

Guia para Comprar en el Super sin Que te Engañen

Como leer etiquetas, comparar precios y comprar mejor cada vez

Las 6 cifras de la etiqueta que de verdad importan

La etiqueta nutricional de un alimento tiene mucha informacion, pero no toda sirve. Las seis que de verdad te sirven para decidir son: energia en kcal por 100 g (o por porcion, ojo con cual), proteinas, fibra, sodio, azúcares totales y la lista de ingredientes. Con eso tienes lo suficiente para comparar dos productos cualquiera.

El primer error clasico es comparar precios por unidad de tamano en vez de por 100 g. Un envase de 1 litro que cuesta \$1.500 sale a \$1.500 por litro; uno de 500 ml a \$900 sale a \$1.800 por litro. El mas barato de la góndola no siempre lo es.

El segundo error es el de la "porcion sugerida". El RSP de un producto indica 30 g, y el de otro 100 g, y por eso los precios "por porcion" no son comparables. La unica comparacion valida es por 100 g o por 100 ml.

El tercero es la fibra: dos productos con el mismo precio y las mismas kcal pueden ser muy distintos en fibra, y esa diferencia se nota en la saciedad y en la salud intestinal. Una diferencia de 2 o 3 g de fibra por 100 g, summeda al mes.

Y el cuarto es el sodio: en Chile la mayor parte del sodio de la dieta viene de productos procesados, no de la sal de mesa. Por eso dos productos con igual cantidad de sal pueden tener el doble de sodio, segun cuanto

PROCESSED lo lleve.

No hace falta volverse un especialista: con comparar energia, fibra, sodio y precio por 100 g ya estas tomando una decision mejor que el 90% de la gente.

Las 5 trampas del supermercado

1) El MULTIPACK “descuento”: 3 x \$2.500 sale “mas barato” que 1 x \$2.900, pero si no vas a consumir los 3, terminas tirando la mitad. El descuento por unidad solo es descuento si realmente lo consumes.

2) El precio por litro o por 100 g en letra chica: algunos productos grandes muestran un precio por litro menor, pero cuestan mas por kilo. Siempre compara el precio por 100 g o por 100 ml, que es lo unico comparable.

3) La fecha de caducidad corta: un yogurt o un QUESO con 3 dias de vida no es “mas fresco”, es producto que hay que desperdicio. Si no lo vas a comer hoy o manana, no lo compres.

4) La seccion de la entrada: el producto mas caro no es el de mayor calidad, es el de mayor margen del retailer. La entrada tiene precios inflados y las ofertas de fin de linea, precios bajos. Compara la entrada con tu marca habitual.

5) El “SUPER”: muchos productos vienen con la etiqueta de “oferta” o “promocion” en un papel pegado encima, que tapa la informacion real. Quita el papel y lee la etiqueta de verdad: a veces el descuento es de un producto distinto.

Y una regla de oro: **el precio por kilo de los productos basicos no se negocia, pero se compara**. Compra el basico donde sea mas barato (el Market, el Lider, el uncler, la feria) y compra el resto donde te quede de pasada.

La lista de 30 productos que mas ahorran al mes

Estos son los productos donde la diferencia de precio entre marcas y formatos es mayor, y donde la calidad apenas cambia. Comprarlos bien es lo

que mas se nota a fin de mes.

Productos con diferencia alta: arroz (1 kg en bolsa grande), aceite (el grande si lo usas seguido), pasta (el packs), papel higienico (el pack grande), detergente (el concentrado), leche (el pack si la tomas a diario), huevos (la media docena o la docena si los usas), cafe (molido grande si lo preparas en casa), atun en lata (el pack), y las verduras de temporada.

Productos donde NO conviene ahorrar: el aceite de oliva extra virgen (la diferencia de calidad es real), el cafe especial, las especias (se van en meses y se estropean), y el vino si compras de vez en cuando.

La tecnica del “precio por uso” en vez del “precio por unidad”: un bote demayonesa de 500 g a \$4.500 que dura 3 meses sale a \$50 al mes. Uno de 250 g a \$3.200 que dura 6 semanas sale a \$115 al mes. El mas caro es el mas barato.

Regla de los 30 dias: haz una lista de los 30 productos que mas gastas y averigua el precio por kilo de cada uno en 2 o 3 tiendas. Con esa tabla, decides en un segundo y sin pensar. La lista se actualiza cada 2 o 3 meses.

Como armar una lista que se ajuste al presupuesto

El problema de la lista no es escribirla: es que el total nunca cuadra. La solucion es poner el techo ANTES de ir, no despues.

Paso 1: fija el monto. No “lo que queda”: un numero. Por ejemplo \$35.000 para una persona. Paso 2: reparte por categorias con porcentajes fijos: 40% BASICOS (arroz, pasta, aceite, leche, huevos, carne o legumbre), 25% VEGETALES Y FRUTA, 15% LACTEOS Y HUEVOS, 10% LIMPIEZA, 10% EXTRAS. Asi el presupuesto se respeta por categoria, no a ojo.

Paso 3: los “5 siempre” y los “5 nunca”. Los 5 siempre son los basicos que no se pueden negociar. Los 5 nunca son las compras impulsivas: galletas, bebida, snacks. Esos van al final de la lista, no al principio.

Paso 4: compra primero lo que va en la heladera (leche, carne, verduras) y al final lo seco. Asi el “>eligiendo; hoy” se lo gastas en lo que se estropea, no en el arroz.

Paso 5: al volver, guarda el ticket. Tres meses de tickets te dan el precio real de cada producto y revela en cuanto gastas de mas sin darte cuenta. Es el paso que casi nadie da y el que mas rinde.

Y un detalle que parece menor: NO compres con hambre. Todas las compras impulsivas de snacks pasan por el hambre, y el hambre no es hambre en el super: es fatigue y aburrimiento. Comer algo antes de ir (un pan, una fruta) es el seguro mas barato que existen.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Pan de almendra casero (para el desayuno del domingo)

- 200 g de harina sin refining (o integral)
- 100 g de harina de almendra
- 300 ml de agua tibia
- 10 g de levadura fresca o 3 g de seca
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta de miel o maple (opcional)

Mezcla las harinas y la levadura en un bol.

Agrega el agua tibia y amasa 8 minutos: la masa debe quedar lisa y pegajosa (si queda dura, agrega un poco mas de agua).

Tapa con un paño y deja levar 1 hora en un lugar tibio (dentro del oven apagado con la luz encendida sirve).

Amasa de nuevo 2 minutos, forma una barra y deja reposar 15 minutos mas.

Hornea a 220 C con vapor (un humedero o un vaso con agua en el horno) durante 25 minutos, y 8 minutos mas sin vapor para que se dore.

Tip: La harina de almendra da fibra y grasa: el pan se conserva mas días y se siente mas saciante.

Hummus casero de 5 ingredientes (el del super, pero mejor)

- 1 lata de garbanzos cocidos (240 g escurridos)
- 1/2 taza de tahini (sésamo molido)
- 1/2 taza de zumo de limón
- 1 diente de ajo pequeño
- 3-4 cdas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y comino al gusto
- Agua fría para=textura (2-4 cdas)

Pon todos los ingredientes en el procesador, menos el aceite.

Tritura 1 minuto, añade el agua fría de a poco hasta que quede cremoso y fluido.

Agrega el aceite de oliva en hilo con el motor en marcha: el emulsion se vuelve mas cremosa y mas brillante.

Prueba y ajusta el limón y la sal.

Sirve con un chorrito de aceite de oliva por encima y pimentón dulce.

Tip: El aceite en hilo al final es lo que separa un hummus casero de uno de frasco.

Lentejas al horno: la cena que sale de un solo paso

- 2 tazas de lentejas pardinas secas (o 3 tazas cocidas)
- 2 zanahorias en dados
- 1 cebolla en dados
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de comino molido
- 1 cda de pimentón dulce
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

Precalienta el horno a 200 C.

Mezcla todos los ingredientes en una fuente con un poco de agua (que cubra la mitad).

Hornea 35-40 minutos, removiendo a mitad de cocción.

Retira el laurel y prueba la sal.

Sirve con pan integral, o como base de una ensalada de quinoa.

Tip: Las lentejas al horno se hacen solas: es la cena para los días con poco ánimo.

Mermelada de frutilla con menos azucar (30 minutos)

- 500 g de frutillas lavadas y sin tallo
- 150 g de azúcar (o 120 g si usas endulzante)
- 1 zumo de limon
- 1 sobre (2 g) de gelatina sin sabor o 1 cdta de pectina

Prepara la gelatina: disuelve el sobre en 3 cdas de agua fria y deja reposar 5 minutos.

Pon las frutillas, el azúcar y el limon en una olla pequena a fuego medio.

Cocina 15 minutos removiendo y aplastando un poco las frutillas con una cuchara.

Agrega la gelatina removida y cocina 5 minutos mas: debe verse brillante y caer en una gruesa linea.

Enfrasea en un tarro limpio y conserva en la heladera hasta 3 semanas.

Tip: La gelatina es lo que hace que la mermelada gelifique: sin ella, el azúcar solo no alcanza.

Bol de desayuno con yogurt, avena y fruta (5 minutos, sin cocinar)

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de leche o bebida vegetal
- 3 cdas de yogurt natural
- 1/2 taza de fruta picada (fresca o congelada)
- 1 cda de frutos secos o semillas
- 1 cdta de miel o canela (opcional)

En un pote con tapa, mezcla la avena, la leche, el yogurt y la fruta.

Tapa y deja en la heladera toda la noche (o al menos 4 horas).

Por la manana agrega los frutos secos y la miel o canela.

Listo. Es el desayuno que se arma la noche anterior sin cocinar nada.

Tip: Cambia la fruta por lo que tengas: en invierno, manzana rallada con canela; en verano, durazno.

Nota importante

Esta guía es informativa y no reemplaza la orientacion de un profesional de la salud o de la nutrición. Los precios citados son de referencia y cambian

por tienda,|region y fecha: el metodo para comparar es el que importa, no las cifras.

En Chile, la informacion nutricional y la lista de ingredientes son obligatorias en el etiquetado. Eso es una ventaja: permite comparar con datos reales en lugar de con publicidad.

Los productos de la tienda son guías prácticas en PDF. Vienen con 5 recetas completas, con ingredientes, cantidades y tiempos.

Basado en las normas de etiquetado de alimentos del Ministerio de Salud de Chile (Reglamento Sanitario de los Alimentos) y en las guías de consumo responsable de la Organization of American States. Informacion general.