

Te enseñamos a cómo planificar las compras para la semana

El fin de semana es ideal para organizar y planificar las compras para la semana, lo cual resulta una excelente manera de **ahorrar tiempo, dinero y reducir el desperdicio de alimentos**. De esta forma, puedes asegurarte de tener todo lo necesario para la semana entrante y evitar compras impulsivas. A continuación, te mostramos cómo hacerlo.

¿Cómo planificar las compras para la semana?

#1 Elabora un inventario de los productos que tienes

Antes de **planificar** las compras, revisa tu refrigerador y despensa para verificar qué alimentos ya tienes en casa y así evitar comprar de más. Una vez que completes esta revisión, haz una lista de los artículos que están por agotarse y que necesitas reabastecer.

#2 Establece un presupuesto

Controla tus gastos en alimentos con un presupuesto semanal, en el que defines cuánto puedes gastar. Incluye un pequeño margen para productos de emergencia que puedas necesitar y que no hayas previsto en tu lista inicial.

#3 Haz una lista de compras

Organiza tu lista según las secciones del supermercado, de manera que puedas hacer tus compras de forma más eficiente y

asegurarte de que no olvides nada.

#4 Elige el momento adecuado para comprar

Evita las **horas pico** para realizar tus compras con tranquilidad y reducir el estrés y las multitudes. Además, revisa los catálogos de promociones para aprovechar los descuentos.

#5 Revisa tu compra y almacenamiento

Verifica tu lista y asegúrate de haber comprado todos los productos necesarios y de que estén en buen estado. Al llegar a casa, coloca los alimentos en su lugar correspondiente y utiliza primero los productos más antiguos.

#6 Conserva los alimentos a buena temperatura

Desinfecta y **almacena** adecuadamente los alimentos, manteniendo la cadena de frío cuando sea necesario para evitar su contaminación, según el tipo de producto.

Planificar tus compras para la semana no solo te ayudará a ser más eficiente, sino que también puede contribuir a una alimentación más saludable y a un mejor manejo de tus finanzas. Con organización y compromiso, puedes transformar tus hábitos de compra.

LEE MÁS:

¿Cómo educar en finanzas a tus hijos?: claves para ayudarlos a alcanzar sus metas

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima ¡Atención, emprendedor! 📺 Te traemos tips

*para que no sufras con las deudas. ☐ #camaracomerciolima
#viralperu #emprededorperuano #deudasperu #infocorp
#emprendimientoperuano #tipfinanciero ♪ hotline bling (billie
version) – hazel & instrumental version*

¿Cómo crear una rutina de ejercicio en casa para el fin de semana?

El **fin de semana** es ideal para dedicar tiempo a cuidar nuestra salud y bienestar. Por eso, crear una rutina de ejercicio en casa no solo ahorra tiempo, sino que también puede adaptarse a tus necesidades y preferencias. Te contamos cómo establecer un ejercicio efectivo.

¿Qué objetivos tienes con tu rutina de ejercicio en casa?

Define tus objetivos. ¿Qué esperas lograr? Si estás pensando en la **pérdida de peso**, como quemar calorías, enfócate en **ejercicios cardiovasculares**. Sin embargo, si buscas la tonificación muscular, puedes incorporar **ejercicios de resistencia con peso corporal o bandas elásticas**. La relajación es otro elemento clave dentro de una rutina de ejercicio en casa, por lo que es recomendable añadir sesiones de estiramiento o yoga.

Duración y frecuencia de tu rutina de ejercicio en casa

El tiempo es **fundamental** para conseguir resultados en poco tiempo. Lo ideal es ejercitarse entre **30 y 60 minutos por día**. En cuanto a la rutina, el entrenamiento en casa debe hacerse al menos dos veces durante el fin de semana o elegir un día específico para un entrenamiento largo.

Adapta la rutina a tus necesidades

Presta atención a lo que tu cuerpo necesita y, en base a ello, ajusta los ejercicios de acuerdo a tu nivel de **fitness**, evitando sobrecargar tus músculos. Asimismo, la variedad es algo que no debes perder; cambia tu rutina cada semana para evitar el aburrimiento y trabajar distintos grupos musculares.

Recursos y motivación para tu rutina de ejercicio en casa

Puedes realizar tus actividades físicas distrayéndote con aplicaciones, música o videos, ya que eso te ayudará a mantener una mayor motivación. En lo que respecta a las **apps**, te recomendamos las que están dedicadas al **fitness** o **guías** en YouTube para tus entrenamientos. Tener una lista de reproducción con música motivadora es otro detalle que te ayudará a mantener activa tu energía.

Las mypes generan más de 12,6 millones de puestos de trabajo

Reconocidas como motor de la economía peruana, las micro y pequeñas empresas (mypes) vienen representando una fuerza laboral importante. Y es que en el tejido empresarial peruano existen **7,7 millones de mypes** (entre formales e informales), las que han generado aproximadamente 12,6 millones puestos de trabajo al **cierre del 2023**.

Así lo manifestó, **Rodolfo Ojeda**, presidente del Gremio de la Pequeña Empresa (PYME) de la Cámara de Comercio de Lima (CCL) quien resaltó que el empleo que generan las mypes ha venido creciendo a una tasa promedio anual de **6 %** entre el **2021** y **2023**, conforme a las cifras del **Instituto de Economía y Desarrollo Empresarial (IEDEP)** de la CCL.

“De ahí la importancia de que las mypes se relacionen directamente con el próximo Foro de Cooperación Económica Asia-Pacífico (APEC), ya que el bloque las reconoce como parte crucial para el crecimiento económico y el desarrollo inclusivo de los países miembros”, manifestó Rodolfo Ojeda en el marco del **APEC Ciudadano** en el que se realizará la **XXIV EXPO PYME: “Productividad y mercado, la combinación perfecta para el éxito empresarial”**, a realizarse el 6 y 7 de noviembre en la sede de la CCL.

Precisamente una de las fortalezas de las mypes es que generan aproximadamente el **73 % de la Población Económica Activa (PEA)** ocupada en el país y aportan el **21 % del Producto Bruto Interno (PBI)**, valores que se han mantenido en los últimos años.

Cabe señalar que el mayor número de mypes peruanas se concentran en los sectores **Comercio (44%)** y **Otros servicios**

(25%), seguido de **Restaurantes** (8%) y **Manufactura** (8%).

Además, Rodolfo Ojeda explicó que del total de mypes, Lima concentra el mayor número con **45 %**, seguido de **Arequipa** (6%), **La Libertad** (5%) y **Piura** (4%).

Con estas características, el gremio resaltó que es crucial aprovechar el APEC, foro que trabaja desde varios frentes para **fortalecer a las mypes**, siendo entre ellos el acceso a mercados internacionales, capacitación y tecnología, reducción de barreras y burocracia.

LEE MÁS:

Créditos para mypes: altos intereses y trabas burocráticas limitan su crecimiento

CONOCE NUESTRO TIKTOK:

@camaracomerciolima Lo que debes saber si trabajas en una MYPE 🇵🇪 #viralperu #camaracomerciolima #derecholaboral #mypeperu #pequeñaempresa 🎵 Circles – Instrumental – Post Malone