

Encarecimiento de los alimentos

Menú semanal, una alternativa para vencer la inflación

• De los mexicanos, 68% considera que su ingreso no es suficiente a causa del fenómeno inflacionario

Joselyn Herrera
joselyn.ugarte@eleconomista.mx

La inflación carcome los bolsillos de las familias, un estudio realizado por Up Sí Vale, reveló que 68% de los mexicanos considera el encarecimiento de los productos la principal causa por la que su ingreso no les rinde.

No obstante, las familias observan el incremento del precio en los alimentos en cuestión de días. Un comparativo con datos del Seguimiento de precios de la canasta básica, de la ciudad de México, arrojó que en un día algunos productos como la carne de res alcanzaron un incremento cercano a 15 por ciento.

De acuerdo con el comparativo, del 19 de septiembre de este año al siguiente día, el precio por kilo de carne en algunas tiendas de autoservicio, había aumentado 15%, mientras que en mercados públicos del 20 al 21 de septiembre tuvieron un incremento del 1 por ciento.

Miguel Gallo, director de estrategia de Up Sí Vale, explicó que la organización al momento de realizar los gastos básicos es una de las estrategias clave para hacerle frente al incremento en los precios.

“La inflación llegó para quedarse y al parecer no hay presupuesto

que no resienta el encarecimiento, sin embargo hoy tenemos que ser mucho más organizados, dedicar un momento para analizar nuestras finanzas, cuánto gano contra lo que gasto, evitar los gastos hormiga y compras por impulso”, comentó, el directivo.

Una opción para enfrentar el alza de precios y tener mayor control financiero es realizar un menú semanal, esta acción permitirá evitar compras con un costo más elevado o terminar por gastar más de lo presupuestado, en una sola salida a la tienda.

Para realizar un menú semanal, se puede comenzar por una visita al refrigerador y a la alacena, realizar una lista con los productos que se tienen evitará una doble compra, así como el desperdicio de comida y dinero.

Al tener en mente los productos con los que se cuenta, se puede pensar en las comidas a elaborar en función de los ingredientes con que contamos, para ello se pueden ordenar los productos con base en la proximidad de su fecha de caducidad, para que sean los primeros en consumirse.

Antes de designar las comidas de toda la semana es importante tomar en cuenta si dentro de la casa hay niños que asisten a la escuela o personas que salen a trabajar y requieren llevar lunch; de ser el caso es recomendable emplear algunos ingredientes que se utilicen en las comidas para elaborarlos.

Por ejemplo, si durante la semana se planea comer pollo con

verduras, puedes utilizar parte de los ingredientes para realizar una ensalada de pasta, la cual puede ser un sano y nutritivo lunch durante la semana.

Por otro lado, el presupuesto del menú puede bajar aún más si se utilizan los productos de temporada, ya que su precio es menor al resto, por lo que aprovechar las ligeras bajas de costo en este producto puede representar un ahorro semanal para las familias.

Una vez que se tenga una lista de todos los ingredientes, es momento de acoplarlos a una serie de platillos para toda la semana.

La clave está en comparar

Al planear la comida cada día, las compras de alimentos se suelen realizar en los lugares más cercanos, por lo que, la diferencia de precio no es notoria, sin embargo al realizar un menú semanal se tiene mayor tiempo para comparar los precios de los alimentos a consumir esa semana.

La diferencia de precio entre una cadena comercial a un tianguis o mercado público puede ser incluso mayor a 50 por ciento. Un análisis realizado por **El Economista** encontró que la diferencia entre un kilo de arroz en una tienda de autoservicio y un mercado fue de hasta 12 pesos, es decir que entre el precio más bajo y el más alto, existe un incremento de 55 por ciento.

Una forma de comparar precios sin tener que salir de casa es a través de las páginas web de los establecimientos, esto permitirá tener una idea sobre la diferencia



Fecha 03.10.2022	Sección Finanzas Personales	Página 16
----------------------------	---------------------------------------	---------------------

de precios.

Por otro lado, la Secretaría de Desarrollo Económico de la Ciudad de México realiza seguimiento diario de precios de la Canasta Básica, entre tiendas de autoservicio, mercado sobre ruedas, mercados públicos y la central de abasto de la Ciudad de México.

Otra opción para observar los diferentes precios que se manejan en los comercios es por medio de la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) la cual publica cada semana el Quién es Quién en los precios de la Canasta Básica, esta plataforma permite

revisar los precios de 24 productos de acuerdo al estado y municipio que requiera. Dentro de la página se pueden encontrar alimentos, artículos de higiene personal, limpieza, electrónicos y medicinas.

La diferencia de precio entre una cadena comercial a un tianguis o mercado público puede ser incluso mayor a 50 por ciento.

Ventajas del menú semanal



- 
Lista de la compra. Una vez elaborado el menú semanal, la lista de la compra sale sola. Revisa tu despensa y compra solo lo que necesites.
- 
Ahorras dinero. Con esta estrategia evitarás las compras duplicadas y que caduquen alimentos en la despensa, además de poder comprar y buscar la opción con el mejor precio, en vez de recurrir a los lugares de siempre.
- 
Dieta equilibrada. En el momento que ves plasmado en un papel lo que vas a comer, la próxima semana puedes intentar hacer dietas más saludables.
- 
Evitas gastos hormiga. Cuantas veces no sales de tienda con más productos de los que pensabas comprar, realizar un menú evita estas salidas por lo que podrás apegarte más al presupuesto.

Continúa en siguiente hoja

Fecha 03.10.2022	Sección Finanzas Personales	Página 16
----------------------------	---------------------------------------	---------------------

