

10

Consejos para ahorrar en la compra semanal

1 Haz una lista

- Semana**
- 1 Pan
 - 2 Huevo
 - 3 Carne
 - 4 Pasta
 - 5 Limón

Antes de salir de casa revisa qué te hace falta y haz una lista.

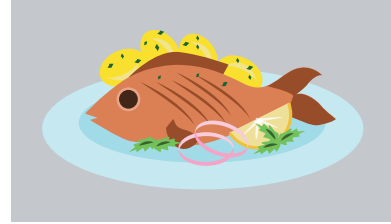
3 Planea los menús semanales

Esto ayudará a ahorrar ya que comprarás sólo lo que es necesario y evitarás desperdicio.

MENÚ

LUNES Carne asada	MARTES Chiles rellenos
MIÉRCOLES Atún	JUEVES Pollo en pasilla
	VIERNES Mole

Pescado a la Navarra



Ingredientes:

- Pescado
- Lonchas de jamón
- Un limón
- Harina
- Cebolla
- Pimienta
- Sal
- Aceite de oliva
- Perejil

4 Calcula cantidades correctas

Calcula la cantidad exacta que usarás. Comprar la cantidad correcta de productos evitará que deseches comida.

2 Pon un límite

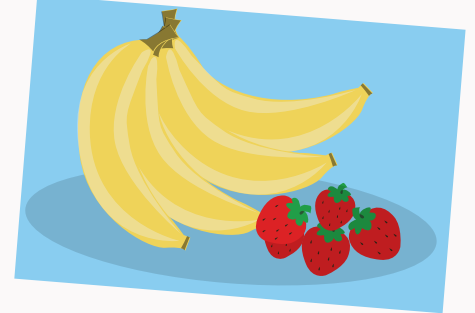
1200 0046 6500 2000

Procura tener un margen de gasto, así no pagarás de más.

¡AHORA MÁS BARATO!



MAYO



30 ~~1~~ ~~2~~ 3 4 5 6

7 Compra productos de temporada

Estos alimentos son más económicos, además de que benefician tu salud.

5 Usa vales, bonos y cupones

Usa vales y cupones para gastar menos. Algunos establecimientos te permiten acumular puntos que dan beneficios adicionales.



6 Aprovecha las ofertas

Analízalas y, si conviene a tus necesidades y presupuesto, haz uso de ellas.

8 Compara precios

No siempre el artículo de cierta marca es el mejor, hay otros con la misma calidad y a menor precio.



9 Revisa la calidad

Así elegirás productos más saludables. Revisa la fecha de caducidad si es el caso.



SUPERMERCADO *COMPRA Y PAGA* AVDA. COMPRA MÁS

PESCADO	60.50	\$
JAMÓN	25.00	\$
CAFÉ	40.55	\$
CERVEZA	67.55	\$

PAGO EN EFECTIVO GRACIAS POR SU VISITA

PAGO EN EFECTIVO GRACIAS POR SU VISITA

10 Conserva los tickets

Al llegar a casa coteja el recibo para que analices qué productos son los más caros y busques mejores alternativas.