



12/2021

6 dicas essenciais para economizar na hora das compras

São Paulo, dezembro de 2021 – De acordo com a última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os gastos com alimentação estão comprometendo, em média, 22% da renda dos consumidores. Com a crise batendo à porta, planejar as compras nunca foi tão importante e necessário.

Pensando nisso, a equipe de profissionais da área de Marketing-Nutrição da **Ajinomoto do Brasil** preparou uma lista com dicas para quem quer economizar, sem deixar de comprar produtos essenciais e que sejam de sua preferência.

1. Faça uma lista

Para muitos pode soar como algo ultrapassado, mas a verdade é que anotar os itens que realmente são necessários e que estejam fazendo falta, colabora para que o consumidor evite gastar com produtos que não precisa ou supérfluos. A lista ainda ajuda a não esquecer nada importante e torna a ida ao supermercado muito mais rápida e objetiva.

1. Pesquise

Pode parecer chato, mas pesquisar e comparar preços pode gerar uma economia significativa no final do mês. Use e abuse da internet e dos aplicativos disponíveis hoje em dia para buscar os produtos que necessita e identificar em qual supermercado estão valendo mais a pena. acredite, centavos fazem a diferença no final da conta!

Além disso, muitas redes oferecem promoções em determinados dias da semana, o que pode ser super vantajoso. É importante apenas ficar atento e entender se as ofertas são realmente interessantes ou se já estão dentro da média de preços.

1. Não vá ao mercado com fome

Dica de conhecimento popular, que nem sempre é levada muito a sério, mas que no final pode fazer os consumidores caírem em uma cilada. O fato é que fazer compras com fome é sinônimo de gastar mais. A vontade de comer acaba levando as pessoas a pegarem itens que muitas vezes não estão em suas listas e nem são necessários. O impulso e a vontade de saciar a fome nos dão um senso de urgência e, muitas vezes, saímos pegando tudo que está na nossa frente, de forma descontrolada.

Então, para evitar gastos desnecessários, vale se programar e se alimentar antes de ir ao supermercado. De barriga cheia e com tempo para realizar as compras, o resultado com certeza será melhor e mais barato.

1. Considere comprar em atacarejos

Para os consumidores que costumam fazer compras somente uma vez por mês ou que possuem famílias grandes, e acabam comprando grandes quantidades do mesmo produto, as redes atacadistas são as opções perfeitas. Vale considerá-las também no momento de buscar produtos não perecíveis, como por exemplo arroz, feijão e papel higiênico, que possuem datas de validade maiores e muitas vezes podem ser encontrados em embalagens que oferecem melhor custo-benefício.

O alerta aqui é para ter cuidado e não se empolgar demais durante as compras. O tiro pode sair pela culatra, e o consumidor pode acabar voltando pra casa com uma quantidade de itens além do necessário.

1. Determine um orçamento

Tão importante quanto a lista de compras é o valor que o consumidor está disposto (e pode) gastar. Por isso, antes de sair de casa, no momento em que estiver anotando tudo que deseja comprar, já pré-determine um orçamento. Tentar segui-lo à risca é uma ótima forma de evitar gastos desnecessários. Uma dica que funciona para muita gente e pode ser adotada também é a de utilizar uma calculadora enquanto coloca os produtos no carrinho, assim não há risco de surpresas ao passar no caixa.

1. Fique de olho na safra

A maioria dos alimentos tem seu período de safra, quando a colheita é bem maior. Adquirir produtos da época faz bem para a saúde do corpo, já que é quando estarão no seu melhor estado nutricional e para o bolso também.

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto é uma multinacional japonesa e referência mundial em aminoácidos. A empresa oferece produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, SAZÓN® Tempera & Prepara, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO® e o azeite de oliva tipo único TERRANO®, o SATIS!® Molho Shoyu, além de aminoVITAL® GOLD e aminoVITAL® GOLD DRINK MIX, produtos compostos por nove aminoácidos essenciais para a recuperação de atletas e entusiastas do esporte. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. O Grupo Ajinomoto obteve faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,7 bilhões no ano fiscal de 2020. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 32 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.