<http://economia.elpais.com/economia/2017/05/11/ahorro_inteligente/1494511493_563714.html>

**Seis hábitos para ahorrar en la compra del supermercado**

**La constancia es clave para que se note en el bolsillo**

La alimentación es uno de los gastos habituales de cualquier hogar español, ya sea una familia de cuatro miembros o un hogar unipersonal. Según el [Informe del Consumo de Alimentación en España](http://www.mapama.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/informeanualconsumo2016_tcm7-455729.pdf), realizado por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, cada español invirtió durante el 2016 una media de 1.528 euros en este tipo de productos.

El gasto en la cesta de la compra se puede reducir con pequeños hábitos y trucos. La clave es la constancia para que se vean reflejados de forma significativa en la cantidad que se invierte a lo largo de los 12 meses del año.

**1- Comprar siempre en el mismo supermercado:** esto te permite aprovechar al 100% las herramientas de fidelización que ofrece. Elegir el supermercado que tengas más cerca de casa, el que más te guste y el que ofrezca este tipo de ventajas. Aprovechando estas estrategias de venta en las grandes superficies no solo ganan estas, sino que también gana el consumidor si se gestiona bien.

**2- Compra *online*:** una de las ventajas de la compra *online* es la comodidad que supone hacerla desde un dispositivo móvil, ya que te permite estar en cualquier lugar mientras rellenas tu carro y también hacerlo a cualquier hora. Esta ventaja poco que ver tiene con el ahorro económico, pero si hablamos de la reducción en gastos por traslado, dependiendo de dónde vivas, puede suponer una cantidad importante que se queda en tu bolsillo. Esta opción a la hora de realizar la compra también puede suponer el acceso a buenas ofertas y promociones. Los supermercados quieren atraer al consumidor a este canal y los buenos precios son un gancho para conseguirlo.

**3- Una buena despensa:** este detalle, al alcance de pocos si de grandes ciudades se trata, es importante a la hora de conseguir un ahorro considerable. Tener espacio permite aprovechar las ofertas interesantes cuando de productos no perecederos se trata. Hay alimentos como las conservas, encurtidos o frutos secos, productos de larga duración que podemos comprar en grandes cantidades cuando estén a buen precio. También podemos incluir en este grupo los productos de limpieza y baño.

**4- La constancia:** cada acción concreta, por separado, a la hora de ahorrar en la cesta de la compra nos va a suponer un ahorro muy discreto. Esto significa que se debe ser constante para notarlo en el bolsillo. Por eso es importante que si elegimos ir a un supermercado porque, por ejemplo, nos devuelven el 1% de lo que gastamos en cheque para pagar la siguiente compra lo hagamos el máximo número de veces posible.

**5- Lista de la compra:** este es un consejo muy repetido, pero no por ello deja de ser eficaz. Llevar una lista de la compra con los productos que necesitamos no solo evitará que compremos productos de más y, por tanto, pagar más, sino que ayuda a no olvidar los que sí necesitamos. Comprar lo justo evitará problemas de menús, pagos extra o tener que tirar alimentos.

**6- Cuándo comprar:** este punto hace referencia a la frecuencia y a la hora del día. Los supermercados están preparados para incentivar el consumo. Lo hacen a través de la distribución de los productos, la música o los olores. Esto significa que cuantas más visitas al supermercado, más posibilidades de comprar más de lo que indicamos en la lista de la compra. Organizarse en función de las necesidades de cada hogar puede concluir con que hacer una compra semanal o tal vez quincenal es suficiente. También se puede distribuir compras según productos. Por ejemplo, comprar los productos no perecederos por internet una vez al mes y una vez a la semana el pescado, carne o verduras.

La hora del día también hay que tenerla en cuenta para ir a comprar. Las prisas no son buenas porque se pueden escapar promociones. Entrar al supermercado con hambre también suele llevar a que se compre más y productos menos sanos de consumo inmediato. Una vez más, la organización puede jugar a favor de la economía doméstica.

**IDEAS ACTIVIDADES**

ESPA 1

- Texto. Comprensión lectora y preguntas

- El sustantivo, actividades relacionadas con el texto

- Elementos de la comunicación (exponer situaciones en el supermercado)

ESPA 2

- Texto. Comprensión lectora y preguntas

- Clases de palabras, actividades relacionadas con el texto

- Elementos de la comunicación (exponer situaciones en el supermercado)

- El diálogo (situaciones en el supermercado