

# 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 #emprendedorperuano #deudasperu #infocorp  
#emprendimientoperuano #tipfinanciero ♪ hotline bling (billie  
version) – hazel & instrumental version*