

Consejos para economizar en comida en plena cuesta de enero

Desde tomarte tu tiempo para comprar, hasta suscribirte a algunos boletines, acá te decimos cómo lograrlo.

23 de enero de 2019

Lo sabemos: enero es difícil. Venimos de los innumerables gastos que nos dejaron los regalos de Navidad, la cena de Año Nuevo, la rosca de reyes, la renta, la vida misma y hasta el guardadito que ya hicimos para invitar los tamales el próximo 2 de febrero.

Ir al supermercado es insalvable. Por muy apretados que estemos de dinero, tendremos que ir a surtir la despensa (y los antojos que siempre se vuelven “una necesidad” cuando los tenemos enfrente).

Escrito por: **Ollin Velasco**
[@ollinvelasco](#)



Lo sabemos: enero es difícil. Venimos de los innumerables gastos que nos dejaron los regalos de Navidad, la cena de Año Nuevo, la rosca de reyes, la renta, la vida misma y hasta el guardadito que ya hicimos para invitar los tamales el próximo 2 de febrero.

Ir al supermercado es insalvable. Por muy apretados que estemos de dinero, tendremos que ir a surtir la despensa (y los antojos que siempre se vuelven “una necesidad” cuando los tenemos enfrente).

Es por eso que buscamos a una experta en economía, para que nos diera consejos prácticos (y basados en la **ciencia del ahorro y el autocontrol**) para no salir con una cuenta dolorosa que pagar en la caja. Entrevistamos a la **Doctora Eufemia Basilio Morales**, investigadora en el Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM, y seleccionamos sus tips más sabios al momento de comprar.

Pon en una balanza tus necesidades

Tus alimentos son cardinales. Lo demás, quizá no tanto. Si en verdad la estás pasando mal económicamente, trata de evitar volver a casa con artículos de necesidad secundaria. Aunque no lo hagas tan a menudo, siempre puedes discernir. Siempre.

Inclínate cada vez más por tianguis y mercados

No solo son más baratos, sino que tienen productos más frescos. También evitarás envolturas de plástico en frutas y verduras, y encima apoyarás a productores locales.

Tómate tu tiempo para ir a comprar

Si vas a comprar al súper con prisa (o con hambre), terminarás por meter cualquier cosa al carrito. Mejor prográmate y hazlo con calma.

Inscríbete a las tarjetas de lealtad en las tiendas

Muchas de ellas verdaderamente sirven porque te regresan las compras en puntos o saldos revolventes. Así, aunque parezca que vas acumulando poco a poco, finalmente tendrás dinero extra (que a nadie le cae mal nunca).

Siempre haz la lista del súper

Siempre, siempre, siempre. Parece el consejo más repetido, pero todos en algún momento confiamos demasiado en nuestra memoria y resulta contraproducente. ¿No te ha pasado que vuelves a casa y se te olvidó comprar cosas muy básicas? Seguramente en estos casos haz tenido que volver pronto a surtirte. Gasta más tiempo, dinero de pasajes y en una de esas hasta se “te pega” alguna cosa que no necesitas.

No recorras todos los pasillos

Nos ha pasado: le damos el tour completo al supermercado y siempre acabamos con artículos random de cualquier tipo. Revisa bien tu lista y ve directo a lo que tienes que comprar.

Revisa todo el estante

Recuerda que una de las más ganadoras estrategias de mercadotecnia consiste en poner lo más caro a la altura de tus ojos. Sé exhaustivo en esto y fíjate bien en todas las opciones que tienes en el estante.

Compra alimentos de temporada

Tiene todos los beneficios: son más baratos, saben mejor, conservan mejor sus colores y sin duda son mas frescos que el pavo ahumado cerrado al vacío que te venden desde inicio de año.

Evita a toda costa las tarjetas de crédito

Esto aplica para muchos rubros de la vida, cuando estamos en enero. Éste es uno de ellos. Trata en lo posible de pagar en efectivo o con tarjetas de débito para evitar deudas. Nunca compres a meses algo que vas a terminar de usar antes de pagarlo.

Compra mensual o semanal, pero siempre tener todo.

Las tienditas de la esquina son aparentemente más cómodas, por la proximidad, pero a al larga salen más caras. Planea tus días de supermercado cada dos semanas o un mes, para que no tener que recurrir a ellas tanto.