

Planificar las compras para ahorrar

Planificar las compras del supermercado permite ahorrar dinero, reducir la carga mental y desperdiciar menos.

1. Haga un inventario

- Identifique los alimentos que deben consumirse durante la semana:
 - Frutas y verduras maduras o que empiezan a marchitarse;
 - Productos lácteos cuya fecha de vencimiento se acerca;
 - Sobras de alimentos preparados (arroz, carne, salsas, etc.)
- Revise el contenido de su congelador y su despensa para inspirarse al elegir recetas.

2. Planifique las comidas y refrigerios de la semana

- Consulte los descuentos de la semana:
 - Compare los folletos de distintos supermercados;
 - Revise los folletos con aplicaciones móviles gratuitas como Flipp y Reebee;
 - Consulte las aplicaciones anti desperdicio como Flashfood y FoodHero.
- Elija recetas sencillas, con pocos ingredientes.
- Procure incluir cereales, fuentes de proteínas, verduras y frutas para equilibrar sus comidas.

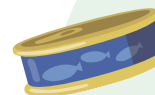
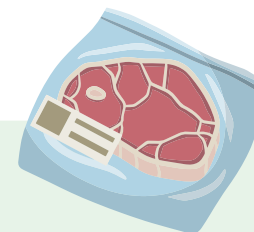
Flipp



Flashfood



FoodHero



Para ideas de recetas sencillas y rápidas:

- [Alima](#)
- [Radio Canadá - Saborear](#)
- [Fundación Olo](#)
- [Cuisine Ricardo](#)
- [Cocina S.O.S.](#)



Los mejores
descuentos suelen
estar en la primera
página

Nourrir la vie

3. Elabore una lista de compras a partir de su lista de recetas

- ¡Atrévase a hacer sustituciones con lo que ya tiene en casa!
- No olvide los alimentos que compra habitualmente.

4. Encuentre las mejores ofertas en el supermercado

- Prefiera las marcas propias del supermercado, que suelen ser más económicas e igual de buenas.
- Opte por los formatos grandes, que generalmente son más económicos por porción, siempre que los consuma completamente.
- Aproveche los descuentos en productos con fecha de vencimiento próxima si piensa consumirlos o congelarlos pronto.
- Aproveche los precios imbatibles: algunos comercios como Maxi y Tigre Géant igualan el precio más bajo anunciado por la competencia.
- Aproveche las ofertas para comprar en mayor cantidad los alimentos básicos de consumo regular. Congele una parte si es necesario.
- Elija las frutas y verduras imperfectas que ofrecen algunos comercios a precio reducido.

Obtenga más información sobre las políticas de igualación de precios (en francés).



Consejo

Elabore una lista del supermercado conforme se van agotando los alimentos básicos (especies, condimentos, harina, etc.) y déjela a la vista en la cocina.



¡Use el precio por 100 g indicado en las etiquetas para comparar diferentes productos!

Copos de avena
900g

0,554\$/100g



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

4,99

Para más herramientas, visite el sitio www.centrealima.ca

