7 erros no supermercado

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: *Harvard Medical School*

Sete erros no supermercado

Você já parou para pensar em como faz as compras no supermercado? Retirar os produtos das gôndolas e colocá-los no carrinho pode se tornar um hábito mecânico que esconde armadilhas para a sua saúde e seu bolso. Conhecê-las e evitá-las valoriza a sua qualidade de vida.

1 Não planejar o que irá comprar

A lista de compras deve ser feita aos poucos, durante a semana. Listar previamente os itens que devem ser procurados no supermercado evita perda de tempo, desperdício de dinheiro e ataques de gula. Para otimizar sua ida ao mercado, mantenha o foco na busca pelos produtos que você listou e tente não ceder ao impulso de comprar para agradar aos olhos.

2 Ir ao supermercado com fome

Jamais vá às compras com fome. É um convite para comprar alimentos que você não compraria normalmente. Além de gastar mais, você ainda vai comer além da conta. Doces e guloseimas estão localizados em pontos estratégicos nos mercados para despertar o consumo. Se não quiser sair da dieta, antes de ir às compras, faça um lanchinho. Opte por uma barrinha de cereal ou produtos que contenham cereais integrais, que proporcionam uma sensação de saciedade.

3 Ignorar o rótulo dos alimentos

O rótulo deve conter informações, em língua portuguesa, sobre a quantidade de calorias, carboidratos, proteínas, sódio e composição de cada alimento. Outro item que não pode passar despercebido é a validade. Produtos vencidos ou próximos de vencer devem ser deixados de lado. Preste atenção às ofertas: antes de levar os itens para casa, pense se você terá tempo de consumi-los até o vencimento.

4 Levar as crianças às compras

Crianças, normalmente, atrasam as compras e podem fazê-lo gastar com itens que não estavam na listinha.
Se precisar levá-las ao supermercado, aproveite a oportunidade para ensiná-las sobre finanças pessoais. Combine previamente o que pode ou não ser comprado, o que cabe no orçamento e permita que seu filho faça a própria listinha de compras. Fale sobre o valor dos alimentos e sobre a importância de economizar.

5 Não pesquisar os preços

Comprar sem pesquisar pode fazê-lo gastar desnecessariamente. Compare os preços de um mesmo produto de diferentes marcas. Leia encartes publicitários, pesquise nos sites dos supermercados e converse com seus amigos sobre as principais ofertas.
Às vezes, mesmo com os descontos, uma mercadoria custa mais do que outra de marca diferente.
Fique atento às estratégias de marketing como, por exemplo, a disposição de uma marca em oferta em corredores centrais, distante das gôndolas que contenham o mesmo produto com marcas diferentes. Essa manobra evita a comparação com produtos de outros fabricantes.

6 Comprar embutidos antigos

Na hora de comprar frios, vá ao balcão e peça para que sejam cortados na hora. Apesar de não ter variação no preço, o que é cortado na hora costuma ser mais fresco do que o que está nas bandejinhas, nas prateleiras refrigeradas.

7 Não prestar atenção ao registro dos alimentos no caixa

Fique atento ao momento em que os produtos são registrados no caixa. Se o preço for maior do que o que você viu na prateleira, vale o preço menor, sempre. Antes de chegar ao caixa, calcule aproximadamente quanto gastará. Leve uma calculadora ao supermercado para auxiliar nas contas.

Fonte: Associação Brasileira de Supermercados, Fundação Procon de São Paulo e site R7