

Hacer la compra en época de inflación.

Los expertos aconsejan definir un presupuesto mensual, sacar esa cantidad en efectivo, meterla en un sobre y solo gastar de ahí en el súper, nada de tarjetas

CARMEN BARREIRO



Ahora que los precios de la cesta de la compra están desbocados, no está de más conocer los trucos que manejan los expertos en economía doméstica para llegar a fin de mes un poco más desahogados. Según una encuesta realizada por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) hace unas semanas, solo dos de cada diez personas consultadas son capaces de ahorrar más de 300 euros al mes y la misma proporción asegura vivir completamente al día. El resto, se da con un canto en los dientes si cada fin de mes puede arañar unos 100 euros para meter en la hucha.

Esta situación de alza generalizada de los precios obliga a muchas familias a tener que sacar la calculadora para estirar al máximo unos sueldos que no crecen al mismo ritmo que el coste de la vida. Y uno de esos 'agujeros negros' por los que cada mes se cuele buena parte del presupuesto familiar es el supermercado. ¿Cómo hacer la compra para notar lo menos posible la subida de los precios? «La respuesta no es sencilla, pero ir al súper también tiene sus trucos. ¿Sabías que, por ejemplo, los productos de droguería como el jabón de la lavadora, desodorantes, geles... están más baratos en enero que el resto del año? ¿O que el sábado a la tarde es el mejor momento para ir al supermercado porque ponen en oferta muchos productos perecederos como la fruta o la carne?», desvela Pepe Macià, experto en finanzas personales.

Elaborar los menús para toda la semana y hacer una lista de la compra que se ajuste a lo que realmente necesitamos es otro de los recursos a los que podemos echar mano para no terminar compran-

do de más. «Y no nos engañemos, improvisar en los pasillos de un supermercado siempre encarece la cesta de la compra. Si te ajustas a la lista no solo te aseguras de que vas a tener todo lo que necesitas, sino que además evitas tener que entrar a comprar lo que se te ha olvidado en el primer sitio que te pilla cerca de casa y que casi siempre es más caro», argumenta Macià, que imparte clases de educación financiera a familias.

El día 1, al cajero

Aunque si lo que realmente queremos es mantener los gastos a raya y no llevarnos una sorpresa a fin de mes, lo más efectivo es poner en práctica la llamada teoría de los sobres. «Esta es la mejor manera de controlar todo lo que se gasta en una casa, sobre todo en la compra», coinciden los expertos en economía doméstica. Lo primero que se debe hacer es establecer la cantidad que queremos o podemos gastar al mes en el supermercado. Por ejem-

plo, en una familia de cuatro miembros –dos adultos y dos niños– se calcula que el gasto medio en alimentación se sitúa entre los 90 y los 140 euros por persona, «pero evidentemente cada uno puede poner la cantidad que se ajuste a sus ingresos y necesidades», apunta Pepe Macià.

Imaginemos que hemos decidido gastar 400 euros mensuales en el 'súper'. Pues bien, cada primero de mes, sacamos esa cantidad en efectivo y la metemos dentro de un sobre. «Se puede hacer también con otras partidas que queramos controlar como puede ser ocio, ropa, regalos... Establecemos un presupuesto y me-

temos el dinero asignado a cada cosa en su sobre correspondiente», explican los expertos.

La fórmula es muy sencilla. Cada vez que vayamos a hacer la compra cogemos dinero de ese sobre y pagamos «siempre, siempre» en efectivo. «Las vueltas las devolvemos al sobre, y así cada vez que un miembro de la familia tenga que ir a la compra. De esta manera, no solo llevamos las cuentas al día, sino que también sabemos el dinero exacto que nos queda para terminar el mes y podemos ajustar todavía más las compras para no superar el presupuesto», desvela Pepe Macià.

Según explica, «cuando pagamos con tarjeta de crédito perdemos la noción de los gastos y casi siempre terminamos pagando más que si lo hacemos en efectivo».

«En una familia de cuatro miembros, el gasto medio se sitúa entre los 90 y los 140 euros por persona»



MENOS CARNE Y PESCADO Y MÁS MARCAS BLANCAS

90%

de las personas encuestadas por la OCU admiten haber modificado sus hábitos de compra por la subida de los precios.

23%

compra menos comida en general que hace un año. Y 3 de cada 10 admiten que comen menos carne y pescado.

66%

reconoce que mete en la cesta más alimentos de precio bajo como marcas blancas o propias del súper.

28%

incluye en la cesta de la compra productos con una mayor caducidad como harina, azúcar, conservas...

68%

considera que estos cambios en los hábitos de la compra han afectado negativamente a la calidad de su dieta.