tanto; hemos recolectado algunas sugerencias en esta carta informativa para ayudarle a sacar el mayor provecho de sus dólares en su próxima visita al supermercado. ■



El planear, funciona

Lo mejor que puede hacer para ahorrar dinero en el supermercado es PLANEAR POR ADELANTADO. Podrá parecer tedioso y a la vez pérdida de tiempo el crear un menú planificado y una lista para el supermercado, pero pronto se dará cuenta que le ahorrará tiempo y lo más importante, dinero.

Menú planificado. Si le parece demasiado abrumador el planear una semana entera de menús, comience con un día a la vez. Considere desayuno, almuerzo y cena. Tenga presente que es importante mantener un equilibrio de frutas y verduras. Agregue un par de bocadillos saludables, no muy elaborados; zanahoria, manzanas, etc. Si usted tiene problemas para planear una comida completa, hay muchos sitios en la red (Websites) que ya tienen los menús creados. Uno de estos puede ayudarlo a comenzar. Asegúrese que las comidas que usted seleccione sean comidas que a su familia le guste comer.

Cada semana agregue al menú las comidas del día completo. Recuerde que el usar los sobrantes de la cena anterior (esto dándole un toque diferente para el día siguiente), es una de las mejores formas para ahorrar dinero. En siete semanas o menos, dependiendo de cuántos días planeó a la semana, usted tendrá un menú para una semana completa.

El planear las comidas de antemano le ayudará a evitar esos viajes de último minuto a la tienda o al restaurante de comida rápida. Esto tan sólo le ahorrara dinero.

Lista de supermercado. Una vez que tenga el menú para diferentes días establecidos, comience su lista de supermercado. Asegúrese de incluir todos los ingredientes para cada platillo que usted quiera cocinar. Esto se convertirá en la lista que usted utilizará cada semana cuando vaya de compras. Continúe agregando a su lista principal tal como vaya agregando menús cada día.

Tal como se le vayan acabando algunos artículos en la casa, agréguelos a su lista principal. Cosas tales como: papel higiénico, detergente, jabón, desodorante y jabón para trastes, a menudo, dichos artículos se acaban antes de que nos acordemos en reemplazarlos. Si tales artículos están en su lista principal, usted siempre tendrá uno de reserva de el armario.

Continúa en la página 4

Entendiendo las etiquetas de los precios en las tiendas

El entender la información en las etiquetas de los precios que aparecen en los estantes del supermercado hoy en día, le ayudará a ahorrar dinero cuando vaya de compras. El tener toda la información que la etiqueta nos proporciona, le ayudará para tomar una decisión mejor informada sobre el producto que desea comprar.

En el pasado, cuando las personas hacían sus compras en el puesto de la esquina, los precios eran claramente marcados por el encargado de la tienda, esto en condiciones que eran fáciles de entender, por ejemplo, "Zanahorias—10¢ la libra." Es posible que aún existan estas pequeñas tiendas alrededor del país, pero ahora muchos de nosotros vamos de compras a supermercados o grandes cadenas de autoservicio. En estas tiendas, las etiquetas son producidas en masa y enviadas al personal de la tienda para que sean colocadas en los estantes. En dichas etiquetas, hay varios términos en letras pequeñas, cada uno de los cuales representa una parte importante de la información. Algunas de estas informaciones están abreviadas.

Examinemos un ejemplo de una de estas etiquetas:



Precio unitario. El número hasta abajo de la etiqueta del precio se llama "precio unitario". Este precio puede darse en variaciones diferentes. El ejemplo que usted ve aquí es de 48.7 cents./100g. ¿Qué es lo que esto significa? Para contestar esto, primero usted necesita conocer el equivalente de 100g.

A menudo nosotros hablamos en términos de peso como libras y onzas. ¿Cómo se convierte esto en 100g? La "g" representa el término "gramo". El gramo es una unidad métrica de peso, la medida de peso que el mundo (fuera de los Estados Unidos) ahora usa. La unidad principal de peso en el sistema métrico es el kilogramo.

- Una libra es igual a 16 onzas
- Una libra es igual a 0.45 kilogramos; 1 kilogramo = 2.2 libras o 35.2 onzas
- Hay 1000 gramos en 1 kilogramo
- 100g es la décima parte de un kilogramo o 3.5 onzas

En la etiqueta anteriormente mencionada, el precio del producto cuesta 48.7¢ por 3.5 onzas.

Marca y tamaño. Ahora mire las palabras en la parte superior de la etiqueta. Estas palabras están abreviadas. Las etiquetas de los precios reales tienen a menudo palabras que se abrevian aun más que esto.

En este ejemplo, las palabras abreviadas son para Crema de maní marca Skippy. De acuerdo con lo anteriormente explicado, ahora sabe que 1kg significan 2.2 libras o 35.2 onzas.

En este ejemplo, el frasco de Crema de maní marca Skippy de 1 kilogramo cuesta \$4.87.

¿Por qué la información anteriormente mencionada es importante?

El precio de la unidad de un producto es la manera más fácil de decidir lo que usted quiere comprar. Para la mayoría de nosotros, hay tres cosas que debemos considerar al decidir sobre un producto: la marca, el tamaño y el precio. Una de las cosas que muchos de nosotros olvidamos revisar, ya sea porque no sabemos que está allí o simplemente por que no sabemos interpretarlo, es el precio unitario.

Imagínese que está de pie frente al estante de la tienda. Hay tres marcas de crema de maní en el estante: Skippy, Kraft, y Good Day. A primera vista, parece que la de Good Day es la mejor opción en compra, ya que su precio es en comparación más bajo que el de las otras dos marcas. La marca Skippy esta a \$3.89, la Kraft a \$3.75 y Good Day a \$3.69 Pero ¿Realmente es el mejor precio?

Miremos toda la información. Las marcas Skippy y Kraft tiene 1kg y la marca Good Day tiene 32 onzas. Ya hemos aprendido que 1 kilogramo es 2.2 libras o 35.2 onzas. Eso significa que hay 3.2 onzas más de crema de maní en los frascos de marca Skippy y Kraft que en el frasco de Good Day, un poco más de 1/4 de libra demás. ¡Esto es suficiente como para marcar una diferencia! Ya que 32 onzas = 0.9 Kg. o 9/10 Kg., si multiplicamos el precio de la marca Skippy y Kraft por 9/10 para encontrar un precio comparable para la marca Good Day.

$$9/10 \times 3.89 = 3.50$$

$$9/10 \times 3.75 = 3.37$$

De hecho, la marca Good Day es el producto más caro de los tres. Ahora, usted no querrá hacer este tipo de cálculos cada vez que va a la tienda. En cambio, usted puede mirar el precio unitario. Para Skippy, sería 38.9 cents. /100g. Kraft serían 37.5 cents. /100g. Good Day sería $3.69 \div 32 = 11.53$ cents. /oz. (oz. = onza). Sólo recuerde multiplicar el precio por oz. por 4 y usted obtendrá una comparación bastante exacta de como 100g es = o aproximadamente 1/4 de libra.

Si el ahorrar dinero es su meta cuando va de compras, comience a fijarse en el precio unitario del producto. Usted pronto podrá comparar rápidamente. ■

Usted se ha ganado la lotería

En algunos estados es posible comprar boletos de lotería en el supermercado. Pero hay también otras maneras de comprar boletos de lotería, el cual debe evitar a toda costa.

Casi 50,000 americanos declararon haber sido víctimas de un fraude de lotería en el 2005. Los fraudes de lotería no son nuevos, pero son más eficaces cada vez. Con el fácil acceso al equipo de impresión de cheques profesionales, artistas del fraude están despojando a personas inocentes. A continuación le explicamos cómo es que trabajan los típicos fraudes de lotería:

1. Se le notifica que se ha ganado una gran suma de dinero a través de una carta (que parece oficial), correo electrónico o llamada telefónica.
2. Un cheque (que parece oficial), llega a su buzón con un valor de varios miles de dólares.
3. Adjunto al cheque se le envía una notificación que dice: Con el fin de cubrir los impuestos, el envío, cuotas u

otros cobros, es necesario que usted cobre el cheque y envíe el dinero en efectivo a cierta dirección.

4. Después de cobrar el cheque y enviar el dinero, el banco le notifica que el cheque no era bueno y que usted es responsable de reembolsar al banco.

La peor parte sobre el fraude de lotería es que las personas que los crean pueden hacer que las cartas, cheques y demás, luzcan auténticos. Se usa papelería con nombres y direcciones que lucen oficiales y parecen ser reales. Algunos hasta usan números de teléfono que realmente lo conectan a un recepcionista, la cual también toma parte en el fraude.

Tal como los artistas del fraude van mejorando más y más, es importante recordar y practicar las formas para probar, verificar y evitar el ser una víctima.

- Si parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente lo es.
- Cuando hay duda, deséchelo.
- Usted nunca obtendrá algo por nada. ■

Determinando qué comida realmente necesita

Cuando estamos intentando lograr tomar el control de nuestras finanzas y mantener un presupuesto, muchas decisiones tienen que tomarse sobre qué comprar y qué no comprar. Nuestras compras en el supermercado no son la excepción. La mejor manera para ayudarnos a tomar esta decisión es pensar en términos de "Deseos" y "Necesidades". Piense en necesidades como aquellas cosas que son vitales para nuestra supervivencia (fruta, verduras, granos). Los deseos son cosas que hacen nuestra supervivencia más cómoda (pasteles, caramelos, refrescos).

Los deseos y las necesidades son diferentes para todos. Es importante recordar que no hay ninguna respuesta correcta o incorrecta. Usted y su familia tienen que decidir lo que realmente es una necesidad para ustedes. Después de que sus necesidades han sido cubiertas, usted puede pensar sobre unos cuantos deseos. Todos necesitamos darnos un lujo de vez en cuando, pero si nosotros primero gastamos sin pensar en cubrir nuestras necesidades, a menudo descubriremos que nos sentimos en bancarrota todo el tiempo.

En la siguiente lista, marque si usted considera que esa comida es una necesidad o un deseo. Una vez hecho esto, escoja una de las comidas de "Deseo" la cual usted se compromete a comprar menos para que pueda ahorrar un poco más en su presupuesto para la comida. Note que hay un listado para descartar. Esto es porque todos nosotros tenemos comidas que no comemos, no importa lo que sea. Simplemente no nos gustan. Esto es lo que colocará en su columna de descartados.

Comida	Deseo	Necesidad	Descartado
Leche			
Manzanas			
Chocolate			
Pan			
Hamburguesa			
Helado			
Brócolis			
Plátanos			
Huevos			
Tomates			

El planear, funciona *(continúa de la página 1)*

El dividir su lista en categorías hará mucho más fácil y rápido el agregar cosas a su lista. Sus categorías podrían ser algo como: Productos Lácteos, Carnes, Comida Congelada, Verduras Frescas, Baño e Higiene Personal. Use categorías que tengan sentido para usted.

Preparándose para ir de compras. De acuerdo, esto puede parecer un proceso largo, pero es un proceso que le ayudará a ahorrar dinero y después de haberlo hecho algunas veces, usted descubrirá que también le ayuda a ahorrar tiempo. Una vez su lista principal está creada, todo lo que tiene que hacer es esto:

1. Cada semana, correlacione su lista principal con la lista de sus menús. Marque en su lista principal los ingredientes que usted necesita para las comidas de esa semana.

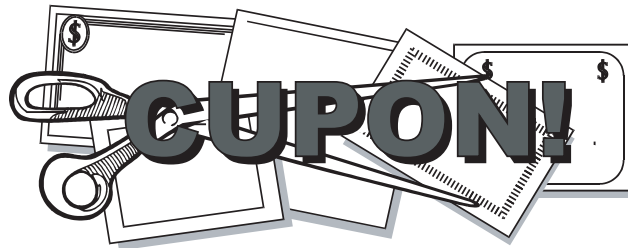
2. Haga una lista de estos ingredientes para ir de compras. Si usted puede guardar su lista principal como una hoja de cálculo en su computadora, esto será aún más fácil. Sólo copie y pegue los ingredientes que usted necesita hacia otro documento cada semana. Una vez esté impresa, puede borrar la nueva lista y simplemente guardar su lista principal.

3. Ahora revise su lista principal por otros artículos de la casa que se le estén acabando. Asegúrese de verificar todos los gabinetes y armarios (cocina, baño, pasillo, etc.) Agregue los artículos que usted necesita en su lista del supermercado de esa semana.

4. Ya que usted ha recopilado su lista del supermercado, ahora verifique el refrigerador y la despensa para revisar si hay ingredientes en su lista que usted ya tiene en casa y descártelos de esta. Se da cuenta, parte de sus compras ya se hicieron antes de incluso dejar la casa. Lo que resta en la lista es lo que usted comprará en la tienda.

En la tienda. Decida a qué tienda usted irá de compras. Antes de salir, revise los anuncios semanales de las tiendas, esto con el fin de que usted pueda tomar su decisión. Escoja una tienda para ir de compras, esto es mucho mejor que ir a varias tiendas y reduce la tentación de comprar más de lo que está en su lista.

Si a usted le gusta recortar cupones, tome sólo los cupones de la tienda que visitará y de los productos que están en su lista.



La razón primordial por la cual usted creó una lista, es para ayudarle a apegarse a su plan y no gastar más de lo que necesita. El dividir su lista en categorías, también le ayudará a evitar vueltas innecesarias por los diferentes pasillos de la tienda.

El conseguir un mapa de la tienda es una ventaja aun más grande. Ya que con el, usted podrá ir directo a los pasillos que necesita. Muchas de las grandes tiendas de autoservicio ahora desean proporcionarle estos mapas, por lo tanto; solicite uno al asociado de su tienda favorita.

Repasemos el proceso:

- Cree un menú planificado
- Haga una lista (principal) para el supermercado
- Divida su lista en categorías
- Agregue a la lista principal todo artículo necesario en la casa
- Compare las necesidades del menú con su lista
- Revise gabinetes y armarios para saber que artículos de casa se necesitan
- Formule su listado de compras para la semana
- Descarte los artículos de la lista que ya tiene
- Haga todas sus compras en una sola tienda y compre sólo los artículos de su lista

Ir a la tienda con un plan es la mejor manera de ahorrar dinero.

Sitios en la Red con sugerencias de menús

<http://www.mealsmatter.org>

<http://healthymeals.nal.usda.gov>

<http://www.nutritionexplorations.org>

<http://www.aarp.org>

<http://www.healthyeating.net>

<http://www.americanheart.org> ■

Family Financial Education Foundation

ACCESS EDUCATION SYSTEMS

Derechos de Autor 2006, todos los derechos reservados

724 Front Street, Suite 340

Evanston, WY 82930

(307) 789-2010, toll-free (888) 292-4333

www.accesseducation.org

