

9 Trucos para ahorrar en la compra

13 sep 2021

Conseguir que la compra semanal o mensual salga unos euros más barata es algo más sencillo de lo que imaginamos.

Basta con aplicar una serie de normas de cierto sentido común; **apostar por algunas de las ventajas** que la tecnología pone a nuestro alcance; y tener una mentalidad abierta para, por ejemplo, **salir de lo habitual y probar otras marcas** que también ofrecen máxima calidad a precios más ajustados. Las sugerencias para rebajar unos euros son variadas y con todas ellas podremos conseguir gastar menos en alimentación sin perder excelencia ni sabor. Aprende cómo ahorrar en las próximas compras con estas efectivas ideas.



[Ver imagen](#)

1. Apostar por las marcas blancas.

Como consumidores tendemos a querer ser fieles a las marcas que hemos comprado toda la vida (muchas veces porque las hemos visto en casa desde siempre), pero lo cierto es que la gran mayoría de las denominadas **marcas blancas son productos de enorme calidad a precios más económicos**. Además, ya se han especializado para ofrecer al consumidor productos de todos los niveles de exigencia.

En los supermercados Caprabo se pueden encontrar, por ejemplo, más de 450 productos de la marca Eroski Basic, siguiendo la línea de que la calidad es un básico. Y también están los productos Eroski SELEQTIA que responden a parámetros de calidad suprema para cubrir la alta demanda gourmet de muchos clientes. Además, también podemos optar por Eroski Natur, Eroski Sannia y Eroski Bio, los productos para quienes busquen alimentarse de forma natural y responsable. Con toda esta gran oferta y sabiendo que los precios de las [marcas blancas](#) [</sites/caprabocom/es/nuestras-marcas/>] son más asequibles: ¿por qué no darles una oportunidad y descubrir sus bondades en cuanto a calidad y precio?

2. Estudiar el catálogo de los supermercados.

Adelantarse a la compra sabiendo con antelación las [promociones que nos ofrece el supermercado](#) de confianza para las próximas semanas es otra manera de **sacar provecho a las diferentes ofertas**. Esto ya es viable gracias a los [catálogos](#) [

</sites/caprabocom/es/ofertas-y-promociones/ofertas/>] que los supermercados publican con sus próximas ofertas y lanzamientos, y que pueden verse y descargarse desde la propia web o [app](#) [</sites/caprabocom/es/clubcaprabo/app/>] del establecimiento. Dedicar unos minutos semanales a conocer más a fondo lo que el supermercado de confianza va a lanzar en los próximos días es una manera sencilla e inteligente de ahorrarse unos euros.

3. Comprar productos de temporada y de cercanía.

No solo es un buen truco para ahorrar, ahora contaremos por qué, sino que además es de lo más completo ya que: ayudamos a las economías y productores locales; contribuimos a que se gasten menos emisiones de CO2 en el transporte y distribución de esos productos; y, en consecuencia, realizamos una compra más sostenible. En cuanto al precio, la temporalidad hace que la presencia de estos productos en las tiendas sea mayor, y al aumentar la oferta, disminuyen los precios con el oportuno ahorro para el consumidor.

4. Tener la tarjeta de fidelización.

Puesto que el gesto habitual es acabar haciendo la compra casi siempre en el mismo establecimiento, es más que lógico registrarse como cliente amigo de ese supermercado. La tarjeta de fidelización, ahora también en formato digital desde el móvil, es una gran fuente de promociones y ofertas personalizadas para cada cliente. Estas ofrecen ventajas muy beneficiosas. Por ejemplo, desde [recibir dinero por cada cantidad gastada en la compra](#), hasta cupones, como los de Caprabo, para conseguir un artículo a mejor precio, los días sin IVA de Caprabo o la devolución de un tanto por ciento del dinero gastado para aprovecharlo en alguna sección del supermercado. La fidelización siempre compensa y ahora resulta más sencilla y práctica con la app del supermercado. De muestra, la nueva sección Acumula euros de Caprabo.

5. Hacer una lista de la compra.

¡Y no saltársela! Los expertos en neuromarketing saben que ciertos mecanismos de nuestro cerebro son los responsables de que el carro de la compra comience a llenarse de productos “no tan necesarios” una vez que ya hemos comprado las primeras cosas básicas. Algo así como darnos licencia para permitirnos un capricho.

Por eso, si pretendemos ahorrar, es importante ir al supermercado con una **lista de la compra definida**, ya sea mental o escrita, de los productos que hay que adquirir. Es lo que se llama compra planificada. Cuanto más fieles seamos a la lista, menos probabilidades de caer en lo que se denomina la “compra por impulso” (aquellos productos que ni teníamos pensado ni necesitamos), y por dónde, lamentablemente, muchas veces se nos va el dinero.

6. Evitar comprar antes de comer.

O lo que es lo mismo, no ir nunca al supermercado con hambre. Otra vez el neuromarketing explica que **la mayoría de las decisiones de compra se toman en menos de dos segundos**. En ese tiempo respondemos más a los estímulos sensoriales que a una decisión razonada. Por eso, si entramos al supermercado con el apetito bien despierto, es probable que nos llevemos toda la tienda, o acabemos comprando productos especiales que no son habituales en nuestra despensa pero que en ese instante resultan de lo más apetecibles para acompañar el inminente momento de la comida o la cena.

7. Comprar con actitud solidaria.

Uno de los principales problemas sociales es que compramos más de lo que consumimos y, al final, tiramos mucha comida a la basura. Solo para reflexionar en este punto, daremos dos datos: 8 de cada 10 hogares españoles tiran comida a la basura; y en el conjunto de todos los ciudadanos, durante 2019 tiramos a la basura 1.352 millones de kilos/litros de comida y bebida. Evitar esto es la mejor forma de no malgastar el dinero, además de mantener una actitud solidaria y responsable como ciudadanos.

8. Elegir las ofertas de productos no perecederos.

Sobre todo, en los productos de limpieza e higiene, como las cuchillas de afeitar, estropajos, papel higiénico, compresas, etc. El primer impulso es creer que el importe más alto significa gastar más dinero, pero a la larga, si tuviéramos que comprar varios paquetes pequeños en diferentes meses acabaríamos invirtiendo más dinero. La mejor manera para controlar el gasto en estos productos es comparar el precio por unidad, hacer el cálculo y, confirmar que efectivamente sale más barato el pack grande. Lo mismo ocurre con las ofertas 3x2 y 2ª unidad al 50%. En aquellos productos de uso habitual, compensa.

9. Apostar por los productos frescos y evitar los precocinados.

Porque por mucho que durante 2020 los precios de los **productos frescos** (frutas y verduras) hayan sido los que han experimentado una mayor subida, lo cierto es siempre es más económico comprar fruta y verdura fresca y cocinar en casa, antes que comprar platos ya elaborados o precocinados. Amén de que la cocina casera siempre sabrá mejor y será más saludable.

Según los expertos en consumo, el hecho de seguir todos estos consejos, poniendo especial énfasis en elegir bien qué tipo de producto y qué marcas, podría ayudarnos a reducir en un 25% el gasto mensual destinado a la cesta de la compra. Lo que equivale, más o menos, a una media de 83 euros al mes o 1.000 euros al año. Definitivamente, estos 9 trucos para ahorrar salen muy rentables.

